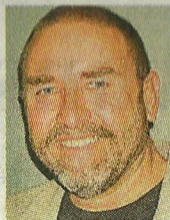


Die Kraft der Pause

Stress-Experte plädiert für geregelte Auszeiten - Vortrag am Samstag

Zweibrücken. Den Umgang mit Stress und die Stressresistenz kann man trainieren, sagt Professor Sepp Porta, 66 im Gespräch mit Merkur-Redakteur Jan Althoff. Porta ist unter anderem Leiter des Instituts für Angewandte Stressforschung in Bad Radkersburg (Österreich). An diesem Samstag ist er einer der Referenten bei der Veranstaltung „Stress verstehen, Burnout besiegen“ im Hotel Landschloss Fasanerie.



Wo ist der Unterschied zwischen gutem und schlechtem Stress?
Sepp Porta: Der gute Stress kommt von einer Belastung, die bewältigbar ist. Stress ist ja nicht etwas, das auf Sie einströmt. Stress ist Ihre persönliche, individuelle Reaktion auf Belastung. Wenn sie ständig belastet sind, dann wird ihre Reaktion immer schlechter. Weil sie immer weniger Energie haben, um mit dieser Belastung fertig zu werden.

Das heißt, man muss rechtzeitig Pause machen.
Porta: Richtig. Ihr Energiemanagement ist zu vergleichen mit diesen Kaugummi-Automaten. Da wirft man ein Geldstück rein und dann dreht man und dafür kommen dann drei Kaugummi-Kugeln raus. Nicht mehr. Dann kommen die nächsten drei Kugeln raus. So läuft das Energiemanagement des Menschen. Sie können nur eine gewisse Menge Energie rauskriegen, dann müssen Sie Pause machen. Umge-

kehrt heißt das: Nur wenn sie Pausen machen, können Sie ihre komplette Energie mobilisieren. Wenn Sie mit einem Brechisen an den Kaugummi-Automaten rangehen, geht er kaputt. Dann gehen Sie ins Burnout. Dann brauchen Sie lange Zeit, bis sie den Kaugummi-Automaten wieder benutzen können.

Haben wir heutzutage wirklich mehr Stress als früher oder können wir mit Stress heute schlechter umgehen?

Porta: Es ist schon so, dass die Ansprüche, die gestellt werden, höher sind. Es wird pausenloser Einsatz verlangt. Das funktioniert nicht gut. Das haben die Japaner erkannt und machen mittlerweile Zwangspausen. Wenn Sie erfolgreich arbeiten wollen, müssen Sie schauen, dass Sie Ihren Tag möglichst rasterartig aufteilen. Jede Routine ist der Feind von Belastung und Stress. Stress ist immer Chaos. Man braucht idealerweise die maximale Ruhe und die maximale Einteilung. Das ist ja dieser Geniestreich der Kirche: „Am siebten Tage sollst Du ruhn.“ Wenn das nicht der Fall wäre, wäre es ein endloser Schlauch von Arbeit das ganze Jahr über, unübersehbar. Schon vom Hinschauen würde man verzweifeln. Und so freut sich doch jeder auf das nächste Wochenende. Weil er Pause hat.

Gibt es schon Firmen, die das eingesehen haben?

Porta: Genügend. Da gibt's doch zum Beispiel diese blöde amerikanische Bezeichnung „Power napping“ (etwa „Kraft-Nicken-Machen“).

Das wird aber doch eher belächelt.

Porta: Wenn man das wirklich regelmäßig durchführen würde, wäre das eine ungeheure Erhöhung der Arbeitskraft.

Sie vertreten die Ansicht, dass Stress eine positive Kraft haben kann. Wie das?

Porta: Ein machbarer Stress bereitet Sie immer auf die Zukunft vor. Dass sie nämlich einen Anlauf nehmen, um künftige Belastungen besser meistern zu können. Dieser Anlauf kann sich nur in einer Pause wirklich ausbilden.

Analog zum Verhältnis zwischen Lernen im herkömmlichen Sinn und dem Schlaf?

Porta: In gewisser Weise.

Führt das zu einer dauerhaften Steigerung der Leistungsfähigkeit?

Porta: Genau das ist der Fall. Das nennt man im Sport Training. Schwarzenegger ist nicht vorstellbar ohne Überkompensation. Sie arbeiten mit 20 Kilo, dann saugen Sie den Muskel kleiner, im Rebound-Effekt werden die Muskeln größer, weil sie sich auf eine größere Belastung einstellen. Sie werden größer und immer größer. Genau so geht es Ihnen mit Ihrer Arbeitskraft, wenn sie vernünftige Pausen einlegen, vernünftige Erholungssysteme haben. Natürlich geht das nur bis zu einer gewissen Grenze.

Was macht eine gute Pause aus?

Porta: Eine gute Pause ist entweder so lang, bis Sie sich vollkommen regeneriert haben -



Wer regelmäßig Pausen macht, steigert seine Stress-Resistenz, sagt Professor Sepp Porta. FOTO: DPA

das wird mitten in der Arbeit schwer möglich sein - oder sie ist relativ kurz, sodass quasi ihre Transportsysteme noch warm sind und nur die ärgste Belastung weggekappt ist. Natürlich wird es irgendwann mal eine lange Pause geben müssen. Aber wichtig ist die rituelle Einteilung des Tages. Ob Sie da ein riesiges Mittagessen zu sich nehmen oder einen Apfel kauen, ist Ihnen überlassen. Der Punkt ist nur der: Immer zur selben Zeit eine kurze Pause machen.

Wenn man jetzt aber schon körperliche Auswirkungen des Stresses fühlt, Kopf-, Bauch-, Rückenschmerzen?

Porta: Alles, was im Cockpit, dem Kopf, passiert, ist verdrahtet und wird zum Chassis weitergeleitet und umgekehrt. Ununterbrochener Austausch. Wenn Sie unter ständigem Stress stehen, ist völlig klar, dass auch der Körper nicht mehr richtig funktioniert. Deshalb kann man auch aus dem Blut psychischen Druck und Stress ablesen.