



Foto: Craig Boulton

## **Aufgaben und Ziele der Professor Dr. Werner Maaßen Stiftung**

Die 2007 gegründete **Professor Dr. Werner Maaßen Stiftung** fördert Bildung, Forschung und praktische Angebote im Bereich seelisch-geistiger Gesundheit. Wichtige Ressourcen für die Gesundheit sollen vermittelt und vorhandenes Wissen aus Medizin, Psychologie und Philosophie neu verknüpft werden. Die Stiftung fördert jedoch nicht nur, sondern setzt ihre Ziele mit eigenen, zum Teil selbst entwickelten Projekten um.

Die gemeinnützige Stiftung unterstützt Menschen darin, ihr Leben im Hinblick auf Gesundheit und Lebenszufriedenheit kompetent zu gestalten. Sie sollen von innen her für die gegenwärtigen gesellschaftlichen Herausforderungen gestärkt werden, um selbstverantwortlich und zuversichtlich handeln zu können.

Die Stiftungsmittel ermöglichen es Hilfesuchenden, Fortbildungen und Beratungsangebote unabhängig von ihrem Einkommen zu nutzen. Langfristiges Ziel der Stiftung ist es, einen Regenerations- und Lernort zu schaffen: In wohltuender Umgebung will sie Menschen in ihrer Entwicklung von Motivation und Handlungskompetenz in Bezug auf ihre Gesundheit unterstützen und professionell begleiten.

Im Folgenden beschreiben wir unser Verständnis von Gesundheit und die Ansatzpunkte unserer Arbeit.

### **Die geistig-seelische Gesundheit zu stärken, wird immer mehr zu einer wesentlichen Aufgabe für die Gesellschaft und jeden Einzelnen**

Laut Weltgesundheitsorganisation WHO werden Depressionen bis 2020 weltweit zu den zehn häufigsten lebensverkürzenden Erkrankungen zählen. Der demografische Wandel bewirkt längere

Lebensarbeitszeiten. Vielen berufstätigen Menschen fehlen jedoch die persönlichen Ressourcen, um für eine intensivere und länger dauernde Arbeitsbelastung gerüstet zu sein. Durch die zunehmende Vernetzung der globalisierten Welt schwindet zudem die Durchschaubarkeit und Gestaltbarkeit der eigenen Lebensumstände. Das Empfinden von Sinn, Verstehen und persönlichen Bewältigungsmöglichkeiten sind aber zentrale gesundheitliche Schutzfaktoren. Wenn diese instabil werden, steigt die gesundheitliche Belastung stark an.

## Aktuelle Daten

In einer bundesweiten Repräsentativumfrage des Deutschen Gewerkschaftsbundes zum DGB-Index »Gute Arbeit 2012« erklärte mehr als die Hälfte der 4.895 befragten ArbeitnehmerInnen, sie fühlten sich bei der Arbeit gehetzt oder gestresst. Zwanzig Prozent machen mindestens zehn Überstunden pro Woche. Leer und ausgebrannt fühlen sich laut DGB-Studie 44 Prozent der Beschäftigten sehr häufig, oft auch nach der Arbeit.

Die Zahl der Fehltage aufgrund psychischer Erkrankungen ist nach Auskunft des Bundesarbeitsministeriums zwischen 2001 und 2010 um 60 Prozent gestiegen. Laut eines unveröffentlichten Berichtes der Deutschen Rentenversicherung (DRV) sind psychische Erkrankungen mit 38 Prozent mittlerweile der Hauptgrund für einen unfreiwilligen Vorruhestand noch vor Herz-/Kreislauf- und Krebserkrankungen.

Laut Bericht der Bundespsychotherapeutenkammer vom Oktober 2011 liegt das Durchschnittsalter bei Frühberentungen aufgrund psychischer Erkrankungen bei 48 Jahren. Frühberentungen aufgrund körperlicher Erkrankungen erfolgen durchschnittlich drei Jahre später.

Psychische Erkrankungen werden inzwischen besser erkannt und die Diagnose »Depression« ist erfreulicherweise inzwischen weniger stigmatisierend. Deshalb ist der oben ausgeführte Anstieg der Zahlen nicht eins zu eins mit einem Anstieg der Erkrankungen gleichzusetzen. Gleichwohl entstehen für Unternehmen und Volkswirtschaft Kosten in Milliardenhöhe und die persönlichen Einschnitte bei den Betroffenen sind hoch und schmerzlich. Das Thema ist so brisant, dass die Gemeinsame Deutsche Arbeitsschutzstrategie (GDA) die psychische Gesundheit in der Arbeitswelt von 2013 bis 2018 zu ihrem Thema machen will.

