

Zwischen Überschall und Musse

Wenn sich ein Branchen-Kongress dem «Umgang mit Stress im Management» widmet und dies durch einen Spagat visualisiert, wird es wohl kaum um densitometrisches Messen gehen. Es ging darum zu erkennen, ob und wie sich der tägliche Stress bewältigen lässt und wie man mit den permanenten Veränderungen zurechtkommen kann.

Von KLAUS-PETER NICOLAY

Von Managern wird gerade in Krisenzeiten alles mögliche verlangt. Sie sollen je nach Lage den Kurs halten, den Kurs ändern, das Ruder herumreissen und den Spagat (zwischen was auch immer) schaffen! Nun lässt sich trefflich darüber streiten, wer denn nun ein Manager ist und wer nicht, doch wenn damit generell Führungskräfte (selbst in kleineren Unternehmen) gemeint sind, dann haben die eines gemeinsam: einen Höllenstress am Hals, um die Ohren und am Leib.

Dies deutlich zu machen war wohl die Intension des Skugra-Kongresses am 7. März in Luzern. Und um ganz ehrlich zu sein: Während der etwa fünfständigen (stressigen) Autofahrt nach Hause wurde mir erst ganz langsam bewusst, was ich da gehört und gesehen habe. Einiges hatte ich gleich verdrängt, anderes schnell vergessen, aber einiges ist wohl hängen geblieben.

Alt werden und jung bleiben?

Wie auch anders, wenn es um den eigenen Körper geht? Der nämlich ist zwar ziemlich belastbar, doch irgendwann ist Schluss. Das brachte Dr. Michael Spitzbart, der sich selbst als «Arzt für Gesunde» bezeichnet, den Teilnehmern in einem zwar unterhaltsamen aber ebenso lehrreichen Referat näher: «Krankheiten befallen uns nicht aus heiterem Himmel, sondern entwickeln sich aus den täglichen kleinen Sünden wider die Natur. Wenn sich diese gehäuft



Kontrastprogramm pur: Beim Skugra-Kongress in Luzern stiessen Welten aufeinander, wie sie unterschiedlicher kaum sein könnten. Hier der knallharte Jet-Pilot und seine Ausführungen zum «Teamwork bei 1.000 km/h», dort die Ballettschüler mit ihren jungen Damen. Dazu ein Politiker, ein «Arzt für Gesunde» zum Thema Stress-Prävention, ein Zen-Dojo, eine Abenteurerin mit Einblicken in «Grenzwerte» und mittendrin die Verleihung des «Swiss Print Award 2013» (siehe auch die Seiten 2 und 52).

haben, brechen sie scheinbar auf einmal hervor», zitierte er Hippokrates (460 – 377 v. Chr.) und zeigte danach anhand vielfältiger Beispiele auf, wie wir unseren Körper heute permanent unter Stress stellen und malträrieren. «Wir sind üblicherweise so sehr mit unserer Arbeit beschäftigt, dass wir auf körperliche Signale erst reagieren, wenn nichts mehr geht – oder wenn es zu spät ist», sagte Dr. Spitzbart.

Aber nicht nur Nikotin oder Alkohol widersprächen dem zwar nachvollziehbaren, aber wenig realistischen Wunsch «Alt werden und jung bleiben». Auch das Nichterreichen von Zielen, Zweifel an der eigenen Leistung oder Frust können über Schlafstörungen und Verstimmtheit bis hin zu stressabhängigen Erkrankungen wie dem Burn-out-Syndrom führen.

Gesundheits-Ingenieure

Dies alles seien schleichende, aber erkennbare Vorgänge. Deshalb sparte er auch nicht mit Kritik an seinen Kollegen. Die meisten nämlich seien eher «Gesundheits-Ingenieure» denn Ärzte. Weil sie viele für den Körper wesentliche Werte (wie etwa Magnesium, das Sauerstoff transportierende Hämoglobin oder Eiweiss) weder messen, noch analysieren.

Diese Proteine und Mineralstoffe aber seien es, die der Körper vor allem unter Stress verbrauche und deren Mangel zu Abgespanntheit, Müdigkeit und Depressionen führen könnten.

