
Berner Wirtschaftsforum Wer gesund bleiben will, muss laut Buchautorin Maja Storch regelmässig abschalten können. *Hans Galli*

Wenn der Ruhenerv aufbegehrt

Journalisten stehen unter Dauerstress. Was heute passiert, muss am nächsten Tag in der Zeitung stehen. Sie sind deshalb anfällig für die Modekrankheit Burn-out, auf Deutsch: Überforderung. Um ihr zu entgehen, erscheint dieser Bericht erst heute, obwohl die Veranstaltung, um die es geht, bereits vorgestern stattgefunden hat. Denn das Thema des Berner HR- und Wirtschaftsforums hiess «Mañana-Kompetenz im Berufsalltag». Salopp aus dem Spanischen übersetzt: Verschiebe auf morgen, was du nicht dringend heute erledigen musst.

Über 900 Personalfachleute und Führungskräfte aus Wirtschaft und Verwaltung hörten sich in der Bernexpo das Referat der Zürcher Psychologin und Beraterin Maja Storch an. Sie hat zusammen mit dem deutschen Arzt Gunter Frank das Buch «Die Mañana-Kompetenz» geschrieben. Der Untertitel lautet «Auch Powermenschen brauchen Pause». Wer dem Parasympathikus, dem Ruhenerv, nicht den gebührenden Platz einräumt, muss laut Storch dafür büssen. Sie brauchte in ihrem Vortrag einprägsame Bilder. Manager, die ständig unter Stress

litten, bekämen Erektionsstörungen. «Bei Männern, die ständig auf ihren iPhones und iPads herumklimpern, herrscht tote Hose - das müssen Frauen wissen», rief sie in den Saal. Die Zuhörerinnen reagierten mit einem Raunen.

Jeder Mensch muss selber herausfinden, wie er dem Ruhenerv zu seinem Recht verhelfen kann, lautete eine weitere Aussage. Für einige sei es der Mittagsschlaf, für andere drei Wochen Ferien am Strand. Ihr Bruder habe einst an einem Zen-Meditationsseminar teilgenommen und sei am Schluss zitternd herausgekommen: Er habe das Stillsitzen nicht ertragen. Das nächste Mal habe er sich für die Mitarbeit in einer Klostergärtnerei entschieden und sei am Ende des Aufenthalts völlig erholt gewesen. Sie selber entspanne sich bei zwei Tätigkeiten: erstens beim Kochen und zweitens, wenn sie im Garten nach Hundekot suche und ihn mit dem Robidog-Sack aufnehme. Wieder gabs ein Raunen im Saal.

Auch ein Glas Wein oder das Feierabendbier seien erlaubt, meinte sie.

Notfalls müsse man sich den Freiraum mit einer Notlüge erkämpfen: Als ein Kunde am Freitagabend eine telefonische Beratung wünschte, habe sie gesagt, sie habe Gäste und müsse für sie kochen. Das habe nicht gestimmt, aber Flunkern zum Selbstschutz sei erlaubt. Selbstschutz ist auch, wenn man Fünfe gerade sein lässt: Monique Bourquin, Chefin von Unilever Schweiz, und Nadine Gemblé, Personalchefin von Coop Schweiz, betonten, es müsse nicht immer alles perfekt sein: In vielen Fällen genüge eine Genauigkeit von 80 Prozent.

«Die Mañana-Kompetenz» ist nicht zuletzt eine Kritik am Konzept der Work-Life-Balance. Letztere suggeriere nämlich eine Trennung zwischen der beschwerlichen Berufsarbeit und dem wahren Leben, sagte Storch. Um die Balance zu erreichen, organisierten viele auch ihre Freizeit von A bis Z: so viele Stunden für die Familie, so viele für die Kultur und so viele für die Fitness. Der Stress werde so nicht kleiner, sondern er verdopple sich. Wer dagegen sowohl im Beruf als auch in der Freizeit positive Gefühle entwickle, habe Mañana-Kompetenz erreicht.