## Quellen der Zahlen

- Bericht des Ärzteblattes vom 2.1.2013: [www.aerzteblatt.de/nachrichten/52875](http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/52875)
- Bericht der Bundespsychotherapeutenkammer vom 19.10.2011: [www.bptk.de/aktuell/einzelseite/artikel/fruehrenten](http://www.bptk.de/aktuell/einzelseite/artikel/fruehrenten)
- [www.gda-portal.de/de/pdf/GDA-Newsletter2013-2.pdf](http://www.gda-portal.de/de/pdf/GDA-Newsletter2013-2.pdf)
- [www.bmas.de/DE/Service/Presse/Pressemitteilungen/leitfaden-psychische-belastung-2012-07-04.html](http://www.bmas.de/DE/Service/Presse/Pressemitteilungen/leitfaden-psychische-belastung-2012-07-04.html)
- [www.dgb-index-gute-arbeit.de/downloads/publikationen/data/wachsender\\_psycho-stress-\\_wenig\\_praevention\\_-\\_wie\\_halten\\_es\\_die\\_betriebe\\_mit\\_dem\\_arbeitschutzgesetz.pdf](http://www.dgb-index-gute-arbeit.de/downloads/publikationen/data/wachsender_psycho-stress-_wenig_praevention_-_wie_halten_es_die_betriebe_mit_dem_arbeitschutzgesetz.pdf)



Foto: barneyboogies/fotolia.com

## Reaktionen des Körpers

### Ständig veränderte Umwelanforderungen führen zu Alarm im Stress-System

Erhöhter persönlicher Einsatz bis hin zum Burn-out kann als ein Anpassungsversuch an die Lebensbedingungen und Anforderungen dieser Zeit gesehen werden und ist kein »Versagen« des Einzelnen. Wir sind mit permanenten und gravierenden Veränderungen der Lebensverhältnisse konfrontiert. Sie geschehen zu schnell und zu häufig, um jeweils Veränderungssignale im epigenetischen System zu bewirken, so dass wir für ihre Bewältigung (noch) nicht ausgestattet sind. Aufgrund vielfältiger Faktoren, die sich untereinander verstärken, befinden sich Menschen in dauernder Alarmbereitschaft. Unser Stresssystem ist aber nur für kurzfristige Bedrohungssituationen ausgelegt und muss sich danach wieder erholen können, wenn es auf Dauer intakt bleiben soll. Dauerhaftes Stresserleben kann zu gravierenden Fehlregulationen des Nervensystems und psychosomatischen Beschwerden führen.

## Reaktionen der Seele

### Existenzielle Unsicherheit kann Sinnkrisen auslösen

Auch immer mehr jüngere Menschen leiden unter diesen gesundheitlichen Belastungen. Studien zeigen, dass etwa Studierende zum Teil höhere Stresswerte aufweisen als Patienten, die wegen Depressionen oder Angststörungen in Behandlung sind. Zudem schwindet in der globalisierten Welt die Zuversicht, dass Leistung den sozialen Aufstieg sichert. Zahlreiche Menschen erleben zunehmend existenzielle Unsicherheit, die ihrerseits Sinnkrisen verursachen kann.

## Die Antwort der Maaßen-Stiftung

In dieser Zeit, in der psychische und psychosomatische Erkrankungen immer mehr zunehmen, engagiert sich die Maaßen Stiftung dafür, zu einer umfassenden Lebens- und Gesundheitsqualität beizutragen. Sie möchte das Bewusstsein dafür schärfen, dass jeder von uns selbst viel für seine seelische Widerstandskraft tun kann und will sich gleichzeitig für nötige gesellschaftliche Veränderungen einsetzen. Mit der Entwicklung eines eigenen Projektes zur Stressbewältigung und Burn-out-Prophylaxe hat die Stiftung 2008 Pionierleistung erbracht. Die große Bedeutung des Themas erkannten viele Mediziner, Arbeitgeber, Kranken- und Rentenversicherungen erst ab 2010, was einen anhaltenden Medienboom auslöste. Auch zuvor gab es warnende Stimmen, die aber noch kein Gehör fanden.

Die Arbeit der Stiftung geht tiefer als die Vermittlung von Techniken zur Gesunderhaltung, denn sie bezieht persönliche Werte, Sinnfragen und eine gelingende Kommunikation mit ein.

## Das Gesundheitsverständnis der Stiftung

Die Stiftung bezieht sich in ihrer Arbeit auf Erkenntnisse der Salutogenese- (<http://de.wikipedia.org/wiki/Salutogenese>) und Resilienzforschung ([http://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz\\_%28Psychologie\\_und\\_verwandte\\_Disziplinen%29](http://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz_%28Psychologie_und_verwandte_Disziplinen%29)).

