AUFGESCHNAPPT

Esslinger TV-Stars – die erste: Die **Katharinenschule** ist am morgigen Sonntag im „Tigerenten Club“ zu Gast. Die Kinder aus der Esslinger Grund- und Werkrealschule, die im nächsten Schuljahr Gemeinschaftsschule wird, wetteifern für die Tigerenten mit Geschick, Schnelligkeit und Köpfchen mit dem Frösche-Team der Staatlichen Realschule Geisenfeld aus Bayern. Es geht darum, eine möglichst hohe Spende für ein Hilfsprojekt zu ergattern. Wer bereits um 7.15 Uhr in der Früh’ aufsteht und das Erste einschaltet, kann in der Sendung auch miterleben, wie Wald-Scout Paul Wernicke im Studio die Geheimnisse der Natur lüftet. „Mit seiner Wildnisschule will er den Forschergeist der Kinder wecken“, schreiben die Fernsehmacher. Auf dem Stundenplan stehen Spurenlesen, Anschleichtechniken und Tarnung. Allen denjenigen, die an einem Sonntagmorgen nicht schon um 7.15 Uhr aus den Federn steigen wollen, sei die Wiederholung der Sendung am Samstag, 28. März, um 10.45 Uhr bei KiKA ans Herz gelegt. Und wer ganz hart im Nehmen ist, kann sie auch noch mal am Sonntag, 29. März, im RBB sehen – dort allerdings schon um 6 Uhr morgens! biz

■

Esslinger TV-Stars – die zweite: Die Gartenbauunternehmer **Brigitte und Hans Martin Ruof** aus Oberesslingen geben heute Abend in der SWR-Sendung „Grünzeug“ um 18.15 Uhr Tipps für die moderne Raumbegrünung. „Zimmerpflanzen werden zunehmend zu Einrichtungs- und Kunstobjekten“, weiß Brigitte Ruof über ihre Kundschaft zu berichten. „Pflanzen einzig als Dekoration auf der Fensterbank, das war gestern,

Foto: e

heute werden Räume mit Pflanzen bewusst inszeniert“, ergänzt Ehemann Hans Martin Ruof. „Grüner Wohnen – Moderne Raumbegrünung“ heißt demzufolge ihr Beitrag zu der SWR-Sendung. Ein besonderes Augenmerk wird dabei den lebenden Bildern bei Ruof gewidmet sein. Dabei handelt es sich um Rahmen, in denen Pflanzen in der Vertikalen zu Kunstwerken werden. Das Unternehmen ist bereits in der dritten Generation. Gegründet wurde es 1928 von Anna und Eugen Weber. Als Brigitte und Hans Martin Ruof es vor 25 Jahren übernommen hatten, erkannten sie den Trend zur Hydrokultur. Heute sind sie spezialisiert auf grüne Raumkonzepte sowohl im Privat- als auch im Geschäftskundenbereich. biz

■

Haben Sie auch etwas „Aufgeschnappt“, was sich für diese Rubrik eignen könnte? Dann rufen Sie doch einfach die Lokalredaktion an oder schicken Ihren Vorschlag per E-Mail:

☎ 07 11/93 10-2 15
lokales@ez-online.de

Amalie Hausser wird 90 Jahre alt

ES-Pliensauvorstadt (red) – Morgen feiert Amalie Hausser in der Pliensauvorstadt ihren 90. Geburtstag. Die Eßlinger Zeitung gratuliert der Jubilarin ganz herzlich und wünscht ihr für das kommende Lebensjahr Gesundheit und Glück.

INTERVIEW HELMUT AATZ, EXPERTE FÜR LEISTUNGS- UND GESUNDHEITSMANAGEMENT

„Chronischer Stress belastet Körper und Geist“

ESSLINGEN: Permanente Überforderung wird für viele immer mehr zum Problem – Firmen können ihre Mitarbeiter unterstützen

Immer mehr Menschen leiden unter mentaler und emotionaler Überforderung, psychisch bedingte Arbeitsausfälle nehmen kontinuierlich zu. Diesem Problem muss sich nicht nur der Einzelne stellen – auch für Unternehmen und für die Gesellschaft insgesamt wird diese Entwicklung zur Herausforderung. In einer gemeinsamen Veranstaltung des Wirtschaftsrats der CDU und der AOK Neckar-Fils in Esslingen referierte Helmut Aatz, der Leiter des Instituts 3P – Psyche, Profil, Performance, über betriebliches Stress- und Gesundheitsmanagement. Der Referent hat lange Jahre als Berater in der Personalentwicklung großer Firmen gearbeitet und ist heute auf ganzheitliches Leistungs- und Stressmanagement spezialisiert. Alexander Maier hat sich mit Helmut Aatz unterhalten.

