



MENSCH DES TAGES



LUTZ PFANNENSTIEL
Fußball-Weltreisender

Global Player

Selbst für den Weltenbummler Lutz Pfannenstiel ist der Confederations Cup in Brasilien eine Abenteuerreise. Der Ex-Torwart, der als einziger Fußballprofi der Welt in allen fünf Kontinenten gespielt hat, steht vor dem Mannschaftshotel der Seleção in Belo Horizonte und hat viel zu erzählen: von seinen Erfahrungen inmitten einer gewalttätigen Demo – und von seiner Hoffnung, dass die Weltmeisterschaft 2014 doch nur ein tolles Fest wird: „Nach dem, was ich hier erlebt habe, habe ich natürlich Bedenken. Aber trotzdem: Ich hoffe, dass die WM richtig gut wird.“

Pfannenstiel hat bei 25 Vereinen in zwölf Ländern gespielt – etwa in Malaysia, England, Singapur und Südafrika – und eben als einziger deutscher bezahlter Fußballer auch in Brasilien. Jetzt ist er als Scout des Bundesligisten 1899 Hoffenheim und ZDF-Mitarbeiter bei der WM-Generalprobe unterwegs.

Das Leben im Land des fünfmaligen Weltmeisters findet er eigentlich „super“. Aber die Massendemos der vergangenen Tage am Rande der WM-Generalprobe haben auch seine Erfahrungen geprägt. Auf seinem iPhone zeigt er bedrückende Bilder von den Protesten vor dem Stadion in Fortelesa, wo es zwischen Demonstranten und Polizei zu Zusammenstößen gekommen war. Ein Albtraum für Pfannenstiel, der über sein Leben als Global Player einmal sagte: „Ich brauche immer Träume, denen ich hinterherhelfen kann.“ Der Ex-Keeper hat schon Dinge mitgemacht, die sein Leben verändert haben. Bei einer Partie seines englischen Drittliga-Clubs Bradford Park Avenue brach er 2002 zusammen und war klinisch tot. Dreimal musste er wiederbelebt werden. (dpa)

26. JUNI

EREIGNISSE

2008: Mit der größten Reform des GmbH-Rechts seit mehr als 100 Jahren wird die Gründung einer Firma einfacher und billiger.

1977: Elvis Presley, der „King of Rock'n'Roll“, tritt in Indianapolis (US-Bundesstaat Indiana) zum letzten Mal öffentlich auf.

1963: Zum Abschluss seines Deutschlandbesuches hält US-Präsident John F. Kennedy in West-Berlin eine Rede, die mit der Bekundung seiner Solidarität endet: „Ich bin ein Berliner“.

1948: Der US-Militärgouverneur in Deutschland, General Lucius D. Clay, ordnet die Versorgung des von den Sowjets blockierten Berlins über eine Luftbrücke an. Die „Rosinenbomber“ werden von den USA, Großbritannien und Frankreich gestellt.

GEBURTSTAGE

Claudio Abbado (80), italienischer Dirigent, künstlerischer Leiter der Berliner Philharmoniker
Salvador Allende, chilenischer Politiker (1908-1973)

TODESTAG

Nora Ephron, amerikanische Drehbuchautorin (1941-2012)

Wenn der Job an der Seele knabbert

PRÄVENTION Für den einen ist es viel Arbeit, für den anderen Stress. Stress entsteht im Kopf – und in jedem Kopf anders. Wie man ihn misst und wie man ihm begegnet.

VON HEINZ KLEIN, MZ

REGENSBURG. Termindruck und Hetze, Informationsüberflutung und ständige Erreichbarkeit sowie ungenaue Arbeitsanweisungen – das sind laut einer Forsa-Umfrage die häufigsten Stressfaktoren für Arbeitnehmer. Wie präsent das Problem ist, zeigen die Zahlen der Krankenkassen. Mittlerweile liegen psychische Erkrankungen an dritter Stelle oder, wie die DAK jüngst für die Region Regensburg errechnet hat, sogar schon an zweiter Stelle bei den Ursachen für Fehlzeiten in den Unternehmen. Das kostet sie bundesweit eine Summe im zweistelligen Milliardenbereich.

