

«Mentale Gesundheit muss Teil der Unternehmenskultur werden»

Die Buochserin Sina Odermatt unterstützt Unternehmen unter anderem bei Themen wie mentaler Gesundheit und achtsamer Führung.

Interview: Raffaele Wiler

Ein Gefühl von Überforderung, Meetings, die nur noch abgehandelt werden. Teams, die nur noch funktionieren, aber nicht mehr lebendig sind. Das ist die Realität in vielen Unternehmen. Stress, psychische Belastung und hohe Anforderungen prägen die Arbeitswelt. Die Buochserin Sina Odermatt setzt sich als Beraterin und Coach unter anderem für mentale Gesundheit und gesunde Führung in Unternehmen ein. Im Interview erklärt sie, warum «Mindful Leadership» mehr ist als ein Trend und wie sich Investitionen in die mentale Gesundheit auch wirtschaftlich auszahlen.

Sina Odermatt, Sie beschäftigen sich intensiv mit mentaler Gesundheit in Unternehmen. Was genau ist «mindful Leadership»?

Sina Odermatt: Mindful Leadership ist ein Konzept – aber für mich ist es in erster Linie eine Haltung und bedeutet, bewusst zu führen – und nicht einfach im Autopiloten durch den Arbeitsalltag zu fliegen. Eine Haltung, in der ich als Führungskraft Verantwortung übernehme, nicht nur für Zahlen, sondern für Menschen. Es geht darum, als Führungsperson präsent zu sein: für sich selbst – Stichwort: Selbstführung –, für das Team und für die Situationen, in denen man steckt. Das heisst zum Beispiel, ein Gespräch oder ein Meeting nicht einfach nach Schema F abzuspielen, sondern sich bewusst zu fragen: Was brauchen wir jetzt?

Welche Rolle spielt dabei Achtsamkeit?

Eine grosse. Achtsamkeit ist nicht einfach nur Meditation oder ein Trend, sondern auch ein Führungsinstrument. Es geht darum, den Raum zwischen Reiz und Reaktion bewusst wahrzunehmen. Viele Mitarbeitende und Führungspersonen sind im Dauerfeuer: E-Mails, Feuer löschen, nächste Entscheidungen. Sie reagieren reflexartig – und genau da setzt Achtsamkeit an. Ein einfaches Tool ist zum Beispiel die Atmung. Wenn ich bewusst atme, schaffe ich eine kleine Pause, in der ich entscheiden kann, wie ich reagieren will. Dies spiegelt sich auch in den acht Achtsamkeitsprinzipien wie Geduld oder Vertrauen wider. Ein anderes wäre der Anfängergeist, «ich weiss noch nichts», ich gehe unvoreingenommen an eine Sache heran.

Sie haben es bereits etwas angesprochen: Was bieten Sie Unternehmen konkret an?

Ich begleite Unternehmen mit Workshops, Coachings oder Inputs – oft zu Themen wie Teamentwicklung, mentale Gesundheit, Stressbewältigung oder achtsame Führung. Dabei geht es immer darum, Wissen praxisnah zu vermitteln und anzuwen-



Sina Odermatt bei der Arbeit als Coach im Bereich BGM und Teamentwicklung.

Bild: zvg

den. Ich darf zum Beispiel die Obwaldner Kantonalbank, Burgerstein Vitamine oder in der Vergangenheit den Campus Sursee begleiten. Oft starten wir mit Workshops, bei denen es um konkrete Alltagssituationen geht – etwa wie man Meetings achtsamer und wirkungsvoller gestaltet oder Stressfaktoren in Teams frühzeitig erkennt und wie man mit ihnen umgeht. Bei der Obwaldner Kantonalbank haben wir zum Beispiel im Kontext von Stressmanagement einen Breathwork-Kurs durchgeführt. Das ist eine aktive Atemtechnik, bei der Entspannung unmittelbar über die Atmung spürbar wird. Viele waren erstaunt, wie schnell es plötzlich ruhiger im Kopf wurde.