Wenn sich die Arbeit türmt und der Mitarbeiter unter chronischem Stress leidet, ist es Zeit zu handeln. Fotos: dpa/Kaier

Viele Firmen betonen, wie wichtig ihnen ein sorgsamer Umgang mit ihren Mitarbeitern ist. Gleichzeitig leiden immer mehr Menschen unter ihrer Arbeitssituation. Wie erklären Sie sich diesen Widerspruch?

Aatz: Die Gründe dafür sind vielfältig und die Situation in einzelnen Betrieben kann sehr unterschiedlich sein. Es gibt Unternehmen, die erkannt haben, welchen Wert das, was man „Human Capital“ nennt, darstellt. Und es gibt Firmen, in denen das Bewusstsein für den Wert ihrer Mitarbeiter noch nicht ganz so ausgeprägt ist. Das wird sich in nächster Zeit vermutlich verändern, weil der Arbeitsmarkt trockener wird. Von Branche zu Branche ist das noch sehr unterschiedlich. Gerade kleinere Firmen, die den Ausfall eines Mitarbeiters nicht so leicht ausgleichen können, bekommen die Folgen deutlich zu spüren, wenn ihre Leute ausfallen.

Die Arbeit hat sich in vielen Unternehmen verdichtet, viele fühlen sich dadurch überfordert. Ist das ein Trend, der sich fortsetzen wird?

Aatz: Das muss die Realität zeigen. Einzelne Unternehmen können sich nicht gegen globale Trends zur Wehr setzen. Wir stehen im weltweiten Wettbewerb. Kaum eine Firma kann um Rationalisierung und Automatisierung herumkommen. Die Frage ist: Wie gehen wir mit solchen Entwicklungen um? Wir müssen die Mitarbeiter so kompetent und widerstandsfähig machen, dass sie mit solchen Entwicklungen umgehen können.

Ist es nur chronischer Stress im Beruf, der zu einem permanenten Gefühl der Überforderung führen kann?

Aatz: Nein, da können viele Faktoren zusammenspielen. Neben der Arbeit ist es auch das Privatleben, und es ist die ständige Beschleunigung, die immer schneller zu verunsichernden Situationen führt. Und wenn sich negative Einflüsse aus Arbeit und Privatleben addieren, kann es sehr schnell krachen. Deshalb reden wir auch nicht nur von einem Thema der Unternehmen, sondern von einem gesamtgesellschaftlichen Anliegen. Unternehmen sind jedoch gut beraten, wenn sie bei diesem Thema etwas tun. In ihrem eigenen Interesse.

Wie äußern sich chronischer Stress und permanente Überforderung?

Aatz: Chronischer Stress belastet Körper und Geist. Man hat oft Schlafprobleme, kann nicht mehr abschalten und rutscht in Grübelphasen, wenn man abends ins Bett geht. Man spürt, dass das Leben immer weniger Spaß macht. Und man kann auch die Zeiten, in denen man nicht arbeitet und eigentlich nicht unter Druck steht, nicht mehr so richtig genießen. Das Gefährliche ist, dass man diese Entwicklung zunächst oft gar nicht wahrnimmt: Man spürt vielleicht schon, dass man reizbarer, dünnhäutiger und angespannter wird, nimmt es aber nicht ernst. Doch irgendwann kommt der Moment, in dem man merkt, dass man überfordert ist. Das ist die kritische Phase, in der man es schaffen muss, das Thema anzupacken und für sich auf den Tisch zu legen. Wenn man diesen Moment verpasst, landet man leicht bei einem Erschöpfungssyndrom oder handfesten Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Übrigens können manche ihre Überforderung auch daran merken, dass sie den Wunsch nach einem Herunterregulieren verstärkt mit Medikamenten und Alkohol stillen. Wichtig ist, dass man auf sich achtet.

Dann wird es Zeit, etwas zu ändern. Doch das ist oft gar nicht so einfach...

Aatz: Das Schlimmste ist, wenn man in Situationen steckt, in denen man das Gefühl hat, gar nichts tun zu können. Die Kinder müssen versorgt werden, die alten Eltern brauchen Hilfe, der Vorgesetzte stellt Ansprüche, die Kunden brauchen dringend etwas von mir, manchmal ist es auch das eigene Selbstwertgefühl. Es ist so vieles, was da zusammenkommt.

