

Sehnsucht nach dem Stillstand

Stress Der frenetische Innovationsrhythmus des Digitalzeitalters hat Kehrseiten: Veränderungsstress, der uns überfordert, ermüdet, krank macht. Man möchte nur noch stehen bleiben. Die Berner Psychologin Leila Soravia weiss, wie man die Balance finden kann.

Jürg Steiner

Innovation! Das Wort hat die Wirkung einer legalen Droge. Fortschritt! Zukunft! Wachstum! Es gibt keine Unternehmensstrategie, kein politisches Grundlagenpapier und auch kaum eine Debatte, in der dieses Codewort für Optimismus und Wettbewerbsfähigkeit nicht vorkommt. Gemäss ihren Legislaturrichtlinien will die Berner Stadtregierung den Fachkräftemangel mit «innovativem Diversity Management» bekämpfen, eine «innovative Kultur- und Sportstadt» sein sowie «innovative Partizipationsprozesse» vorantreiben.

Standorten wie Meiringen, Frutigen oder Wasen im Emmental gelingt innovativen Nischenprodukten der Sprung an die Weltspitze. Und der Clou der Erkenntnis: Selbst Traditionen wie die Schafschneid in Riffenmatt müssen innovativ sein, damit sie als Tradition überleben.

Salopp könnte man sagen: Berner schaffen Innovationen. Aber: Schaffen Innovationen umgekehrt nicht auch die Berner? Heruntergebrochen auf das persönliche Befinden, wirft der fast religiöse Glaube an innovative Heil unangenehme Fragen auf: Ist es wirklich wahr, dass wir es ständig neuer, besser, effizienter wollen? Stimmt es, dass wir geschaffen sind dafür, immer schneller Altes, Bewährtes hinter uns zu lassen und uns für Neues zu öffnen? Ist es wirklich unser innerster Wunsch, uns auf das nächste Computersystem am Arbeitsplatz einzustellen, damit



Leila Soravia forscht an der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der UPD in Bern. Foto: PD

wir noch produktiver werden? Das nächste Update von Apple zu installieren, damit das i-Phone langsamer und bald entsorgungsreif wird? Die ultimative Social-Media-App herunterzuladen, die uns mit immer mehr Menschen verbindet, für die wir keine Zeit haben?