Wie begegnen Sie Vorurteilen, etwa dem Vorwurf, Ihre Arbeit sei esoterisch?

Das höre ich tatsächlich fast nie. Vielleicht, weil ich selber aus der Wirtschaft komme und viele Jahre in der Unternehmensberatung tätig war. Ich spreche «ihre» Sprache, kenne ihre Herausforderungen und begegne den Unternehmen auf Augenhöhe. Und ich gehe auch ganz bewusst mit Humor an die Sache. Wenn ich einen Workshop beginne mit: «Heute einmal ohne Räucherstäbli», ist das Eis meistens schon gebrochen.

Trotzdem: Wie überzeugen Sie skeptische Unternehmen oder Mitarbeitende?

Indem ich aufzeige, was ihnen meine Arbeit konkret bringt – sei das in der Teamentwicklung oder im Betrieblichen Gesundheitsmanagement. Ein Beispiel: Viele Menschen atmen falsch – flach statt mit dem Zwerchfell. Das verstärkt Stress. Wenn ich

den Teilnehmenden aufzeigen kann, was das für den Körper bedeutet und welchen Nutzen bewusste Atmung hat, kommt das an.

Ausserdem komme ich aus einer Sportlerfamilie. Mein Vater war jahrelang Spitzensportler und Coach diverser Nationalmannschaften – meine Mutter war Sportmassseurin. Für Unternehmen, die diesen Themen skeptisch gegenüberstehen, stelle ich gerne die Verbindung zum Sport her. Für Spitzensportler und Spitzensportlerinnen spielt zum Beispiel mentales Training, das auch Teil meiner Arbeit ist, eine zentrale Rolle. Weshalb also nicht bei Führungskräften und Mitarbeitenden, die ebenfalls täglich Topleistungen erbringen? Dieses Argument überzeugt in der Regel.

Zur Person

Sina Odermatt, 35-jährig, kommt aus Buochs, wo sie auch heute wohnt. Vor ihrer Tätigkeit als selbstständiger Coach und Beraterin war sie während fast zehn Jahren als Unternehmensberaterin beim Swiss Excellence Forum tätig, als «Head of Training» für Organisations- und Kulturentwicklung sowie Business Excellence. Eine persönliche Burn-out-Erfahrung hat sie dazu gebracht, sich intensiver mit mentaler Gesundheit und gesunder Führung auseinanderzusetzen. Heute unterstützt sie mit verschiedenen Angeboten Privatpersonen mit Fokus auf Selbstführung und begleitet Unternehmen bei Themen rund um eine gesunde Unternehmenskultur. (rwi)

«Viele Menschen atmen falsch – flach statt mit dem Zwerchfell. Das verstärkt Stress. Wenn ich aufzeigen kann, was das für den Körper bedeutet und welchen Nutzen bewusste Atmung hat, kommt das an.»

Sina Odermatt
Beraterin und Coach
aus Buochs

Betriebliche Gesundheitsförderung – lohnt sich das?

Job-Stress-Index Gemäss dem letzten Job-Stress-Index der Gesundheitsförderung Schweiz von 2022 kostet arbeitsbezogener Stress die Schweizer Wirtschaft rund 6,5 Milliarden Franken. Aber nicht nur die Volkswirtschaft als Ganzes profitiert von Investitionen in BGM. Gemäss der Axa kommt jeder ins betriebliche Gesundheitsmanagement investierte Franken im Schnitt fast dreimal zurück.

Die «gute» Nachricht: Gemäss der Gesundheitsförderung Schweiz liegt der BGM-Umsetzungsgrad 2024 zwischen 61 und 80 Prozent. Wobei gerade KMU noch Potenzial haben. (rwi)

Wir kommen in den Bereich der Gesundheit: Was versteht man unter «betrieblichem Gesundheitsmanagement»?