Helmut Aatz

Was kann ich tun, wenn ich an diesem Punkt angelangt bin?

Aatz: Ein Problem ist sicher, dass dieses Thema in unserer Gesellschaft immer noch ein Tabu ist. Wenn ich wegen Rückenschmerzen zum Arzt gehe, kann ich darüber reden. Aber kann ich auch darüber reden, wenn ich mir Hilfe beim Psychotherapeuten hole? Viele tun sich damit schwer. Ein wichtiger erster Schritt ist, dass man zum Hausarzt seines Vertrauens geht, der hoffentlich so sensibel darauf reagiert, wie es das Thema verlangt. Der andere Weg ist direkt zum Psychotherapeuten. Dort können die langen Wartezeiten ein Problem sein, aber mit meiner Entscheidung, etwas zu tun, ist der erste wichtige Schritt bereits getan.

Hilfreich wäre auch der Weg zum Vorgesetzten, doch das trauen sich viele in dieser Situation nicht ...

Aatz: Klar, und das ist auch ein heikler Punkt. Trotzdem sollte man den Schritt zum Chef rechtzeitig tun, bevor sich die Probleme noch weiter verschärfen. Und ein guter Chef sollte den Hinweis auf Überforderung ernst nehmen. Denn im Grunde ist es doch eine Win-win-Situation. Dem Arbeitgeber ist doch nicht damit gedient, wenn jemand ständig über seine Grenzen hinausgeht und sich auspowert und dann vollends in die Knie geht und für lange Zeit ausfällt oder für die Firma ganz verloren geht. Deshalb ist es so wichtig, Vorgesetzte für dieses Thema zu sensibilisieren. Nicht nur das Top-Management, sondern alle, die Personalverantwortung tragen. Wenn ich weiß, dass mir mein Vorgesetzter zur Seite steht, kann ich anders mit meinem Problem umgehen.

Reagieren alle Vorgesetzten so verständnisvoll?

Aatz: Nein. Und je nachdem, wie der Vorgesetzte gestrickt ist, wird man sich auch genau überlegen müssen, ob man diesen Weg geht oder lieber versucht, zunächst an einer anderen Stelle für etwas Entlastung zu sorgen.

Kann Überforderung auch von mir selbst ausgehen?

Aatz: Ja. Es ist der kompliziertere Fall, wenn ich mir selbst ständig zu viel abverlange. Die Gründe sind vielfältig: Zu hohe Erwartungen an mich selbst, Angst vor Arbeitsplatzverlust, Prestigedenken und Karriereerwägungen können Ursachen sein. Dann ist es Zeit, mir zu überlegen, welche Wertigkeiten ich in meinem Leben setzen will. Vielleicht geht es mir manchmal besser, wenn ich auf den nächsten Karriereschritt verzichte und dafür zufriedener bin. Da ist jeder mit sich selbst konfrontiert.

In vielen Betrieben ist das Thema bereits angekommen ...

Aatz: Das ist deutlich zu beobachten. Und auch diejenigen, die noch nicht soweit sind, werden auf Dauer nicht darum herumkommen, sich Gedanken zu machen, was sie für ihre Mitarbeiter tun können. Große Firmen tun sich im Moment noch leichter, aber auch für die mittleren und kleinen Betriebe führt kein Weg daran vorbei. Die Arbeit verlagert sich immer mehr von den Händen in den Kopf. Alles, was im Kopf abläuft, wird durch ein Wohlbefinden gefördert. Fehlendes Wohlbefinden und ständige Überforderung machen die Kapazitäten, die ich besitze, ganz rasch sehr klein. Das kann Unternehmen nicht verborgen bleiben.

Was kann eine Firma tun?

Aatz: Führungskräfte unterschätzen oft ihren Einfluss und sind manchmal selbst überfordert. Dabei reduziert gute Führung die Stressbelastung bei der Arbeit. Das ist für mich ein Königsweg. Achtsamkeit ist da ein wichtiger Begriff. Und es gibt viele Möglichkeiten, über ein betriebliches Gesundheitsmanagement und gezielte Angebote wie Yoga zum Stressabbau beizutragen. Ganz wichtig wäre, dass dieses Thema, das noch mit so vielen Ressentiments behaftet ist, endlich aus dieser Ecke rausgeholt wird. Wenn psychische Probleme auftreten, dann muss der Mitarbeiter offen darüber reden können, ohne gleich negative Folgen für sich und seine Position befürchten zu müssen. Jeder muss sich klarmachen, dass er irgendwann selbst in diese Situation geraten kann – auch ein Vorgesetzter.