Es lohnt sich also für die Unternehmen, die Arbeitswelt so zu gestalten, dass psychische Belastungen bestmöglich minimiert werden, sagen die Diplompsychologen Martin Simmel und Ulrich Hößler und verweisen auf das Arbeitsschutzgesetz (§ 5), das Arbeitgeber verpflichtet, regelmäßig zu beurteilen, welche Gefährdungspotenziale eine Tätigkeit aufweist.

Während Arbeitssicherheit anhand objektiver Kriterien beurteilt werden kann, spielen bei der psychischen Belastung individuelle und subjektive Faktoren eine große Rolle. „Auch wenn jemand viel Arbeit hat – die Entscheidung, ob das für ihn Stress ist, trifft jeder für sich selbst“, sagt Martin Simmel.

Klare Aufträge reduzieren Stress

Simmel war viele Jahre als Psychotherapeut an der ersten deutschen Klinik für Traditionelle Chinesische Medizin in Bad Kötzing tätig und ist der systemischen Medizin verbunden. Wenn er zusammen mit Ulrich Hößler für die Regensburger Gesundheit Management Systeme GbR Gefährdungsbeurteilungen für psychische Belastungen am Arbeitsplatz erstellt, wendet er sich mit Fragebögen direkt an die Mitarbeiter.

In den Fragebögen werden Belastungsfaktoren für die Arbeit allgemein und für die spezielle Tätigkeit des Einzelnen abgefragt und die individuellen Stressreaktionen auf der kognitiven Ebene (Nervosität, Sorgen), der emotionalen Ebene (Reizbarkeit, Ängstlichkeit, Hilflosigkeit), der vegetativ-hormonellen Ebene (schwitzen, schwindlig sein, Mundtrockenheit), der immunologischen Ebene (Allergien, Asthma, Infekte) und der myofaszialen Ebene (Nacken- und Kreuzschmerzen, Muskelzittern) ermittelt.

Weiterhin fragen die Psychologen jeden Mitarbeiter, ob er diese Stressreaktionen auf das berufliche oder private Umfeld zurückführt – oder auf die Tätigkeit, seine Kollegen und Chefs oder sich selbst. Und sie erkundigen sich nach Ressourcen, die helfen können, gut mit der psychischen Belastung umzugehen. Solche Ressourcen sind etwa die Wertschätzung der geleisteten Arbeit oder der Person, Anerkennung der Leistung und Unterstützung und können zur Stellschraube



Wann beginnt Stress, wie lässt er sich messen und wie reduzieren?

Foto: dpa-Archiv

be werden, um mit Stressbelastung zurechtzukommen. Verfügt eine Abteilung über gute Ressourcen, kann sie eventuell auch eine höhere Belastung verkraften, ohne bedenkliche Stressreaktion zu zeigen. Auch an den Arbeitsbedingungen lässt sich arbeiten: klare Arbeitsaufträge sind ein Mittel, um Stress zu reduzieren. Die Erwartung, jeder müsse alles können, bewirke genau das Gegenteil.

Die Gefährdungsanalyse könne zu einer echten Win-win-Situation für beide Seiten sein, sagen Martin Simmel und Ulrich Hößler. Der Arbeitgeber könne durch Verbesserungen der Arbeitsabläufe Kosten für Fehlzeiten durch psychische Erkrankung minimieren und Zufriedenheit und Motivation seiner Mitarbeiter erhöhen. Die Mitarbeiter erfahren etwas über ihre persönliche Stressbelastung und deren Ursachen und bekommen Strategien an die Hand, damit besser umzugehen, sich Hilfen zu erschließen und das Wohlbefinden zu verbessern.

Wege der chinesischen Medizin

Die individuelle Auswertung bekommt nur der Mitarbeiter selbst zu sehen. Der Arbeitgeber erfährt keine persönlichen Daten, sondern nur die für die gesamte Abteilung errechneten Durchschnittswerte. Alles steht und fällt allerdings mit den Mitarbeitern. „Wenn die nicht mitmachen, geht nichts“, sagt Martin Simmel.

