

Leben

Stephan Fousek

Wenn Stress Schatten wirft



Arbeitsbedingter Stress ist für 50 bis 60 Prozent aller Krankenstände verantwortlich. Dies ergaben jüngste Studien der Weltgesundheitsorganisation WHO. In der EU ist Stress das zweithäufigste Gesundheitsproblem am Arbeitsplatz, gleich nach den Rückenschmerzen. Oft herrscht ein hoher Leistungsdruck im Job. Leistung an sich ist nichts Schlechtes, solange sich Erfolgserlebnisse einstellen, Herausforderungen positiv bewältigt werden und sich der Beruf zum Rest des Lebens im richtigen Verhältnis befindet. Wenn aber Jobanforderung und persönlich Schaffbares nicht zusammenpassen, ist chronisch negativ erlebter Stress, das Burn-out-Syndrom, nicht weit. Doch auch das Gegenteil ist ungesund: Beim Bore-out-Syndrom leiden die Berufstätigen darunter, zu wenig ausgelastet, zu selten Erfolgserlebnisse zu haben. Wenn man Faulheit außer Acht lässt: Es kann schon vorkommen, dass man im Job zur falschen Zeit am falschen Ort ist. Man möchte arbeiten, aber das System lässt einen nicht. Wenn Stress zum Problem wird, sind beide Seiten gefordert: Mitarbeiter und Chefs. An offener Kommunikation führt langfristig kein Weg vorbei, um zu erkennen, an welchen kleinen Rädchen zu drehen ist, um die Lage zu verbessern. Eine Schlüsselrolle haben dabei Führungskräfte, meinen Arbeitspsychologen. Sie können einiges an Druck und negativen Einflüssen im Unternehmen durch offene, transparente Kommunikation abfangen. Ob tatsächlich ehrlich und authentisch ist, was in Teambuildings oder Mitarbeitergesprächen abläuft, spürt man ohnehin. Wenn sich aber bei den Rahmenbedingungen nichts bewegen lässt, heißt es kreativ und flexibel sein, um krank machenden Dauerstress zu beseitigen. Über den eigenen Schatten zu springen, lohnt sich dabei allemal.

Alexandra Riegler

Die überfällige Versorgung



Nur wenig an Gleichberechtigung lässt sich nachleben. Einerseits, weil die heile Welt, in der neue Familienstrukturen willkommen sind, weiterhin bestenfalls ein Konzept ist. Zum anderen, weil die Meilensteine von heute in kleinen Etappensiegen im Alltag erstritten werden. Beides ist allgegenwärtig, aber nicht störend genug, also wird viel geschwiegen.

Aus dem Phlegma geholt wird man meist erst, wenn Einzelne abstruse Empfehlungen an die Welt aussprechen, die auch jenen ins

Gebein fahren, die mit Pionierarbeit rein gar nichts am Hut haben. Etwa die Rückbesinnung auf traditionelle Geschlechterrollen, die die deutsche Ex-„Tagesschau“-Sprecherin Eva Hermann in ihrem Buch „Das Eva-Prinzip“ fordert. Die Frau hat dem Manne alles restlos abgeschaut und gibt sich jetzt auch beim Gebären trotzig. Handlungsbedarf ist angesagt, nichts weniger als das Aussterben von Familie und Gesellschaft steht auf dem Spiel, und das scheint laut Hermann kein Auftrag, der sich neben einer Berufstätigkeit erledigen ließe. Doch der Aufruhr währt meist nicht lange, weshalb insgesamt nur wenig Entwicklung stattfindet. Etwa in Deutschland, wo lediglich 44,3 Prozent der Mütter mit kleineren Kindern im Job stehen. 750.000 Krippenplätze mehr sollen die Wahlmöglichkeiten bis 2013 verbessern. Kräftigen Nachholbedarf gibt es auch in Österreich. Grünen-Budgetsprecher Bruno Rossmann ortet „50.000 bis 60.000“ fehlende Kinderbetreuungsplätze. In beiden Ländern geht es um keine Maxime, zu der sich eine Gesellschaft, die immer noch an einer emanzipatorischen Doppelmoral laboriert, hinterher gratulieren könnte, sondern um eine selbstverständliche Grundversorgung, die schon längst bestehen müsste.



Stutenbissigkeit ist bei den Herren durchgeklungen. Ob die Weltöffentlichkeit sich so darum schert, was Männer (nicht so prominent) Frau (ganz prominent) fragen? Die Quote wird's richten. Foto: ORF

Das Extrazimmer ins Hinterzimmer

Über vier Freunde, die sich lieber zum Tarockieren treffen sollten.

