

putumtarrter alle elf Minuten unterbrochen werden – von eMails, Anrufen und sonstigen Störfaktoren – und dass sie rund 25 Minuten benötigen, um den Fokus erneut auf die Arbeit zu legen.

Beschleunigung Der Siegeszug von Buchtiteln wie „Das Glück der Unerreichbarkeit“ von Miriam Meckel oder „Die Kraft der Pause. Wege aus dem Burn-out“ von Sepp Porta lassen vermuten, dass die Gesellschaft außerhalb Kaliforniens nicht grundlegend

zurecht kommen“, sagt Manfred Stelzig, Leiter der psychosomatischen Abteilung des Landeskrankenhauses Salzburg. Sein Sohn kommt mit diesen Herausforderungen im Übrigen gut klar. Eine Frage der Generation?

Zum Teil: „Es ist höchst individuell, wie man mit Belastung umgeht. Es hängt von der Lebensweise, der Sozialisation, von der Einstellung zum Leben ab“, sagt Stressforscher Sepp Porta (siehe Interview).



FRANZ GRUBER



PRIVAT



PRIVAT

sundheit. „Man wird ein anderer Mensch: aggressiv, zynisch, man macht Fehler und hat Angst vor der sonst durchaus befriedigenden Arbeit“, sagt Jasminka Godnic-Cvar, Leiterin der Ambulanz für Berufskrankheiten am AKH. Die Folgen: „Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen und man verhasst, weil die sozialen Kontakte nicht aufrechterhalten werden können.“ Godnic-Cvar schildert auch die physischen Symptome: hoher Blutdruck, Herzstol-

Natur: Zuna-Kratky, Museum

Kontrolle Das Handy bleibt an – in der Nacht, nicht am Wochenende. „Ich habe Angst vor Kontrollverlust. Es könnte ja etwas passieren“, sagt Gabriele Zuna-Kratky, Direktorin des technischen Museums.

Abstand „Die Natur, weil ich so viel mit Technik zu tun habe. Jeder Lötlern ist mir recht, um Abstand zu gewinnen.“ Sie reitet, startet in Kurze mit Yoga und streicht ihren Labrador: „Das ist ganz Klasse.“

Sport: Michael Kramer, Orange Krammer, Orange

Vertrauen Michael Kramer, einjähriger Naturmensch, hat sein Handy zwischen 22 und sieben Uhr abgeschaltet. „Mein Mobiltelefon hat eine Malbox, da kann man problemlos drauf sprechen.“ Stress hat er, wenn er unvorbereitet ist. Ist er selten.

Laufen Mit seiner Hündin geht er jeden Tag (!) eine Stunde laufen, oftmals „Radl fährn“, oder Ski fahren. Und: „Manche Dinge nimmt man mit dem Alter einfach gelassener.“

Balance: Stefan Wehinger, Westbahn

Prophylaxe Stefan Wehinger, Chef der Westbahn, ist immer – „ohne Ausnahme“ – erreichbar. Stress? Nie. „Wenn ich erst was gegen Stress unternehme, wenn ich bereits gestresst bin, ist es zu spät. Den muss man prophylaktisch bekämpfen.“

Kochen Das Gleichgewicht von Beruf, Familie und Hobby sind sein Prinzip. Apropos Hobby: Wehinger leint reiten, fährt Fahrrad und Motorrad. „Was auch hilft, ist kochen.“

Verantwortung Spätestens wenn Mitarbeiter durch Überbelastung arbeitsunfähig werden, hat auch die Wirtschaft ein Problem. „Die Verantwortung wird zumeist in die alleinige Hand der Mitarbeiter gelegt“, sagt Wolfgang Eisik, Vorstand des Instituts für Personalmanagement an der WU. „Wenn Unternehmen in die Gesundheit ihrer Mitarbeiter investieren, machen sie das meist, um Fehlzeiten und Ausfälle zu reduzieren“, sagt Eisik.

► **Interview**

„Pausen sind Ihre Zukunftsvorsorge“

Stressforscher, Universitätsprofessor und Buchautor Sepp Porta erzählt im Kärntner Dialekt, dass uns nicht der Stress krank macht, sondern chronische Überbelastung. Wie diese Belastung abgebaut werden kann, erzählt der Experte im Gespräch mit dem KURIER.



PRIVAT

KURIER: Herr Porta, was passiert, wenn die Belastung zu groß wird?

Sepp Porta: Wenn die Belastung chronisch wird, also lange dauert, dann wird auch die Reaktion chronisch. Sie laufen dann zu lange mit voller Kraft und erschöpfen. Dann können Sie auf alltägliche Ereignisse nicht mehr adäquat reagieren und bekommen im schlimmsten Fall einen Nervenzusammenbruch. Heute sagt man dazu Burn-out.

Wie sieht adäquate Reaktion aus?
Wenn ich Sie mäßig be-

hersteller Intel hat vor einigen Jahren das Pilotprojekt „Zero E-mail Fridays“ gestartet. Mir mäßigem Erfolg: die meisten der 180 Ingenieure lasen am vorordneten eMail-freien-Tag weiterhin jede Mail unverzüglich oder nutzten die Zeit, um welche vorzuschreiben.

Eine Auszeit vom permanenten Getriebensein muss sich der ständig nervöse Mensch in erster Linie selbst vorordnen. Dazu gehört viel Selbstdisziplin. Unbesritten machen uns Pausen letzten Endes erfolgreicher.

Stressforscher: Sepp Porta

laste, sodass sie es aushalten, dann reagieren sie immer ein bisschen über, machen eine Fleißaufgabe. Das klingt nach Energieverschwendung, ist aber sinnvoll. Der Körper stellt sich auf zukünftigen Stress ein.

Haben Sie ein Beispiel?
Ohne Stress hätten wir keinen Arnold Schwarzenegger. Weil auch Muskeln wachsen, wenn sie sich auf zukünftige Überbelastungen einstellen, sie kompensieren praktisch über. Ver-nünftiger Stress ist also eine erfolgreiche Überreaktion.

die Triebfeder der Evolution. Sie macht uns besser. Aber es braucht Pausen, um sich vorzubereiten. Pausen sind Ihre Zukunftsvorsorge.

Wie definieren Sie Pausen?

Eine Pause kann ein ganzer Hauten sein. Im Großen und Ganzen heißt das einfach, die Haxen auf den Tisch zu legen.

Das ist manchmal nicht so leicht.

Sie müssen sich Pausen einteilen. Wenn ich den ganzen Tag Holz hacke, merke ich natürlich, wie erschöpft ich bin. Wenn ich den ganzen Tag hinter dem Schreibtisch sitze, merke ich das nicht. Man muss die Pausen ganz primitiv und diszipliniert einhalten. Stellen Sie sich vor, wir hätten keinen Sonntag. So ist es auch mit kleineren Pausen zwischendurch. Wir brauchen sie zur Regeneration.