

Titelbild: Peter de Jong
Suchen, herumstöbern, entdecken: Von April bis Dezember findet jeden ersten Samstag im Monat der Floh- und Gängelmarkt statt. Händler und Private bieten rund um den Arcas ihre Waren an.



fühlt, wie die Autoren erklären. Und das verwundert doch einigermaßen. Das ist ja so, als ob man sich krank fühlt, wenn man mit einer Grippe im Bett liegt. Andererseits kann die Grippe auch bewirken, dass man sich im Bett krank fühlt. Solch diametrale Gegensätze liessen sich einfacher auflösen, wären sie nicht ein dermassen grosser Humbug.

Multitasking ist die grösste Hauptbelastung und die Arbeit der einzig stabilisierende Faktor. Sofern man überhaupt noch dazu kommt. Wie könnten wir sonst alle die Dinge gleichzeitig machen, die während der Arbeitszeit anfallen? Kolumnen lesen, Handy checken, SMS beantworten, den Findex von Federer verfolgen und im Internet Feriendestinationen und Hotelratings vergleichen? Abgesehen vom Livestream der Sonnenfinsternis auf allen üblichen Bürolinks wie blick.ch, 20min.ch, n-tv.de und watson.ch.

Wann denn sonst, wenn nicht zwischen Ein- und Ausstempeln? Schliesslich haben alle ein verbrieftes Anrecht darauf, sich einmal im Jahr ferienhalber zu erholen vom Stress.

Bis es jeweils so weit ist, entgehen immer mehr Arbeitende dem Stress mit einfachen Hilfsmitteln wie Pharmazeutika (Besserverdienende, Vorgesetzte) oder mit Alkohol (untere Chargen). Das ist insofern eine einfache Methode, die sich immer ohne grossen Aufwand begründen lässt. Nur fantasielose Menschen wissen nicht, wie das geht. Ein Gläschen zum Geburtstag, zur misslungenen Trennung oder geglückten Scheidung, zur Gehaltsanpassung (seltener) oder zum bevorstehenden Wochenende (regelmässig), zum Einstand eines neuen Kollegen oder alternativ zum Ausstand (beinahe täglich). So lässt es sich einfach in den Feierabend hinübertrinken, der Stress wird dabei sofort, der Alkohol zu Hause im trauten Familienkreis abgebaut.

Eine funktionierende Bürogemeinschaft ist immer noch das beste Mittel gegen übermässigen Stress, zwischenmenschliche Nähe wichtiger als fachliche Kompetenz. Dem kommt die Batteriehaltung in heutigen Bürolandschaften optimal entgegen. Einer stressfreien Arbeitsweise in diesen neuen Verrichtungsboxen dürfte damit nichts mehr im Wege stehen.

Stefan Bühler

Stress

Alle reden vom Sexismus am Arbeitsplatz. Oder alternativ, wenn jemand Aussenstehender zuhört, vom gleichen Lohn für gleiche Arbeit. Aber das zählt nur zur kleinen Unterhaltung zwischendurch, die echten Probleme heissen vielmehr Schlafstörungen, Depressionen oder Burn-out. Denn: Andauernder Stress am Arbeitsplatz macht krank. Weit über eine Million der 4,9 Millionen Arbeitnehmer in der Schweiz sind im Job übermässig gestresst.

Erste Zwischenbilanz also: Der Schweizer Wirtschaft entgehen wegen zu grosser Arbeitsbelastung, Termindruck, unklaren Anweisungen oder fehlendem Rückhalt vom Chef rund 5,6 Milliarden Franken jährlich. Also deutlich mehr, als es die Differenz zu den Frauenlöhnen erahnen liesse.

Erstaunt? Noch nie von Stressoren oder Ressourcen gehört? Höchste Zeit, sich mit dem ersten «Job-Stress-Index» zu befassen, den die Universität Bern und die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften im Auftrag der Gesundheitsförderung Schweiz erstellt haben. Da werden die Stressfaktoren als das bezeichnet, was sie wirklich sind: als Stressoren eben, auch wenn kein Mensch damit etwas anfangen kann.

Durchaus erfreulich ist, dass der Jobstress genderlike ist. Die Studie zeigt nämlich, dass es keinen Unterschied zwischen Frauen und Männern gibt, ja nicht einmal zwischen Branche und Bildung. Das beruhigt. Gerade im Hinblick auf die gesetzlich geforderte Frauenquote, die zurzeit in erster Linie deren politische Gegner stresst, nicht die Betroffenen selbst. Der Job-Stress-Index hängt stark mit der Erschöpfung zusammen: Einerseits kann Sich-gestresst-Fühlen zu höherer Erschöpfung führen, andererseits kann höhere Erschöpfung auch bewirken, dass man sich gestresster

Inhalt

Im Jahr 1465...

...wurden die fünf Churer Zünfte gegründet. Fast 400 Jahre lang bestimmten und prägten sie das öffentliche Leben in der Stadt.

4



Churer Spargel...

...ist eine ganz besondere Delikatesse. Die Familie Gisler verkauft das Edelgemüse in ihrem Hofladen und neu auch auf dem Wochenmarkt.

9



Zum zweiten Mal...

...geht das Calanda Spring Festival in Chur über die Bühne. Das bedeutet fünf Stunden Livemusik von 36 Bands in 26 Bars und Beizen.

11



Vor 50 Jahren...

...wurde Pro Natura Graubünden als «Bündner Naturschutzbund» gegründet. Der Verein sieht sich auch heute noch als «Stimme der Natur».

17



Viel Wodka...

...fließt im Stück «Moskau-Petuški». Marco Luca Castelli bringt Wenedikt Jerofejew «Trinkermonolog» auf die Bühne des Theaters Chur.

25



... und ausserdem

- Kinderateliers – auf Entdeckungstour durch Chur 7
- Culinarius – die Hauspastete als Herausforderung 14
- Aina us am Gäuggali – von tyrannischen Lehrern 18