Thomas Jäkle

Einen „Club 2“ versprechen, um dann ein „Extrazimmer“ zu öffnen, das macht neugierig. ORF-General Alexander Wrabetz und seinem Sanierungsteam sei Dank. Sieben Jahre Gleichschaltung und Fadesse im Staatsender hinterlassen schließlich Entzugserscheinungen.

Das Entrée eines besseren Stammtischgeplauders war fast verheißungsvoll. Ein Zwischending einer Talkshow à la Beckmann oder Kerner im deutschen ARD und ZDF bahnte sich an. Eigenwillig eklektisch die Requisiten: eine Melange aus Wirtshaus, Café Central und Seniorenclub. Vier Freunde sollten sich die Mühsal des Fragens teilen. Im Nebenjob quasi sollen die Journalisten Christian Seiler und Christian Ankwitsch, Spitzenkoch Walter Eselböck und One-Kommunikationschef Florian Pollack – allesamt erfolgreich in ihren Berufen – ihren Stargast in die Mangel neh-

men. Christiane Hörbiger war als Erste dran. Die Diva hat den Herren die Show gestohlen. Sie spielte wie im Film ihre Rolle perfekt – selbst bei einer der wenigen ernstesten Fragen über die Rolle ihrer Eltern als Staatschauspieler im Dritten Reich. Chapeau – sie hat die Herren so fein am Schmah gehalten, dass selbst Pollack der Diva sein Mitgefühl zum Ausdruck brachte, „wenn die Meute der Journalisten über Sie herfällt“.

Baldige Generalsanierung?

Eine Offenbarung, wie Journalismus als Wettstreit der Argumente à la „Club 2“ zu verstehen ist, hat das „Extrazimmer“ trotz Eloquenz der fragenden Herren nicht gebracht. Scharf nachfragen, nicht lockerlassen, zuhören, die Argumente zuspitzen, sich selbst zurücknehmen – all das hätte man sich als „Club 2“-Aficionado erwartet. Sollte das „Extrazimmer“ mehr als ein intellektuelles Entertainment-Stüberl werden, bedarf es ei-

ner baldigen Generalsanierung. Sonst landet es schneller im Hinterzimmer, als den ORF-Reformern und Seiler und Co lieb sein wird. Permanent zu erfahren, was der eine oder andere der Frager macht, ob er verheiratet ist, wo er bisher gearbeitet hat, was er im Sandkasten mit dem anderen schon diskutierte, sowie das Frauenverstehertum führen zur raschen Ermüdung des Zuschauers. Das ist eher Thema einer Tarock- oder Skatrunde – ohne laufende Kamera.

Von Chefmoderator Seiler erklärt zu bekommen, nachdem Hörbiger weg war, dass Mann eh nicht erwarten konnte, von der Diva Bedeutendes zu erfahren, ist fast ein Pflanz. Dass Ankwitsch Pollack beschuldigt, seine Fragen gefladert zu haben, nennt Mann andernorts Stutenbissigkeit. Vielleicht muss Mann den Zusehern erklären, wie das mit dem Extrazimmer gemeint ist. Neue Österreich-Formate müssen ja neuerdings erklärt werden, wie sie zu nutzen sind.

Consultant's Corner

Breathless

Most people remember the boom and hard work preceding the recession following 9/11. Clients and jobs disappeared and earned bonuses were not paid out. Most realized they'd sacrificed family, hobbies, health for something which was neither altruistic nor balanced. To hold onto their job, they tolerated mobbing, bad conditions. It was also an opportunity to rediscover the things they'd missed. Fast forward: the economy is growing, companies are finally adding staff, salaries are on the rise, people are more secure. Technological advances increased client service expectations causing an almost breathless sprint to catch the business opportunities. But while people seem to enjoy talking



about how busy they are, memories of the recession are still fresh, making them selective. A good team, career development are as important to the Gen Y as the forty something. But not enough. More and more are not willing to make the sacrifices made earlier, a trend which will be long lasting. Or as a recent study showed, underscoring a 2002 study's findings, people are choosing to make sacrifices only for a career putting purpose into their life, often in the non-profit sector. Thus, the boss is caught in the middle. While serving the stakeholder inside as well as the one outside is difficult, it's easier when there is a tailwind of economic growth.

Lydia J. Goutas, Lehner Executive Partners