Man möchte einfach mal: Ruhe. Stillstand

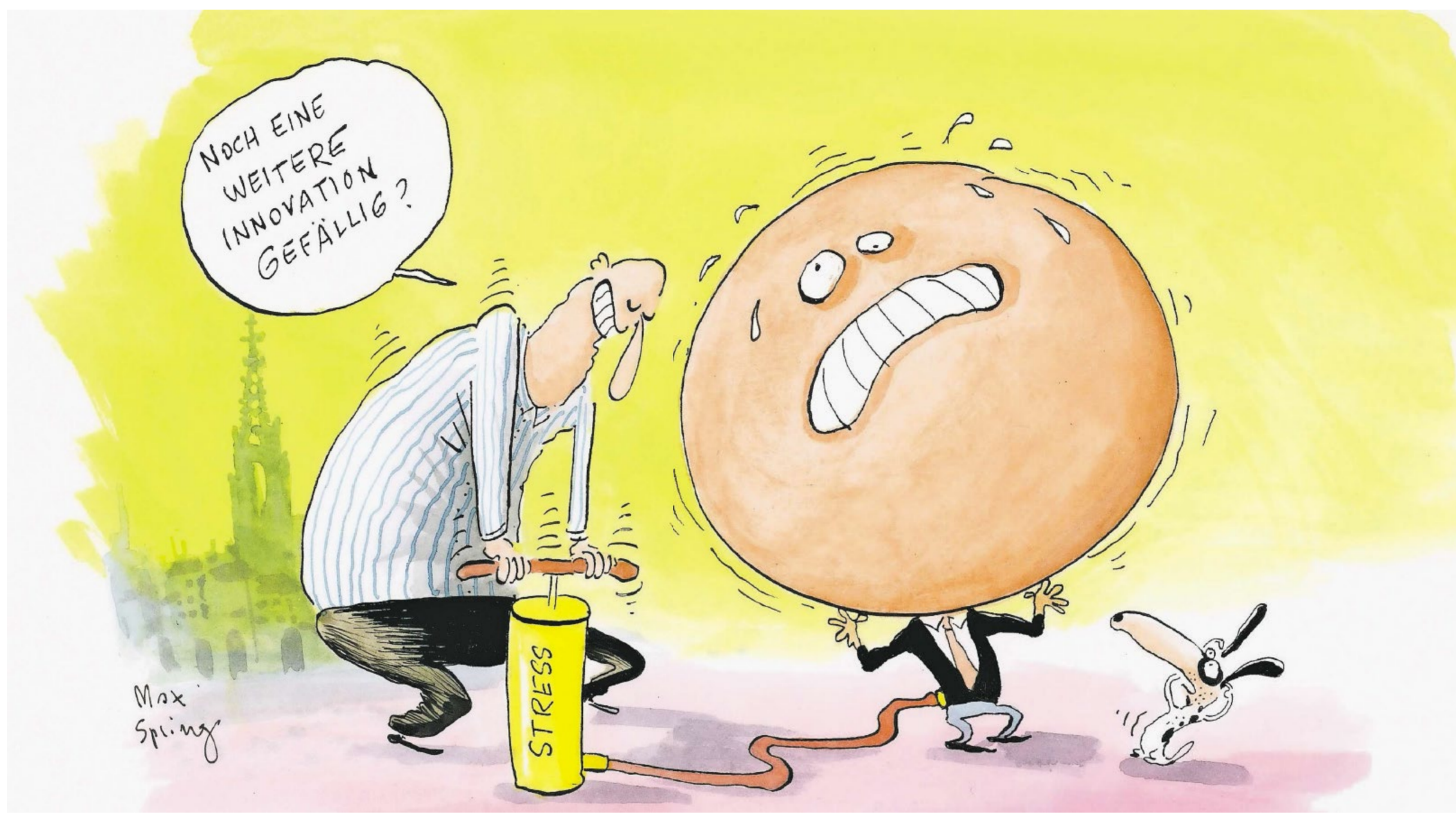
In den letzten drei Wochen hat diese Zeitung in einer Serie zu ergründen versucht, ob der als veränderungsresistent geltende Kanton Bern in Traditionen stecken bleibt oder im globalisierten Innovationswettkampf mithalten kann. Erfreuliches Fazit: Die KMU-Hochburg Bern mit ihren 70 000 Betrieben hält mit selbst aus eher abgelegenen

IT-Lösungen spart man zwar Zeit, beschleunigt aber ungewollt das Lebenstempo. In immer weniger Zeit könnte man immer mehr tun. Die Zahl der Optionen wächst rasant – aber mindestens so sehr die Panik, etwas zu verpassen. Hartmut Rosa hat daraus eine Art Frustrationsdreisatz für das Innovationszeitalter formuliert: «Das Verhältnis der Erfahrungen, die wir gemacht haben, zu denjenigen, die wir verpasst haben, wird konstant kleiner.» Und die Enttäuschung, könnte man anfügen, wird trotz innovativem Furor konstant grösser. Kommt hinzu: Die andauernden Effizienzsteigerungen am Arbeitsplatz führen nicht dazu, dass die Arbeit entspannter wird. Im Gegenteil: Wissenschaftler der Abteilung für Organisations- und Arbeitspsychologie der Universität Bern sind im Auftrag der Gesundheitsförderung an der Erhebung des Job-Stress-Indexes beteiligt. Ihre jüngste Bilanz: Der Stresspegel erhöht sich. Mehr als jeder und jede vierte Beschäftigte fühlt sich dauerhaft gestresst und deshalb erschöpft.

Was diese Zahl genau genommen auch sagt: Die Begeisterung über die innovationsgesteuerte Arbeitswelt, so sehr man sie auch herbeiredet, hält sich in sehr engen Grenzen. Ein ernsthaftes Problem: Die Forschung zeigt nämlich, dass unsere Schaltzentrale im Kopf dann eher fähig ist, sich auf Veränderungen einzustellen, wenn wir eine Tätigkeit mit Begeisterung ausüben. Stattdessen dunkelt der Innovationsüberdruß unseren Geist ein und drängt uns dazu, auf die Bremse zu stehen, wo wir nur können.

