MIGROS MAGAZIN.ch

*Erschienen in MM-Ausgabe 13*
*26. März 2012*

Autoren
*Thomas Vogel*
*Jacqueline Jane Can*

Fotograf
*Markus Mallaun*

# Nur noch kurz die Welt retten

**Von Termin zu Termin hetzen, E-Mails checken, telefonieren: Stress und dauerndes Multitasking führen früher oder später zu einem Burn-out – und verursachen Kosten in Milliardenhöhe.**

**Wie halten Sie die Balance zwischen Stress und Erholung?** Fünf Ansätze und der Austausch.

«Muss nur noch kurz die Welt retten, danach flieg ich zu dir. Noch 148'713 Mails checken, wer weiss, was mir dann noch passiert», singt der deutsche Chartstürmer Tim Bendzko und bringt damit das heutige Lebensgefühl vieler Menschen auf den Punkt: immer gestresst und unter Hochspannung. Die Agenda von morgens bis Mitternacht durchgeplant. «Ich wär so gern dabei gewesen, doch ich hab viel zu viel zu tun, lass uns später weiterreden», heisst es in Bendzkos Hit «Nur noch kurz die Welt retten».

Weltretter befinden sich permanent unter Hochspannung, hetzen von einem Termin zum nächsten, beantworten noch schnell mit der einen Hand ein E-Mail, während sie mit der anderen schon den nächsten Termin über das iPhone vorbereiten. Multitasking heisst das beim Computer.

## Permanenter Stress führt unweigerlich ins Verderben

Nur ist der Mensch keine Maschine. Der Homo multitaskus läuft immer am Anschlag, steht unter Dauerstress, und zwar medizinisch gesehen. Denn im Unterschied zur Alltagssprache, in der Stress oft mit Termindruck gleichgesetzt wird, spricht der Mediziner von Stress, wenn eine Person an die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit stösst und sich auf dem Weg zu einem Burn-out befindet. «Personen, die unter Burn-out leiden, haben das Gefühl, dass ihre Batterien leer sind», erklärt dazu Toni Brühlmann, Leiter des Kompetenzzentrums Burn-out an der Privatklinik Hohenegg in Meilen. «Sie fühlen sich verbraucht und ausgelaugt.»

*Die beste Burn-out-Prophylaxe: Entschleunigen Sie Ihr*

### So entschleunigen Sie den Alltag wirksam

- Gestalten Sie Ihre Agenda grosszügiger mit Pausen, mit genug Zeit zwischen den Terminen und fest eingetragenen Auszeiten wie Sport oder Spaziergängen.
- Schalten Sie Ihre Kommunikationsmittel wie Handy, iPad oder E-Mail bewusst ab, wenn Sie sich auf eine Arbeit konzentrieren.
- Räumen Sie abends den Schreibtisch auf. Legen Sie nur das zurecht, was Sie am nächsten Morgen zuerst in Angriff nehmen möchten.
- Vermeiden Sie bewusst Multitasking und erledigen Sie immer nur eine Aufgabe, auf...

*Leben! - Toni Brühlmann (63), ärztlicher Direktor der Privatklinik Hohenegg in Meilen ZH*

Grossen Anteil an einem Burn-out hat auch die moderne Technik. Mit iPhone, iPad und Co. ist man permanent erreichbar und immer abgelenkt. Doch ein Burn-out tritt nicht von einem Tag auf den anderen auf, es entwickelt sich schleichend über längere Zeit. «Warnsignale sind Schlaflosigkeit und unklare körperliche Beschwerden wie Kopfweh, Herzrasen oder Verdauungsbeschwerden», so Brühlmann. Aber auch Zerstreutheit oder fehlende Entspannung. Er betont, dass Stress nicht per se, sondern die Verarbeitung von zu viel Stress ungesund sei.

## Acht Milliarden Franken pro Jahr nur wegen Stress

Dass ein Leben am Limit Folgen hat, zeigen Stressstudien des Staatssekretariats für Wirtschaft (Seco). Demnach fühlte sich im Jahr 2010 jeder dritte Schweizer Erwerbstätige häufig oder sehr häufig gestresst. In der Welschschweiz gab gar jeder Zweite an, häufig gestresst zu sein. Im Jahr 2000 traf das erst auf jeden vierten zu.

Um die geforderten Leistungen am Arbeitsplatz dennoch erbringen zu können, greift inzwischen mindestens jeder dritte Betroffene entweder auf leistungsfördernde oder auf schmerzstillende Medikamente zurück.

Dass diese hohe Belastung nicht spurlos an den Betroffenen vorbeizieht, zeigen die dadurch verursachten Kosten. Allein für die erwerbstätige Bevölkerung errechnete das Seco mehr als vier Milliarden Franken. Das sind 1,4 Milliarden medizinische Kosten, 350 Millionen Franken für Selbstmedikation gegen Stress und 2,4 Milliarden Franken im Zusammenhang mit Fehlzeiten und Produktionsausfällen.

Noch dramatischer sieht es aus, wenn neben den direkt dem Stress angelasteten Kosten noch diejenigen für Arbeitsunfälle und Berufskrankheiten hinzugezählt werden. Dann beläuft sich die Bilanz des Seco auf mindestens acht Milliarden Franken.

*Es poliert natürlich das Ego auf, ständig gefragt zu sein. Aber muss man wirklich überall mit dabei sein? – Ruedi Rüegsegger (60), Suva-Arbeitspsychologe aus Luzern*

«Stress führt zu Konzentrationsschwächen und zu Unfällen, weil die Ablenkungsgefahr sehr gross ist», sagt der Luzerner Ruedi Rüegsegger (60), Arbeitspsychologe bei der Schweizerischen Unfallversicherungsanstalt (Suva). «Telefonieren während des Autofahrens ist das beste Beispiel, wohin Multitasking führen kann.»

