

# Mit geladenen Akkus studieren – Impulse zur Gesundheit

**„Tu deinem Leib etwas GUTES, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“**

*Theresa von Avila*

Hinter einem erfolgreichen Unternehmen stehen gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Ein Satz, der gegenwärtig in aller Munde ist und in der Wirtschaft als Imagebringer gebraucht wird. Wird der Bogen etwas weiter gespannt könnte man auch sagen „Gesunde AkademikerInnen entspringen gesunden Universitäten“.

Nur ein/e StudentIn, der/die sich psychisch und physisch fit und ausgeglichen fühlt, ist in der Lage entsprechende Leistungen zu erbringen und kann seine/ihre Anforderungen bestmöglich bewältigen. Betriebliche Gesundheitsförderung stellt ein enormes Potential dar, das immer mehr Unternehmen in Anspruch nehmen. Im universitären Sektor legen nachhaltige Gesundheitsimpulse den Grundstein für die Führungskräfte der Zukunft. Je früher wir trainieren, uns für die gesunde Ernährungs- oder Bewegungsalternative zu entscheiden und je früher ein gesundheitsförderlicher Lebensstil in den Alltag integriert wird, desto länger profitieren wir von unseren erlernten Verhaltensweisen. Mitarbeitermotivation und personale Gesundheitsvorsorge im „Unternehmen Universität“ – langfristig gesehen ein zunehmend anerkanntes Qualitätskriterium.

Psychosozialer Stress – resultierend aus einem erhöhten Cortisolspiegel im Körper – verursacht depressive Stimmungen, die sich in den verschiedensten seelischen und körperlichen Ausprägungen äußern können. Umso wichtiger ist die Erkenntnis,

dass Gesundheit und Arbeitsvermögen unmittelbar zusammenhängen. Arbeitsbedingungen und Arbeit sollen laut WHO (World Health Organisation) als Quelle der Gesundheit dienen und nicht Krankheit entstehen lassen. Anstrengung und Leistung sind notwendig, um Endorphine frei werden zu lassen und einen biopsychosozialen Ordnungszustand zu erreichen. Wer es schafft, Anstrengungs- und Entlastungsphasen im Berufs-, Studien- und Privatleben in Balance zu halten, wird Gesundheit und Wohlbefinden erleben.

Arbeit und Alltag können durch das Verstehen einfacher Bedürfnisse verbessert werden. Folgende Komponenten sind für die Work-Life-Balance entscheidend:

## 1. Ganzheitlichkeit

Vollständige Aufgaben und das Beenden eines Arbeitsprozesses schaffen Zufriedenheit.

## 2. Anforderungsvielfalt

Viele unterschiedliche Aufgaben wirken der Arbeitsmonotonie entgegen.

## 3. Soziale Interaktion

Teamarbeit und Zeit für Gespräche unter KollegInnen fördern den Zusammenhalt und das Miteinander.

## 4. Arbeitsautonomie

Eigenverantwortung und Zeitelastizität schaffen Freiheit

## 5. Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten

Neue Chancen und Herausforderungen fördern Kreativität und Ideenvielfalt.

## 6. Sinnhaftigkeit

Verwirklichung und Selbstgestaltung machen Lust auf neue Ziele.

Empathie bedeutet auch die Entwicklung von Partizipationsmöglichkeiten und Anerkennung für erbrachte Leistungen in Form von nichtmaterieller Wertschätzung. Ein kurzes Gespräch oder ein „Danke“ machen oftmals glücklicher, als ein dickes Bankkonto. Auch im Studienalltag kommt die gegenseitige Anerkennung nach Abschluss einer gemeinsamen Projektarbeit oder einer umfassenden Prüfung oft zu kurz – doch gerade dafür sollte am Ende der Leistung unbedingt noch Zeit aufgebracht werden.

Ein Unternehmen wie die Universität, das frühzeitig Gesundheitspotentiale erkennt und nach dem positiven Ressourcenmodell lebt, wird nicht nur physische und psychische Krankheitsausfälle verringern, sondern auch Behandlungskosten ersparen können. Diese positive Auffassung des Gesundheitsbegriffs entstammt dem Prinzip der Salutogenese von Aaron Antonovsky (Professor der Soziologie). In seinem Verständnis geht er von einem Gesundheitskontinuum aus. Er verabschiedet sich von der rein dualistischen Einteilung in „Ich fühle mich gesund“ oder „Ich fühle mich krank“ und definiert Gesundheit und Krankheit als dynamische Prozesse, die durch persönliche und äußere Ressourcen erweitert oder begrenzt werden können. Wer kennt nicht das Gefühl der „entleerten Akkus“ am Ende eines kräfteaubenden Tages? Obwohl wir uns körperlich und/oder mental ausgepowert fühlen, strahlen wir seelische Zufriedenheit über die erreichten Tagesziele aus. Nicht zuletzt sind wir Menschen als Körper-Geist-Seele-Einheit zu sehen und jede der drei Säulen beeinflusst (un)mittelbar die anderen beiden Komponenten.

Von den Gesundheitsimpulsen, welche die TU Graz für Ihre Studentinnen und Studenten setzt, konnten sich alle Interessierten bereits zu Semesterbeginn selbst überzeugen. Am 2. Oktober 2009 fand ein Gesundheits- und Arbeitssicherheitstag für



Marion Moser, BA  
FH JOANNEUM

Masterstudiengang „Gesundheits- und Tourismusmanagement“

MitarbeiterInnen und StudentInnen statt. Das vielfältige Programm mit bewussten Wissensimpulsen, gesunder Ernährung und Bewegungs- und Entspannungsmöglichkeiten zeigte nicht nur die vielen Alternativen für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil auf, sondern verdeutlichte die Entwicklungen der TU Graz auf dem Gebiet des betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Zum Abschluss noch ein Aufruf zum Wecken unserer individuellen Gesundheitskompetenzen: Sucht euch ein Ritual, eine Tätigkeit, eine Lieblingsbeschäftigung, die in kurzer Zeit das Wohlbefinden steigert und die innere Batterie auffüllen kann. Das kann vom Spaziergang über ein schmackhaftes Dinner bis zu musisch/kreativen Aktivitäten alles sein – je nach Lust, Laune und leichter Machbarkeit im Alltag. Schon einmal den Weg zur Uni zu Fuß oder mit dem Rad in Angriff genommen? Erstaunlich welche kleine Alltagsfreuden das Leben durch ein bewusstes Wahrnehmen unserer Umgebung bereithält – viel Spaß beim Ausprobieren...!