

Phänomen vor dem Hintergrund der wirtschaftlichen Lage:

# Zunehmende Angst vor dem Job versetzt viele Steirer in Stress

Jetzt haben wir schwarz auf weiß, was viele am eigenen Leib spüren: Laut neuester Umfrage des Fonds Gesundes Österreich ist bei uns die Stressbelastung deutlich gestiegen. Vor allem Sorgen rund um den Job bringen uns in Hektik – der steirische Stressforscher Sepp Porta ortet diesbezüglich ein heuer neues Phänomen!

Herr Dr. Porta, der Umfrage zufolge stieg der Anteil derer, die im Alltagsleben „sehr viel“ oder „viel“ gestresst sind, seit 1999 auf 47 Prozent an. Deckt sich das mit Ihren Beobachtungen?

„Wir messen ja nur selektive Gruppen, etwa die Be-

legschaft in Betrieben. Und da trifft das durchaus zu. Heuer haben wir, und das haben wir vorher noch niemals gesehen, massiv bemerkt, wie hoch die Belastung durch die Arbeit ist!“

Wieso erstmals, wie sollte man sich das vorstellen?

„Ganz anders, als Sie das jetzt tun. Nämlich: Wir sind draufgekommen, dass viele mit wesentlich weniger Belastung abends von der Arbeit heim gehen – als sie am Morgen davor mit hinein gebracht haben. Die starten da mit einer Belastung wie nach einem 5000-Meter-Lauf. Das betrifft 90 Prozent der bei uns Gemessenen!“

Erklärung?

„Banal gesagt: Viele fürchten sich vor der Arbeit. Die

Angst vor einer Entlassung schwebt in der Luft, dazu kommt die Willkür von ‚Unterdirektoren‘, der man ärger ausgeliefert ist als vorher. Dieses Phänomen ist eines, das mit der wirtschaftlichen Lage einhergeht.“



Was bringt uns in Stress?

„Leger ausgedrückt: all das, was uns am falschen Fuß erwischt. Das zieht sich durch alle Lebenslagen...“

Sie beschäftigen sich ja auch mit „Zwangspausen“, die einen in Stress bringen. Was meinen Sie damit?

„Die Zwangspause beim Warten an der Supermarktkasse ist dafür der Klassiker. Sowas ist nicht erholsam, da schaukelt man sich zusätzlich hoch: ‚Tut’s weiter‘, ‚was dauert da so lang?‘, ‚ich will endlich raus hier!‘. Das bringt auch Stress.“

Was tun gegen Stress?

„Man muss sich an Belastungen gewöhnen. Ein Beispiel: Geht man an einem Zaun vorbei, hinter dem ein Hund bellt, schreckt man sich das erste Mal. Ab dem 3. Mal ist es einem wurscht.“

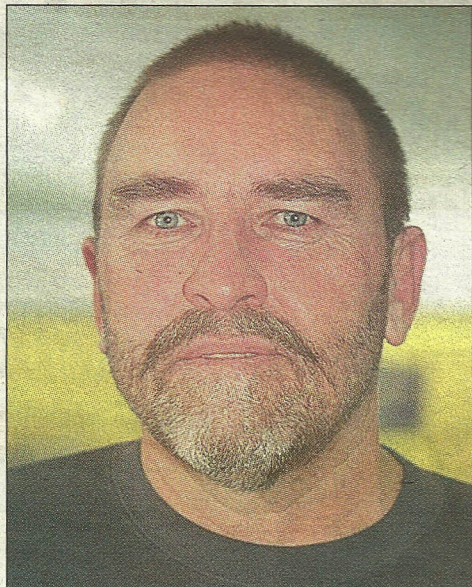


Foto: Radspieler

Der steirische Stressforscher Sepp Porta

## Gelassenheit

Vielen stresserzeugenden Faktoren kann man sich eben nicht so einfach entziehen. Weil sich wahrscheinlich die wenigsten von uns optimal von ihrer Umgebung abgrenzen, anfallende Stressattacken wie Teflon von sich abperlen lassen können. Ein Beispiel gefällig? Die von Sepp Porta erwähnte Situation in vielen Läden (siehe oben). Wie toll es auch ist, dass das Bezahlen – wenn man dann einmal bei der

Kassa ist – so hurtig abläuft, es versetzt doch viele von uns in Stress. Die Waren gehen blitzschnell über das Band, Bankomatkarte raus, Zahlen eintippen oder Bargeld hervorkramen, rasch einpacken, das Handy läutet. Während die dahinter Wartenden hüsteln, demonstrativ auf die Uhr schauen, aufstampfen. Das ist oft schon für Nervenstarke eine Herausforderung, viele sind aber schlicht

überfordert. In Amerika freilich, an dessen Rucki-Zucki-Technik man sich ja orientiert, packt einem ein Helfer die Waren ein und bringt sie im Optimal-Fall sogar zum Auto!

Aber viel am Stress ist halt auch hausgemacht: Wenn man einparken will und der Hintermann hysterisch deutet und hupt, man nicht in der ersten Sekunde der Grünphase losfährt und die pure Wut der anderen abkriegt. Da würde uns allen vielleicht eine große Portion Gelassenheit helfen. Allein schon für unsere eigene Befindlichkeit ...

–Blue



Post  
VON  
JEANNÉE

### Lieber ORF-General Wrabetz,

dass Sie (und Ihr Team) an dieser Stelle des Öfteren „geprügelt“ wurden – wer wüsste das besser denn Sie (und Ihr Team)? Und so bereitet es mir heute ein spezielles Vergnügen, den Knüppel im Sack zu lassen und Sie zu streicheln ...

... da es nun amtlich ist, dass der Society-Entertainer Dominic Heinzl im ORF-Jahr 2010 um 19.35 Uhr auf ORF 1 on air geht ...

... was meiner bescheidenen TV-Meinung nach ein televisionärer Geniestreich ist, mit dem Sie zwei Fliegen mit einem Pracker „derschlagen“: Nämlich erstens die „ZIB“-Langweilerin Danielle Spera auf ORF 2, die im zeitgleichen „Duell“ mit Heinzl in den längst verdienten Quotenkeller stürzen wird, wo sie niemanden mehr anöden kann ...

... und zweitens die „Seitenblicke“ des Herrn „Purzl“ Klingohr, die an ihrem gewohnten ORF-2-Sendeplatz um 20.05 Uhr verbleiben ...

... was insoferne beinahe genial ist, als dass sie, die „Seitenblicke“, sich dort dem direkten Qualitätsvergleich mit Dominic stellen müssen ...

... was wiederum schon nach kurzer Zeit zur Folge haben wird, dass sie ebenfalls in den bereits erwähnten Quotenkeller purzeln, wo sie dann mit der Frau Spera Ringelreia tanzen können.

Lieber Herr Generaldirektor Alexander Wrabetz: Diesmal haben Sie etwas wirklich gut gemacht. Und dazu möchte Ihnen herzlich gratulieren.

Ihr