Man möchte doch einfach mal: Ein Leben ohne Stress

«Ein Leben ohne Stress», entgegnet die Psychologin Leila Soravia, «würde uns nicht glücklich machen.» Soravia forscht an der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der UPD



in Bern, der Klinik Südhang, und ist Leiterin des Psychologischen Dienstes der Privatklinik Meiringen. «Menschen reagieren sehr unterschiedlich auf Stress», sagt sie, «die einen stecken ihn locker weg, andere macht er fertig.»

Grundsätzlich aber, findet sie, sei es nicht angebracht, Stress als Feind eines guten Lebens zu betrachten, wie es heute oft getan werde. «Stress lädt uns auf, gibt uns Energie, treibt uns zu aussergewöhnlichen Leistungen an»,

sagt sie. Ganz wichtig allerdings: Das funktioniere nur, wenn man sich auch Pausen gönne.

Das Problem heute, sagt Soravia, sei nicht der Stress, sondern die pausenlose Belastung auf hoher Frequenz. Dauernde

Erreichbarkeit, permanenter Termindruck, grenzenlose Flexibilität: So funktioniert die innovationsfixierte Gesellschaft. «Eine Stressspitze folgt so schnell auf die andere, dass wir uns gar nicht regenerieren können», sagt So-

ravia und greift zu einem anschaulichen Vergleich mit unseren frühen Vorfahren: Natürlich sei es für Steinzeitmenschen ein höllischer Stress gewesen, auf freier Wildbahn einem hungrigen Raubtier zu begegnen.

Stresshormone flossen à gogo, wirkten aber auch wie eine Energiespritze. Im anschließenden Kampf oder auf der Flucht wurden sie abgebaut. Und danach ruhte man sich in der Höhle ausgiebig aus.

«Heute fluten wir den Körper mit Stresshormonen, aber wir haben gar keine Zeit, sie mit körperlicher Aktivität zu verarbeiten, eher wir uns den nächsten Schub zumuten», sagt Leila Soravia. Das setze der Psyche, aber auch dem

Öffentlicher Vortrag: PD Dr. phil. Leila Soravia spricht über die Zusammenhänge von Psyche und Stress. Dienstag, 30. Oktober, 18.45–20 Uhr, UniS, Schanzeneckstrasse 1. Eintritt frei, Anmeldung: fokuspsyche@upd.ch.

Von Sagen, «Sürmle» und der Sahara

Eriz Bei den Tuareg hat er die alte Tradition des Geschichtenerzählens entdeckt und sie hierzulande wieder aufleben lassen. Warum Sagenwanderer Andreas Sommer am liebsten draussen erzählt und wie er auch mit seiner Familie ein sagenhaftes Leben führt.

«Vor langer Zyt het ufem Gantrischbürg e junge Burscht ghirtet. D Lüt hei e chly glachet überne u hei gfunge, es sig haut chly e eigelige. Hans Zwärgefürnd het me ihm de aube gseit. Ihn hets nid schiniert, er het dr Friede gha.»

Friedlich, ja fast andächtig ist auch die Stimmung in den Tiefen der finsternen Beatushöhlen im Berner Oberland. Die Schatten des Kerzenlichts der Laterne tanzen auf dem Gesicht des hageren Mannes, als er zu erzählen beginnt. Die kleine Gruppe Zuhörer hat sich auf dem feuchten Gestein in einer kleinen Ausbuchtung niedergelassen und lauscht seiner leicht kratzigen, nasalen Stimme. Lässt sich von ihr aus der Höhle auf den Gantrisch zu Hans und den Zwergen katapultieren.

Andreas Sommer ist professioneller Geschichtenerzähler, tritt an Schulen, Firmen oder Kulturveranstaltungen auf. Am liebsten jedoch wandert er mit seinen Gästen durch die Natur. «Wenn ich draussen erzähle, spielt die ganze Landschaft um mich herum mit.» Die Beatushöhlen seien ein Ort, an dem das besonders gut funktioniert. «Magisch», so beschreibt Sommer den Gang in die Tiefen des Berges am Abend, wenn die Höhlen geschlossen sind. Das Drachenloch, wie die Beatushöhlen früher auch genannt wurden, nehme einen sofort aus dem Alltag raus und lasse einen problemlos in die Sagenwelt eintauchen. Und das ist seine Welt.