Fit muss man sein

Das genau ist es aber, was (nicht nur Manager) im Arbeitsalltag am allerwenigsten gebrauchen können. Fit muss man sein. Schliesslich gehören ständige und immer schnellere Veränderungen zum Alltag. Veränderungen, die auch dazu führten, dass sich Druckereien trotz hochwertiger Dienstleistungen einem immer brutaleren Preiskrieg gegenüber Wettbewerbern im Inland und aus dem Ausland stellen müssen. Darüber hinaus erfordern die beschleunigten Veränderungsprozesse in der Informations-, Kommunikations- und Produktionstechnologie ein hohes Mass an Flexibilität sowie mentaler wie körperlicher Fitness.

«Veränderungen hat es immer gegeben», räumte der Politiker und Nationalrat Martin Landolt zwar ein. Doch die Dynamik, die Geschwindigkeit der Veränderungen hätte eine Pace erreicht, die schlichtweg brutal

sei. Und schliesslich könne ein Kleinunternehmen bei sich rasch veränderten Marktbedingungen nicht einfach per Federstrich Leute entlassen. Dies alles führe zu noch mehr Stress, der an die Substanz ginge.

Grenzwertige Erfahrungen

Sind wir in unserem täglichen Geschäft inzwischen also wirklich vergleichbar mit Extremsportlern? Offenbar schon. Zumindest lassen sich Parallel ziehen.

In den Vorträgen von Evelyne Binsack und Daniel Hösli ging es um extreme körperliche Belastungen bei Expeditionen, beim Bergsteigen oder beim Fliegen von Überschallflugzeugen. Natürlich sind das andere Belastungen als der Stress am Schreibtisch. Doch eines scheint gleich: In den Grenzbereichen, ganz gleich welcher Art, denkt man des öfteren ans Aufgeben. Und wie beim Bergsteigen und Fliegen setzt auch

der Job neben körperlicher Ausdauer und technischem Können ein hohes Mass an Konzentration, Entschlossenheit und schneller Reaktion voraus. Und man muss die Risiken richtig beurteilen können.

Daniel Hösli, Kommandant der Patrouille Suisse und seit über 30 Jahren Berufspilot mit knapp 5.000 Flugstunden, hält es aber neben der überlebenswichtigen, funktionierenden Technik und fliegerischem Können für mindestens so wichtig, eine Crew zu rekrutieren und deren Teamfähigkeit zu formen. Wie sich doch die Themen gleichen!

Der (un)gewisse Zeitpunkt

Natürlich stellt man sich am Ende eines solchen Kongresses die Frage, ob dieser Tag nun sinnvoll war und einen Nutzen gebracht hat, ob die Beispiele aus den fremden Bereichen wirklich helfen können und ob man das Gehörte im eigenen Alltag

auch umsetzen und unterbringen kann.

Nein, ich werde auch nach dem Kongress nicht im Lotussitz meditieren, ich werde weder einen Überschalljet noch einen Helikopter fliegen, ich werde keine grossen Berge bezwingen und ich werde auch nicht in die Politik gehen. Ich werde weiterhin versuchen, das Beste aus meinem möglicherweise vorhandenen Talent herauszuholen. Aber ich werde ganz sicher den einen oder anderen Tipp von Dr. Spitzbart befolgen.

Und das ist (neben dem dann doch üblichen Fachsimpeln mit Kollegen in den Pausen) immer wieder das Positive an Kongressen, die den Blick über den Tellerrand erlauben: Das Erlebte und Gehörte wird irgendwie verarbeitet. Und zu einem (un)gewissen Zeitpunkt fällt einem das vermeintlich Vergessene wieder ein – weil es sich für den einen oder anderen Gedankengang eignet und nutzen lässt.



Fit for future markets.

Heben Sie sich ab vom Wettbewerb und erobern Sie neue Märkte.

Der Digitalmarkt entwickelt sich rasant und eröffnet neue Perspektiven. Mit Weiterverarbeitungs-Systemen von Müller Martini für Offset- und Digitaldruck differenzieren Sie sich in Ihren Märkten und sind fit für neue Geschäftsmodelle. Unsere Hybrid-Systeme machen Sie bereit für die Märkte von morgen und begeistern Ihre Kunden von heute mit Effizienz und Flexibilität.

Müller Martini – your strong partner.