

# «Jeder Anruf ist eine Mikrowunde»

Die Arbeitswelt fordert immer mehr psychische und körperliche Leistungsfähigkeit. Auf dem Swiss Economic Health Forum redet der Arzt und Management-Trainer Marco Caimi darüber, wie man auch in der Krise besteht. Von Kai Michel und Christian Flierl (Bild)

**Sie veranstalten Anfang Juni in Flims das Swiss Economic Health Forum. Entdeckt die Wirtschaft jetzt auch die Wellness?**

Nein, es geht nicht um Wellness im landläufigen Sinne. Als Arzt habe ich es in meiner Praxis mit handfesten gesundheitlichen Problemen zu tun. Wir werden nicht nur mit immer mehr orthopädischen Problemen konfrontiert, sondern auch mit Burnouts, Arbeitsüberlastung und Sinnfindungssehnsüchten. Von meinem zweiten Standbein, der Corporate Health, also der innerbetrieblichen Gesundheitsförderung, her weiss ich, dass in den Firmen immer mehr Leute wegbrechen und die Nachfrage nach Sabbaticals steigt. Dann ist es meistens schon zu spät, und es wird teuer. Man muss sich präventiv Gedanken machen.

**Ist Burnout nicht ein mediengemachtes Phänomen?**

Sicher wird inflationär über Burnout geredet. Es gibt aber viele reale Probleme: Schlaflosigkeit ist ein Riesenthema; die grosse Lustlosigkeit ein anderes. Und dann sind wir am kinetischen Nullpunkt angekommen: Übergewicht grassiert. Es gibt viele Formen, wie sich der wachsende Druck manifestiert.

**Erhöhen Sie nicht den Druck? Früher reichte es, einen klugen Kopf zu haben, heute muss auch der Körper fit sein.**

Es gibt die Tendenz: Manager ab einem gewissen Alter müssen Marathon laufen. Das ist genauso ein Blödsinn, wie sich überhaupt nicht zu bewegen. Jemand hat gesagt: Marathonlaufen sei die Magersucht des Mannes ab vierzig. Solch ein Training zu bewältigen, wenn die Agenda voll ist, ist nur ein weiterer Stressfaktor.

**Aber Sie sagen selbst in Ihrer Kongressankündigung: «Only the Fittest Survive».**

Wir haben es mit wesentlich höheren psychophysischen Anforderungen als vor zwanzig Jahren zu tun – vor allem aufgrund der neuen Kommunikationstechnologien. Früher gab es das Festnetztelefon. Und vielleicht noch das Faxgerät. Wenn Sie im Hotel waren, fragten Sie in der Regel einmal am Tag nach der Post und wussten dann: Jetzt hab ich erst mal Ruhe. Heute heisst es 24/7 – rund um die Uhr, sieben Tage die Woche – erreichbar sein.

**Ist das nicht von Vorteil?**

Das ist die Frage. Vor allem wenn in Manager-Seminaren solcher Unfug gelehrt

wird wie, die *international response time* von E-Mails betrage sechs Stunden, weil kein verantwortlicher Manager mehr als sechs Stunden schlafe. Das Hauptproblem ist: Wir haben nicht gelernt, uns herauszunehmen. Das Handy wird nur mit schlechtem Gewissen ausgeschaltet. Wir haben so sehr verinnerlicht, es könnte etwas passieren. Was ist, wenn man mich sucht?

**Schadet das?**

Aus Medizinersicht sage ich: Jeder Anruf ist eine Mikrowunde. Auch wenn er sich als positiv herausstellt. Das erfahren Sie erst im Verlauf des Gesprächs. Läutet es, machen Sie: Hrgh! Wie früher, wenn der Säbelzahn-tiger kam: Schultern hoch, Halsschlagader schützen. Als ich vorhin aus einer Besprechung kam und Ihr SMS sah, habe ich zuerst gedacht: «Oh, sagt der mir jetzt den Termin ab?»

**Ich schrieb, dass ich mich verspäte.**

Ja, als ich es las, dachte ich: Das ist ein höflicher Mensch. Dann war es wieder gut.