Schon als Kind interessierte er sich für sagenhafte Geschichten und Orte. Zum ersten Mal in



Andreas Sommer ist in den Beatushöhlen in seinem Element. Foto: Raphael Moser

Berührung mit der Erzählkultur kam er als junger Mann auf einer Reise in die Wüste. Die Tuareg erzählten sich abends am Lagerfeuer oft alte Legenden. Auch wenn er anfangs nichts verstand, war er von der archaischen Stimmung fasziniert. Zurück in der Schweiz, fing er an, in der hiesigen Literatur zu recherchieren und alte Sagen «fürezgrüble», wie er sagt. Mit Geschichten aus dem Gantrischgebiet fing er an, diese alte Tradition, die hierzulande fast ausgestorben war, aufleben zu lassen.

Familie im Publikum und auf der Bühne

«Churz drufache isch d Stautür ufpolet, und e breite, grobhöuzige Schatte isch icheträtte. «So, du Sürmu», het er pralaaget. «Iz weissis, du bisch im Ungerland

umegstriet, anstatt hie obe dini Büetz z mache.»»

Die erhobene Stimme von Andreas Sommer hallt durch die Höhlen, als er den Vater von Vreni, der Angebeteten von Hans, imitiert. Manch ein Kind würde sich fürchten. Deshalb ist die Teilnahme an dieser Sagenwanderung erst ab sieben Jahren gestattet. Bei seiner jüngsten Tochter macht er jedoch immer mal wieder eine Ausnahme.

Während viele Leute darauf bedacht sind, Arbeit und Familie strikt zu trennen, nimmt Andreas Sommer seine Familie wenn immer möglich mit. Gerade die vierjährige Esmeralda und die achtjährige Aliénor hätten Freude an den Geschichten, und sie seien stets ein gutes Testpublikum. Seine Frau Nathalie nimmt er sogar mit auf die Bühne, wo

seine Geschichten mit Gitarre und engelsgleicher Stimme untermalt. Nicht nur die Familie integriert der 42-jährige in seine Sagenwelt. Die fünf leben an einem sagenumwobenen Ort in Eriz in einem 300-jährigen Bauernhaus. Das nächste Haus liegt 300 Meter entfernt. Die Sommers kochen und heizen mit Feuer, das Plumpsklo auf dem Balkon Gantrischgebiet direkt an den Kuhstall, wo ein Bauer seine Tiere hält.

Studium bewusst ohne Abschluss

So unkonventionell, wie er lebt, war auch sein Werdegang. Das erste Studium an der Uni Bern brach er nach einer Reise in die Wüste ab, weil er das Gefühl hatte, die Ethnologie «live» erleben zu müssen. Er ging zurück in die

Sahara, wo er fünf Jahre als Reiseleiter tätig war. Als später das Bedürfnis aufkam, sein Wissen doch noch in einem Studium zu vertiefen, schrieb er sich an der Fachhochschule Wädenswil ein. Er besuchte lediglich ausgewählte Kurse und machte bewusst keinen Abschluss. «Ich glaube, er war derjenige von uns, der im Studium am meisten gelernt hat», erzählt ein ehemaliger Kommilitone.

Er könne nach wie vor von diesem Wissen zehren, sagt Sommer. «Die ganze ökologische Sensibilisierung und die Umweltthemen schwingen in all den Geschichten mit. Viele Sagen und Märchen waren ein ursprüngliches Mittel, den Menschen zu vermitteln, wie man mit den Naturkräften umgehen soll», ist er überzeugt.

Das Erzählen hat sich Andreas Sommer selber beigebracht. Bereits als Reiseleiter in der Wüste war es ein wichtiges Element. Neben Fakten erzählte er Märchen aus der Wüstenregion. Auch heute noch ist Sommer in diesem Bereich tätig. Weil er noch nicht ganz vom Geschichtenerzählen leben kann, arbeitet er während der Saison in den Beatushöhlen als Tourguide.

