

# Menschen brauchen Pause

**17. HR-FORUM** Die Psychologin Maja Storch versuchte am HR- und Wirtschaftsforum, den Berner Führungskräften Mañana-Kompetenz beizubringen. Die Fähigkeit, Sachen auch mal liegen zu lassen und am nächsten Tag zu erledigen.

Eines ihrer Hobbys ist Schlafen, entspannen tut sie sich im Garten beim Einsammeln von «Gackerln» ihres Hundes. Mit ihrer unverkrampften und sympathischen Art hatte die Psychologin Maja Storch die 950 Teilnehmer des 17. HR- und Wirtschaftsforums von der ersten Sekunde an um den Finger gewickelt.

Auf Einladung der Trägerorganisation WKS KV Bildung hielt die Süddeutsche gestern in den Kongressräumen der Bernexpo in Bern ein Referat über Mañana-Kompetenz. Über die Fähigkeit, abschalten zu können. Oder eben, sich selbst zuliebe Sachen auch mal liegen zu lassen und morgen zu erledigen – mañana ist spanisch und heisst morgen. Denn für die Mitautorin des Buches «Die Mañana-Kompetenz – auch Powermenschen brauchen Pause» ist klar: In einer Gesellschaft, in der Fehlzeiten am Arbeitsplatz wegen psychischer Er-



**Maja Storch:** Die Autorin entspannt beim «Gackerln»-Sammeln. *Beat Mathys*

krankungen wie etwa Burn-out rapide zunehmen, ist was faul.

## «Werte aus der Cowboy-Zeit»

Storch stört sich vor allem am heutigen Wertesystem, «das aus der Zeit der Cowboys stammt». Von den Menschen werden am Arbeitsplatz stets hervorragende Leistungen erwartet. «Zudem müssen die Leute in der Freizeit gute Liebhaber und zuverlässige Eltern sein sowie ein tolles Hobby haben.» Der Druck, so Storch, sei riesig. Menschen müssten ler-

nen, im Alltag Stopp zu sagen und sich zu entspannen.

Damit meint die Psychologin nicht etwa, nach einem stressigen Monat ein paar Tage Wellnessurlaub zu machen. Sondern, sich verschiedene kleine Inseln einzurichten. Und diese, sei es bei der Arbeit oder in der Freizeit, zu betreten, wenn man merke, dass die Batterien leer seien. «Das kann ein Mittagsschlaf sein, Musizieren, Joga, Sex – oder «Gackerln»-Sammeln. Jeder hat andere Bedürfnisse», erklärte Storch.

## «Resultate müssen stimmen»

Einfach hats die Mañana-Kompetenz in der Leistungsgesellschaft wohl nicht. Das stellte sich beim anschliessenden Gespräch heraus. Monique Bourquin, Managing Director bei Unilever Schweiz, erklärte: «Alles lässt sich nicht auf morgen verschieben, die Resultate müssen stimmen.» Die Gesprächsrunde, in der zudem Nadine Gembler, Leiterin Personal/Ausbildung von Coop, und Regula Mader, Vorsitzende Geschäftsleitung Universitätäre Psychiatrische Dienste Bern, sass, war sich aber einig: Mañana-Kompetenz wird an Bedeutung gewinnen – wohl aber erst morgen. *Marco Hess*