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) umfasst alle Massnahmen, die ein Unternehmen ergreift, um die physische und psychische Gesundheit der Mitarbeitenden zu fördern. Ganz wichtig dabei: Es reicht nicht, einfach einmal einen Yoga-Kurs anzubieten. BGM muss systematisch sein – und im Idealfall Teil der Unternehmensstrategie und -kultur werden.

Was ist Ihr Ziel beim BGM?

Dass BGM genauso selbstverständlich wird wie Qualitätsmanagement. Heute fragt niemand mehr, ob ein Unternehmen über Qualitätsprozesse verfügt – das ist Standard. So sollte es auch mit dem BGM sein. Mein Traum wäre, dass die psychische Gesundheit von Mitarbeitenden und Führungskräften in Unternehmen kein Zusatzthema mehr ist, sondern ein integraler Teil der Unternehmen.

Gerade KMU argumentieren teilweise, BGM koste zu viel. Was sagen Sie dazu?

Das ist leider ein Vorurteil. Gerade KMU können davon profitieren, wenn grosse Unternehmen Programme mitfinanzieren, die dann auch günstiger für kleinere Firmen verfügbar sind. Und der volkswirtschaftliche Schaden durch psychische Krankheiten ist riesig. Gesundheitsförderung Schweiz sagt, dass arbeitsbezogener Stress die Schweizer Wirtschaft zwischen sechs und sieben Milliarden Franken jährlich kostet. Prävention lohnt sich also auch finanziell. Gerade KMU – oft familien-

geführt und langfristig orientiert – sollten ein Interesse daran haben, ihre Mitarbeitenden gesund und langfristig im Unternehmen zu halten. Denn wenn Mitarbeitende krankheitsbedingt ausfallen oder das Unternehmen aufgrund einer ungesunden Arbeitskultur verlassen, spüren sie die Auswirkungen besonders stark.

Sie reden jetzt von Prävention. Gibt es Situationen, in denen Sie auch bewusst sagen: Hier kann ich nicht weiterhelfen?

Ja, absolut. Wenn ich im Coaching merke, dass Themen wie Depressionen, Traumata oder psychische Erkrankungen auftauchen, sage ich klar: Das ist nicht mein Bereich. Dann braucht es eine medizinische Fachperson. Ich biete bei meinen Workshops und Coachings auch keine Heilsversprechen an, wie das teilweise von Social-Media-«Coaches» gemacht wird. Ich sage klar: Ich arbeite präventiv mit gesunden Menschen. Wenn ich merke, dass jemand psychische Probleme hat, verweise ich an Fachpersonen.

Wie erleben Sie die Offenheit für Mental Health in der Region, also in Nid- und Obwalden?

Es ist sicher noch anders als in grossen Städten. Aber ich spüre auch hier eine wachsende Offenheit – besonders in Einzelgesprächen. Der Schlüssel ist, die Menschen auf Augenhöhe abzuholen und in den Dialog zu kommen.

Was wünschen Sie sich für die Region Nidwalden und Obwalden?

Noch mehr Offenheit – und den Mut, Dinge einfach mal auszuprobieren. Ein Workshop kann der Anfang sein. Regelmässig kleine Schritte sind besser als ein grosser Schritt. Unternehmen sind verantwortlich dafür, was sie tun, aber auch dafür, was sie nicht tun. Wichtig ist, dass Führungspersonen mit gutem Beispiel vorangehen. Nur wenn die Geschäftsleitung hinter BGM steht, hat es Wirkung.

Was wäre Ihre wichtigste Botschaft an lokale Unternehmen?

Seid mutig, macht den ersten Schritt, probiert aus – und bleibt dran. Mental Health ist kein Trend, sondern Teil einer nachhaltigen Unternehmenskultur. Und manchmal hilft es, sich zu fragen: Was würde ich mir als Mitarbeitender von meiner Führung wünschen?

Hinweis

Am Sonntag, 3. August, bietet Sina Odermatt in Beckenried im Hotel Seeraus die öffentliche Veranstaltung «Move & Breathe» an. Ziel des Events ist es, Körper und Geist zu verbinden. Weitere Informationen unter sinaodermatt.ch/events.