



„Wenn mir alles über den Kopf wächst, muss ich zum Sport!“

Mareen Koch, Inhaberin eines Berliner Sanitätshauses, über den Stellenwert von Gesundheit in ihrem Leben und ihrem Betrieb

Antonia von Fürstenberg

Mareen Koch ist der Prototyp einer modernen Frau. Die gelernte Bürokauffrau arbeitet als alleinerziehende Mutter zunächst stundenweise im Sanitätshaus der Eltern mit, schließt dann – nebenher – ein Fernstudium der Betriebswirtschaft ab, leiht sich Geld und übernimmt zuerst die Mehrheitsanteile, später die alleinige Leitung des elterlichen Unternehmens. Trotz aller Widrigkeiten des Business fährt sie einen Erfolgskurs und expandiert auf heute 40 Mitarbeiter. In ihren nunmehr drei Filialen in Berlin werden orthopädische Hilfsmittel und Sanitätsartikel hergestellt, verkauft und geliefert.

Aber auch der starken Frau wird es manchmal zu viel. Mit ihrem Job und ihren zwei Kindern ist sie ständig an ihrer Leistungsgrenze, in der Vergangenheit hat sie diese sogar mehrfach überschritten. Daraus hat sie aber gelernt – für sich selbst und für ihr Unternehmen. „Gesunde Ernährung ist für mich ganz wichtig. Wenn ich nicht regelmäßig und gesund esse, bin ich nicht leistungsfähig.“ Sie treibt zweimal in der Woche Sport, aber es fällt ihr schwer, regelmäßig Zeit dafür zu reservieren. Doch bei besonders stressigen Herausforderungen weiß sie, was ihr gut tut: „Wenn mir alles über den Kopf wächst, muss ich zum Sport.“ Neben der körperlichen Fitness gewinnt sie Distanz zu den betrieblichen Anforderungen und kann besser Entscheidungen treffen.

Auf der Basis dieser persönlichen Erfahrungen will Frau Koch in ihren Betrieben im Laufe des nächsten Jahres das betriebliche Gesundheitsmanagement etablieren. Sie ist sich ihrer Vorbildfunktion für ihre Mitarbeiter bewusst: „Meine Mitarbeiter dürfen krank sein, das müssen wir alle gemeinsam tragen.“ Sie erzählt, wie ein Mitarbeiter über Monate immer wieder fehlte, weil er seine schwerkranke Frau pflegen musste. Gegenüber den Mitarbeitern zu vertreten „Der kann jetzt nicht“, wenn Zahlen gebracht werden mussten, war nicht einfach. Doch ihre Mitarbeiter wissen zu schätzen, dass sie die Arbeit für alle so organisiert, dass Überstunden möglichst vermieden werden „und mehr Zeit für die Familie bleibt“.

Auf die Frage, ob auch sie manchmal aussteigen kann aus dem Hamsterrad von Terminen, Entscheidungen und Verpflichtungen, seufzt sie. Noch lastet zu viel auf ihren Schultern. Nötig wäre jemand, mit dem sie sich in Führungsfragen beraten kann. Mit ihrem Vater pflegt sie einen „wertvollen Austausch“. Er steht aber Veränderungen eher ablehnend gegenüber. Die Einführung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements? Davon erzählt sie ihm lieber nichts, das gäbe nur endlose Diskussionen. Sie braucht eine fähige Kraft, die mitdenkt, Struktur in die Papierberge bringt und ihre Chefin organisiert: „Am liebsten hätte ich jemanden, der meine Gedanken lesen kann!“

Unterstützung zu suchen, das hat sich Mareen Koch für das kommende Jahr vorgenommen. Das wichtigste Ziel, die Gesundheit des Betriebes durch Steigerung des Rohgewinns zu erhalten, kann nur erreicht werden, wenn sie selbst gesund bleibt. Das bedeutet, sich durch Delegation von Arbeitsaufgaben zu entlasten. Zeit für sich, die Kinder und Freunde ist eine Kraftquelle für den beruflichen Alltag. Frau Koch beschreibt den inneren Zwang zum Präsentismus, dem viele Führungskräfte erliegen: „Ich habe ständig das Gefühl, dass ich nicht genug arbeite. Ich bleibe bis spät allein im Büro, obwohl ich gar nichts mehr schaffe, weil ich ausgelaugt bin.“

Jetzt gönnt sich Frau Koch gesunderhaltende Zeit. Sie verlässt konsequent das Büro um halb fünf. Für ihre Mitarbeiter hat sie Qualitätszirkel eingeführt und trifft sich alle drei Wochen mit ihren Teamleiterinnen und -leitern, um Fragen, die die Produktion, Distribution und das Personal betreffen, zu besprechen. So werden die interne Kommunikation verbessert und Reibungsverluste vermindert. Alle drei Monate nimmt sie an einem „gut moderierten Workshop“ des ZiZ (Zentrum für Zukunft, eine Einrichtung des Bezirksamtes) teil. Hier ist Zeit für ein Brainstorming, das zu Innovationen und Optimierung von Arbeitsabläufen führt. Aber auch „Leichen im Keller“, die die zwischenmenschliche Atmosphäre vergiften, kommen zur Sprache. Diese offene, „salutogene“ Kommunikation führt zu mehr Zusammenhalt und Vertrauen im Unternehmen. Und sie spart Zeit.

Als wir fragen, ob die Mitarbeiter die Einführung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements mittragen, antwortet Frau Koch: „Sie merken schon, dass sich etwas verändert und sind neugierig. Wir haben das Licht in den Büros verändert und Pflanzen in die Räume gestellt. Wir werden Steharbeitsplätze einrichten und demnächst jemanden einstellen, der für unsere Mitarbeiter kocht oder mit einem Cateringunternehmen zusammenarbeitet. Hier in der Gegend gibt es wenig Möglichkeiten, sich gesund zu ernähren.“ Gemeinsam zu essen fördert zudem den Austausch untereinander und die Corporate Identity, was dem Unternehmen einen Imagegewinn bringt.

Frau Koch achtet sehr auf die Einhaltung der Arbeitsschutzvorschriften. So lässt sie die Maschinen abschalten, wenn „zuviel Krach in der Werkstatt ist“, bis alle ihren Ohrschutz aufgesetzt haben. Das Gleiche gilt für die Atemmasken, die bei Schleifarbeiten getragen werden müssen. Natürlich gibt es noch viel zu tun, um einseitige Belastungen durch die Arbeit am PC, im Verkauf oder in der Werkstatt auszugleichen. Die Kooperation mit einem Fitnessstudio zu Sonderkonditionen ist geplant. Mareen Koch ist guten Mutes, Ende 2012 die Implementierung des BGM mit allen Aspekten der Salutogenese in ihrem Betrieb abgeschlossen zu haben.

Mareen Koch ist Geschäftsführende Gesellschafterin der Koch Sanitätshaus GmbH in Berlin, www.koch-sanitaetshaus.de.

Das Gespräch mit Frau Koch führten Antonia von Fürstenberg und Babette Halbe-Haenschke, GEA Gesundheitsmanagement, Berlin.

