

So stark wie Bambus werden

COACHING Katharina Maehrlein will mit ihrer Initiative die Arbeitswelt verändern / Psychische Überlastungen im Blick

Von Mathias Gubo

TAUNUSSTEIN. Psychische Erschöpfungszustände seien der Frühverrentungsgrund Nummer eins. Katharina Maehrlein, Trainerin und Coach, wird nicht müde, dies immer wieder zu betonen. Doch sie will nicht mehr darüber jammern, sondern etwas verändern. Deshalb hat sie die Initiative „Stark wie Bambus“ gegründet.

„Wir möchten mit unserer Initiative Menschen informieren, berühren und gewinnen, um die seelisch gesunde Gestaltung der Zukunft von Unternehmen, Führungskräften und jedem einzelnen Mitarbeiter zu unterstützen“, betont Maehrlein. Die

Initiative „Stark wie Bambus“ ist im Frühjahr 2012 im Zusammenhang mit der Entstehung des Buches „Die Bambusstrategie entstanden. Den täglichen Druck mit Resilienz meistern“ und Maehrleins Erfahrungen aus ihrer Arbeit als Trainerin und Coach für Führungskräfte in Wirtschaftsunternehmen erwachsen.

Berühren und gewinnen

Die Bambuspflanze dient als Analogie für die innere Kraft. Sie soll den Menschen standfest machen und vor psychischen Überlastungen schützen. „Der Bambus überlebt, weil er alle seine eigenen Kräfte immer wieder gezielt mobilisiert. Und



Katharina Maehrlein

Archivfoto: VRM

er schafft es auch noch, das ganze Jahr über kraftvolle, grüne Blätter zu entwickeln“, sagt Maehrlein.

Rund zehn Prozent aller Ausfalltage in der deutschen Wirtschaft gehen mittlerweile auf das Konto seelischer Belastung, beschreibt sie die Situation. Angstzustände und Depressionen seien die vierthäufigsten Krankheitsgründe am Arbeits-

platz. Während körperliche Erkrankungen eher als Normalität akzeptiert sind, stehe man Menschen mit psychischen Erkrankungen, Angstzuständen, Suchterkrankungen und zunächst schwer einzuordnenden Verhaltensauffälligkeiten noch immer häufig hilflos gegenüber.

Prävention sei deshalb das erste Ziel der Initiative. „Wir wollen dazu beitragen, dass

Menschen so ‚stark wie Bambus‘ werden und ihre eigene innere Kraft entfalten, damit sie in der Lage sind, Belastungen am Arbeitsplatz gesund zu meistern und auch ihre Kollegen und Mitarbeiter darin zu unterstützen.“

„Veränderungen angehen“

In Bensheim geboren, lebt Katharina Maehrlein heute in Taunusstein. Sie hat Psychologie, Soziologie und Publizistik studiert, hat einen Master im systemisch-analytischen Coaching. Sie hält Vorträge und Seminare und hat einen Lehrauftrag an der Hochschule Rhein-Main.

Die Initiative möchte mit Veranstaltungen und Aktionen zum Thema die Vernetzung von Experten vorantreiben und Lösungsansätze generieren, die Menschen so „stark wie Bambus“ machen, den Fokus auf die innere Kraft von Menschen legen und sie damit vor seelischen Erkrankungen schützen. Die Kernveranstaltung der Initiative ist der jedes Jahr Mitte

März stattfindende „Soul@Work Kongress“ im Kloster Eberbach. Auch dort wird Maehrlein wieder darauf dringen, „nicht nur zu jammern, sondern Veränderungen zu versuchen“. Viele Kleinigkeiten, die zu einer besseren Arbeitsatmosphäre beitragen, seien „so banal, aber in der Praxis nicht gemacht“.

KONGRESS IN KLOSTER EBERBACH

► Der nächste **Soul@Work Kongress** findet am 16. März in Kloster Eberbach statt. Walter Kohl, der Sohn von Helmut Kohl, wird zum 2. Mal als Referent teilnehmen. Stefan Grüttner, hessischer Minister für Soziales und Integration, wird den Soul@Work Award überreichen. Der Kongress wendet sich an Vorstände, Geschäftsführer, Personalleiter, Personalentwickler, leitende Werks- und Betriebsärzte, Führungskräfte sowie Gesundheitsförderer.

► Katharina Maehrlein wird bei diesem Kongress ihr **neues Projekt „Soul@Work Social Care“** vorstellen. In diesem Programm

übernehmen Wirtschaftsunternehmen, Banken und andere gewinnorientierte Unternehmen die Patenschaft für eine Institution im sozialen Bereich und spenden diesen einmalig oder jährlich ab 1500 Euro. Mit diesem Geld stockt die Institution ihr Budget für die Weiterbildung der häufig sehr belasteten Mitarbeiter auf, um sich Teamsupervision, Coaching oder Seminare zum Thema Stress, Burn-out Prävention leisten zu können.

► Weitere Informationen im Internet unter www.soulatwork-kongress.de.