Sie betrachtet Gesundheit als die Fähigkeit, äußeren und inneren Anforderungen mit eigenen Ressourcen zu begegnen und immer wieder eine Balance finden zu können. Dieser Gesundheitsbegriff umfasst Wohlbefinden, Sinn(stiftung), Identität und positive Orientierung mit. Die Fähigkeit, sein Leben zu strukturieren und auf wechselnde Herausforderungen sinnorientiert zu reagieren, wird als eine wesentliche Quelle für die Bewältigung von Lebensanforderungen gesehen. Diese Sichtweise betont die Bedeutung von Fähigkeiten zur Selbstwahrnehmung, -reflexion und -veränderung sowie zur Klärung zentraler persönlicher Werte und Ziele. Die Projektinhalte entsprechen dieser Auffassung.



Foto: Thomas Clotz



Foto: Wolfgang Wick

**Motivation für Veränderungen setzt Handlungswissen voraus:** Zwar gab es noch nie so viel Wissen über Krankheitsursachen, gesunde Lebensführung, Bewegung, Ernährung und Stressmanagement wie in der heutigen Gesellschaft, dennoch bleibt die Umsetzung dieser Erkenntnisse oft weit hinter diesem Wissen zurück. Um Motivation und Engagement für Veränderungen zu entwickeln, brauchen Menschen außer kognitivem Wissen auch emotionale Kompetenz und Handlungswissen. Dieses gliedert sich in drei Bereiche:

- **Selbstachtung.** Dazu gehört auch der Wert der persönlichen Gesunderhaltung.
- **Beziehung zu anderen.** Dazu zählen die gelingende Gestaltung von Kommunikation sowie Emotions- und Konfliktregulation.
- **Auseinandersetzung mit zentralen Lebensfragen** wie Sinn und Werte sowie eigene Grundüberzeugungen in philosophisch-spirituell-religiöser Hinsicht.

Auch bei Grenzerfahrungen – wie zum Beispiel bei einer lebensbedrohlichen Erkrankung – sind Menschen auf dieses Handlungswissen angewiesen, um ihre Situation annehmen und bewältigen zu können. Ebenso lassen sich die Herausforderungen des Alterns und der Vergänglichkeit konstruktiver annehmen, lebendiger gestalten und als sinnvoll empfinden, wenn der Einzelne über entsprechende Kompetenzen verfügt.

## Die Bedeutung der Umwelt

Die Stiftung versteht die individuelle Gesundheit des Menschen als unmittelbar mit der Gesundheit der Umwelt verbunden. Deshalb liegt ihr daran, die Verantwortung für einen nachhaltigen Umgang mit der Lebens- und Gesundheitsressource Natur zu fördern.

## **Erfüllen der Stiftungsaufträge: Forschung, Bildung und praktische Anwendung**

Ihre Aufgabe der Bildung und praktischen Anwendung erfüllt die Stiftung durch Kursangebote, Einzelberatungen, Weiterbildungen in Bildungseinrichtungen und Vorträge sowie die Zusammenarbeit mit Ärzten und Beratungsinstitutionen. Eine intensivierete Öffentlichkeitsarbeit und kleinere Publikationen sind geplant.

Sie setzt ihren Forschungsauftrag um, indem sie eine Kooperation mit dem Generation Research Program (GRP) (<http://www.grp.hwz.uni-muenchen.de>) der Ludwig-Maximilians-Universität München geschlossen hat. Das GRP erforscht die Wirksamkeit und Nachhaltigkeit des zentralen Projektes der Stiftung zu Stressbewältigung und Burn-out Prophylaxe. Entsprechend den Ergebnissen wird das Projekt gemeinsam ständig weiter entwickelt.

In Nachgesprächen zu allen Kursangeboten und in qualitativen Interviews prüft die Stiftung kontinuierlich die Effektivität ihrer Angebote.

### **Zum Weiterlesen auf unserer Website // [www.maassen-stiftung.de](http://www.maassen-stiftung.de)**

Unter **Kurse · Beratungen · Vorträge** finden Sie Informationen zu unserem Stiftungsangebot sowie aktuelle Termine.

Unter **Tätigkeitsbericht** berichten wir über unsere Arbeit von 2008 bis 2012.

Unter **Veröffentlichungen** finden Sie die Evaluationen des GRP.



### **Ihre Ansprechpartnerin bei der Professor Dr. Werner Maaßen Stiftung**

Anette Maaßen-Boulton | Am Mühlenbach 4 | D-79682 Todtmoos  
Telefon 07674 – 88 73 | [maassen\(at\)maassen-stiftung.de](mailto:maassen(at)maassen-stiftung.de)

### **Professor Dr. Werner Maaßen Stiftung**

Ein Stiftungsfonds der Dachstiftung für individuelles Schenken  
in der GLS Treuhand e.V. | Postfach 100829 | 44789 Bochum

Die Dachstiftung für individuelles Schenken ist unter der Steuernummer:  
306/5808/0359 mit Bescheid vom 09.03.2012  
Finanzamt Bochum als gemeinnützig anerkannt.