Rosanne Cash singt auf der Burg

ESSLINGEN: Konzert der amerikanischen Country-Sängerin am 24. Juli

(adi) – Der Name Cash hat in der Countrymusic-Szene seit vielen Jahren einen guten Klang: Johnny Cash wurde zur Legende, seine älteste Tochter Rosanne ist eine hochgeschätzte Sängerin und Songschreiberin. Davon kann sich in diesem Sommer auch das Esslinger Publikum überzeugen, wenn Rosanne Cash am 24. Juli auf der Burg gastiert – tags zuvor ist bereits der Alpenrocker Hubert von Goisern auf Esslingens Höhen zu Gast.

Es ist nicht einfach, neben einem so prominenten Vater wie Johnny Cash zu bestehen. Doch seine Tochter Rosanne hat dieses Kunststück fertiggebracht. Sie hat bislang zwölf Studioalben aufgenommen, brachte elf Nummer-eins-Hits in die Country-Charts, wurde zwölf Mal für einen Grammy nominiert und ist auch als Autorin erfolgreich. Und viele ihrer Hits wie „Blue Moon with Heartache“, „Hold on“ oder „The Wheel“ sind aus dem Schatzkästlein der amerikanischen Countrymusic nicht mehr wegzudenken.

Mit ihrem neuen Album „The River & The Thread“ meldet sich die Sängerin und Songschreiberin nun nach einer mehr als vierjährigen Aufnahmepause zurück. Gemeinsam mit ihrem Ehemann John Leventhal schrieb Rosanne Cash elf brandneue Songs, die sie auch auf die Esslinger Burg mitbringen wird. Das Album beschwört die Landschaft des amerikanischen Südens herauf und setzt sich mit den unauslöschlichen Spuren auseinander, die diese in der US-Kultur im Allgemeinen und bei Rosanne Cash im Besonderen hinterlassen haben.

Mit Rosanne Cash und Hubert von Goisern brachte der Veranstalter Music Circus zwei Open-Air-Konzerte auf der Burg in trockene Tücher, ein weiteres könnte folgen. „In zwei Wochen wissen wir mehr“, sagt Pressesprecher Arnulf Woock.

Country-Fans schätzen Rosanne Cash schon lange – im Sommer wird sie auf der Esslinger Burg einige ihrer schönsten Hits präsentieren. Foto: Music Circus

ANZEIGE ANZEIGE

Generationenwechsel bei Repphun Rolladen

Michael Steffens wird neuer Geschäftsführer und Inhaber des Meisterbetriebs für Sicht- und Sonnenschutzanlagen.

Bereits 1925 gründete Eberhardt Repphun in Esslingen den Fachbetrieb für Rollladen und Markisen. Die Familie Steffens übernahm dann 1986 mit Friedemann Steffens als Inhaber und Geschäftsführer die Firma und in diese Fußstapfen tritt jetzt auch sein Sohn. Michael Steffens ist kein Neuling im Betrieb, sondern nach erfolgreich abgeschlossener Ausbildung zum Elektroinstallateur schon 1998 dem Unternehmen beigetreten.

„Viele Mittelständler finden heutzutage nur schwer einen Nachfolger, der die Firma übernimmt und mit gleichem Engagement und Liebe weiterführt“ weiß Friedemann Steffens. „Nachdem unser Sohn 2008 seinen Meister im Rollladen- und Jalousiehandwerk mit Auszeichnung bestanden hat, sehe ich unsere Kunden auch in Zukunft in den besten Händen.“

„Vorerst wird sich für die Kunden und die 4 Mitarbeiter auch nichts ändern“ verrät Michael Steffens. Der Senior wird zwar etwas kürzer treten, aber auch weiterhin die eine oder andere Baustelle betreuen und mit Rat und Tat zur Seite stehen. Auch die gute Seele im Betrieb Veronika Steffens bleibt erhalten und managt weiterhin alle Anfragen. Gerne auch Ihre.

REPPHUN ROLLADEN

Inh. Michael Steffens e. K.
Am Kirchberg 44 | 73734 Esslingen
Telefon 35 75 30 | Fax 3 50 84 84
www.repphun-rolladen.de

• Markisen • Garagentore • Elektroantriebe • Rollladen • Klappladen • Jalousien • Insektenschutzgitter • Terrassendach • Kundendienst