Er empfiehlt deshalb, dringend etwas kürzer zu treten, die Geschwindigkeit des Lebens herunterzufahren und vor allem, diese Entschleunigung auch seiner Umgebung mitzuteilen. «Voll beschleunigt überlebt man auf die Dauer nicht.»

Klar kann Ruedi Rüegsegger verstehen, dass es gewisse Leute gibt, die süchtig nach Anerkennung sind und glauben, diese nur mit ungebremstem Einsatz aufrechtzuerhalten. «Es poliert natürlich das Ego auf, ständig gefragt zu sein», erklärt er. Doch sollte man sich hin und wieder die Frage stellen: «Muss ich wirklich überall mit dabei sein? Geht es nicht auch mal ohne mich?»

### Ana Stagljar (39), Coach und Supervisorin aus Zürich:

## «Auf die Begeisterung folgt die Ernüchterung. Wer dann nichts tut, kann erkranken.»

«Ich liebte meinen Job als Marketing- und Kommunikationsleiterin. Jeder im Unternehmen nahm mich als Powerlady wahr. Als ich 30 war, erkrankte ich — nichts Dramatisches, aber es war ein Warnsignal. Ich übersah das genauso wie die Tatsache, dass meine vier Säulen im Leben — Gesundheit, Privatleben, Beziehung und Arbeit — nicht mehr im Einklang standen.

Ohne es zu merken, begann ich Raubbau an meinem Körper zu betreiben. Ich ging immer weniger zum Sport, und ich traf meine Freunde immer seltener. Im Job stand ich zwölf Stunden unter Dauerstress. Die Folge: Schlafstörungen. Das Aufstehen wurde zur Tortur, Duschen zur Qual und der Gang zur Arbeit zur Hölle. Auf harmlose Fragen reagierte ich plötzlich gereizt.

Ich fragte mich immer öfter: Wer ist an meinem Übel schuld? Da beschloss ich zu kündigen. Als ich einen Termin in der Personalabteilung hatte, schaute mich die Kollegin an und sagte mir auf den Kopf zu: ‹Du kündest in deiner Verfassung nicht. Du hast ein Burn-out.›

Meine Hausärztin empfahl mir, in die Paracelsus-Klinik Al Ronc ins Tessin zu gehen. Hier wurde mein Körper entgiftet, und unter anderem folgten eine Basen- und Sauerstofftherapie. Danach nahm ich mir bewusst eine Auszeit und belegte ein Coachingprogramm. Nach zwei Jahren wusste ich endgültig, dass ich in der Firma kündigen musste. So begann ich mit meiner Ausbildung zum Coach. Mit dem Basiscoaching lernte ich nach innen zu schauen, mich selber zu entwickeln, und ich wurde darauf sensibilisiert, wer ich bin, was ich will und was ich kann.

Seit der Ausbildung teile ich heute die Coachingfirma Plan8 mit meiner Kollegin Sandra Henlein. Meine Klienten sind Führungskräfte, Selbständige und alleinerziehende Mütter, die an Erschöpfungsdepression erkrankt sind.»

Mehr Infos unter: www.plan8.ch

### Susanne Wetzel (41), Einkäuferin aus Aarau:

## «Manchmal muss man loslassen, damit sich neue Perspektiven eröffnen können.»

«Vor rund neun Jahren zog ich von Hamburg in die Schweiz. Ich wollte weg von meinen Eltern, aber auch von meiner Firma, in der ich als Chemielaborantin mehr als sechs Jahre gearbeitet hatte. Das einstige Familienunternehmen wurde an Topmanager ohne Sozialkompetenz verkauft. Die Führungsspitze mobbte die Mitarbeiter, vor allem diejenigen, die länger als 20 oder 30 Jahre für die Firma gearbeitet hatten. Irgendwann ertrug ich das nicht mehr.

In Zürich wurde ich von einer Firma mit circa 2500 Mitarbeitenden als Einkäuferin eingestellt. Schnell fand ich Anschluss. Ich fühlte Wertschätzung, mochte die Kollegen, und meine Aufgaben motivierten mich zu Höchstleistungen. Nach fünf Jahren wechselte auch hier die Führung, und nun erlebte ich selbst, wie es ist, gemobbt zu werden. Mein Chef verstand einfach nicht, welchen Mehrwert ich der Firma brachte.

Wenn ich nach Hause kam, hatte ich zu nichts Lust. Ich zog mich immer mehr zurück, spielte am Abend nur noch Computerspiele und rauchte wie ein Schlot. Morgens aus dem Bett zu kommen, fiel mir immer schwerer. Dann hörte ich auch auf, auf mein

Äusseres zu achten. Am Arbeitsplatz bekam ich Panik davor, den Computer hochzufahren, um die E-Mails abzurufen. Bis zu dem Nachmittag, an dem ich mal wieder zwei ungeheuerliche E-Mails von meinem Chef bekam. Da brach ich in Tränen aus und wusste: Jetzt musst du etwas für dich tun. Ich ging zu meinem Hausarzt, der mich sofort krank schrieb. Seine Diagnose: Burn-out-Syndrom.

Jetzt nehme ich seit einem Jahr Coachstunden in Biel und folgte dem Rat, mir ein Pferd zu kaufen. Das schönste Entschleunigungsprogramm überhaupt! Vor drei Wochen habe ich gekündigt, und jetzt spüre ich mich wieder. Eins weiss ich jetzt: Manchmal muss man loslassen, damit sich neue Perspektiven öffnen können. Sobald ich frei bin, mache ich mich selbständig!»

## Kommentar verfassen

Vorname

Nachname

Kommentar

# 0 Kommentare

Copyright © 2011 Migros-Genossenschafts-Bund. All rights reserved.