Dritter im Bunde der Referenten bei einem Expertengespräch mit Vertretern großer Firmen ist Prof. Dr. Erich Rühr, Zahnarzt, Osteopath, Inhaber eines Stiftungslehrstuhls für Gesundheitsförde-

lung und Prävention an der Hochschule Deggendorf und Gesellschafter der Gesundheitsmanagement Systeme GbR. Er holte die Klinik für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) nach Bad Kötzing und praktiziert TCM.

Prof. Rühr überraschte seine Zuhörer mit dem erstaunlichen Rat, am Abend bei der Heimfahrt mit dem Pkw einfach das rote Warnlämpchen für den Ölstand herauszudrehen und wegzuerwerfen, falls dieses aufleuchten sollte. Genauso mache es nämlich auch die Schulmedizin, sagt Rühr. Sie leiste im Bereich der Akutmedizin Hervorragendes, doch bei den neuen Erkrankungen, hervorgerufen durch belastenden Lebensstil, versage ihr biomechanisches Erkenntnismodell.

STRESS REDUZIEREN

➤ **Klare Arbeitsaufträge** stehen an erster Stelle der Arbeitsbedingungen, die Stress reduzieren. Der Arbeitnehmer muss wissen, wozu er in dem Unternehmen da ist.

➤ **An zweiter Stelle** steht die Voraussetzung, dass Arbeitsmittel und Know-how vorhanden sind, um den Arbeitsauftrag zu erfüllen.

➤ **Jeder Arbeitnehmer** sollte die beruhigende Feststellung treffen können, dass er das macht, was seinen Talenten und Fähigkeiten entspricht. Für Führungskräfte heißt dies, Arbeitnehmer gemäß ihren Fähigkeiten an der richtigen Stelle zu platzieren.

➤ **Es ist beruhigend** für Arbeitnehmer, zu wissen, dass jemand da ist, der sich auch für ihn als Mensch interessiert. Für die Führungskraft ergibt sich daraus die Aufgabe, ein Feedback zu geben: Anerkennen Sie, wenn ein Mitarbeiter einen Auftrag gut gemacht hat. Der Diplompsychologe Martin Simmel stützt sich mit diesen Empfehlungen auf die Gallup-Studie, einer Befragung unter einer Million Führungskräften und Mitarbeitern.

So werde bei chronischen Krankheiten mit der Behandlung des Symptoms eben nur das rote Warnlämpchen entfernt, ohne dass man sich um die Ursache kümmere. Dabei haben chronische Erkrankungen einen Zweck. Sie wollen uns zeigen, dass etwas nicht stimmt.

Stress, so vermittelt Prof. Rühr, entsteht in der Bewertung einer Situation – also im Kopf – und ist ein angeborenes Programm, mit Belastungen und Herausforderungen umzugehen. Nach außen bedinge Stress Emotion (Flüchten, Kämpfen oder Erstarren), nach innen eine Aktivierung des Immunsystems („der Körper bereitet sich auf Verletzungen vor“). Chronischer Stress aber führt zu chronischen Entzündungen, sogenannten neurogenen Entzündungen im Bindegewebe. Das Bindegewebe verschlackt und verhärtet, Ausscheidungen werden eingelagert, der Stoffwechsel verlangsamt. „Es sind Prozessstörungen auf zellbiologischer Ebene, die entweder zum Absterben oder zur Entartung der Zelle, also zur Tumorbildung, führen können“, warnt Rühr.

Bauchatmung gegen akuten Stress

„Als Kinder sind wir mit einem kleinen Rucksack mit einigen Belastungen ins Leben gestartet“, malt Rühr ein Bild. Mit 50 ist der Rucksack voll und kaum mehr zu schleppen. „Wir müssen zumindest die größten Brocken rausholen“, empfiehlt der Professor. Die größten Brocken, das sind meist Ergebnisse unseres Lebensstils. Mehr Selbstwahrnehmung, die zu neuem Selbstverständnis und zu mehr Selbstverantwortung führt – das wäre der Weg der systemischen Medizin. Für akuten Stress hat der Professor einen Tipp und empfiehlt als Soforthilfe das Atmen mit dem Bauch. „Auch wenn es nicht schön aussieht“, sagt er augenzwinkernd: „Wer die Wampe raushängen lässt, kann weder kämpfen noch fliehen.“

Prof. Dr. Erich Rühr

Martin Simmel
Fotos: GMS