In seiner Rolle als Sagenwanderer sieht sich Sommer am ehesten als Künstler. «Aber ich bin kein Entertainer», betont er. Die Unterhaltung sei das eine. Er wolle aber auch zum Nachdenken anregen, was jeder im Umgang mit den Naturkräften tun könne, damit diese Welt lebenswert bleibt. So schafft er mit seinen Geschichten stets einen Bezug zur Realität. Vom Ökolo-

gischen her gesehen sind viele Themen, die in den Sagen anklängen, brandaktuell.

«Hans heig no lang z Gefühel gha, dä Schlüssu, wo ihm Zwärgef heig gä, sig äua nid gsi, für irgendwo e Schatztruoh ufzbschliesse. Dä sig äua nume gschmiedet worde für verhererteti, verböhret Mönshchärze ufzbschliesse. So wie s bi Vrenis Vater grad isch passiert. Die zwöi junge Lüt si mit emene gäbige Tschuppeli Feh zum Gantrisch z düruf u hei dert no mänge gfröite Bärgsummer verläbt. U wo dr Hans u z Verni am Gantrisch obe hei ghirtet, sig e goudegi Zyt gsi.»

Sibylle Hartmann

Serie «BEsonders». Das multimediale Porträt finden Sie auf unserer Website.

In eigener Sache

Die BZ im neuen Kleid

Liebe Leserinnen und Leser

Ab heute präsentiert sich die BZ Berner Zeitung in sanft überarbeiteter Form. Mit einer neuen Grundschrift und wenigen neuen Gestaltungselementen wollen wir die Leserführung nochmals verbessern. Einzelne Seiten haben wir entrümpelt. Ausserdem haben wir unseren Kolumnen einen neuen Anstrich verpasst.

Selbstverständlich halten wir an unserem bewährten Konzept und der Struktur fest: Bei der BZ kommt immer die Region zuerst. Nach der regionalen Berichterstattung folgt jene aus der Schweiz, dem Ausland und aus der Wirtschaft. Im zweiten Zeitungsband finden Sie weiterhin den Sport, das Magazin, das BZ-Forum und die verschiedenen Service-Seiten.

Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre und freue mich, wenn wir Sie auch in Zukunft durch Ihren Alltag begleiten dürfen.



Peter Jost
Chefredaktor

Fussballfans schlimmer als Eishockeyfans

Seit einem halben Jahr testen Bund und Kanton ein neues Rapportsystem für Gewalttaten. «Es erfasst einheitlich alle Fälle von Gewalt rund um Eishockey- und Fussballspiele. Und ermöglicht so erstmals genaue Statistiken», sagt Markus Jungo, Chef der Polizeilichen Koordinationsplattform Sport in Freiburg. «Nach sechs Monaten sind die Zahlen noch klein. Aber sie lassen bereits interessante Schlüsse zu.»

Auffällig sind die Unterschiede nach Sportart. Im Eishockey kam es bei 10 Prozent aller Partien zu gewalttätigen Ereignissen. Beim Fussball waren es 35 Prozent, die meisten Vorfälle von besonderer Schwere. «Der Hooliganismus ist historisch im Fussball verankert. Deshalb gibt es dort deutlich mehr gewalttätige Ereignisse als im Eishockey», sagt Lulzana Muslu vom Bundesamt für Polizei.

GC verzeichnet laut Reporting die meisten Problemspiele im Fussball. Der Club war in sechs Monaten an elf Partien mit besonders schwerer Gewalt beteiligt. Dahinter folgten der FCZ mit acht und der FC Basel mit sieben Begegnungen. Thun und YB folgen im Mittelfeld. Im Eishockey führte Rapperswil (fünf) vor den ZSC Lions (vier) und Kloten (drei) die Liste der Kravalle an. Die Berner Clubs stehen auch hier nicht im Fokus.

Tatsächlich randalieren Sportfans sogar noch öfter. Das System erfasst nur Ereignisse, die im Umfeld von Spielen geschehen. Die Schlägereien verfeindeter Ultras von FCZ und GC in Zürich, wie sie in den letzten Monaten wiederholt aufgetreten waren, sind in der Aufstellung nicht enthalten. (gam)