**Was also ist schlimm daran?**

Auch wenn achtzig, neunzig Prozent der Nachrichten neutral oder positiv sind, rechnen wir meist mit etwas Negativem. Jeder

---

**Wenn die Agenda voll ist, ist Marathonlaufen nur ein weiterer Stressfaktor.**

---

Input ist eine solche Mikrowunde, und die braucht etwas Zeit, bis sie verheilt. Je höher der Stress ist, umso verwundbarer sind Sie. Wenn immer wieder in dieser Wunde gebohrt wird, klafft sie irgendwann. Und für dieses «Klaffen» können Sie nehmen, was Sie möchten: Burnout, Rückenschmerzen, Magen-Darm-Probleme, Migräne ... Die einen reagieren so, die anderen so; die einen früher, die anderen später. Manche Glückliche gar nicht.

**Kann man sich dagegen schützen?**

Je mehr Ressourcen wir dem entgegensetzen haben, umso besser. Ein gutes Herz-Kreislauf-System und einen kräftigen Rücken etwa. Wir müssen auch sagen können: Schnaps ist Schnaps und Dienst ist Dienst. Wenn das nicht gelingt, laufen wir Gefahr, dass unser Verfallsdatum viel zu früh eintritt. Dagegen muss man etwas tun und den körperlichen Aktionsradius vergrössern: damit wir gut schlafen, weil wir

richtig müde sind – nicht bloss vom Kommunizieren.

**Wenn Sie den Einzelnen stärken, müssen die anderen nachziehen. Verschärfen Sie also nicht den Wettbewerb – und bekommen mehr Kundschaft?**

Der Wettbewerb hat zwei Teilnehmer: Wir haben den Markt – von dem niemand so recht weiss, was das überhaupt ist. Und wir haben die individuellen Marktteilnehmer. Irgendwie sind wir alle bestimmt vom Markt: «Der Markt sagt uns ...», «Der Markt verlangt von uns ...» Wir müssen es schaffen, uns selbst wahrzunehmen.

**Wie soll das funktionieren?**

Eine halbe Stunde laufen gehen – ohne Handy. Oder sagen: Jetzt habe ich sechzig Stunden gebuckelt. Jetzt gehe ich ins Kino und bin unerreichbar. Ich denke nicht, dass das den Wettbewerb verschärft, besonders wenn wir auch mehr Führungskräfte haben, die sich zwischendurch einmal rausnehmen.

**Aber jetzt in der Krise werden überall Leute abgebaut: Die Verbleibenden werden es sich dreimal überlegen, ob sie mal eben joggen gehen.**

Gerade wenn die Anforderungen an den Einzelnen wachsen, muss man ihn stärken. Sicher muss man da reingehen, wo es schmerzt. Mal zwanzig Stunden durcharbeiten für eine Präsentation. Aber dann auch am Freitag um 12 Uhr Schluss machen. Das kann man von Spitzensportlern lernen: Die bereiten sich professionell auf Höchstleistungen vor, indem sie das Gesetz der Oszillation respektieren, den Wechsel zwischen Belastung und Entlastung, zwischen intensiven Trainingsphasen, Wettkampfperioden und Erholungszyklen. Bei uns aber heisst es: immer Hochform zeigen. Kein Spitzensportler ist dauernd in Hochform. Kann er gar nicht, sonst ist seine Karriere nach einer Saison zu Ende.

**Aber wir strengen uns doch schon an – und sollen jetzt noch für den Job Sport treiben?**

Die Forderung nach Fitness kann man so verstehen, dass es nur dem Unternehmen nützt. Aber wer fit ist, kommt eben auch fitter in den Feierabend, ist vielleicht weniger verspannt und hat eher Lust, sich in der Freizeit zu verwirklichen, in welcher Form auch immer.

**Klingt gut. Nur wo soll man zwischen Beruf und Familie die Zeit hernehmen?**

Es geht wie bei der Körperhygiene, beim Duschen oder Fingernägelschneiden um



«Je höher der Stress ist, umso verwundbarer sind Sie»: Management-Trainer Caimi.

eine minimale Pflege unseres Herz-Kreislauf-Systems und der Muskulatur. Eine halbe oder drei viertel Stunde ist fast für jeden drin. Am Anfang reicht da, einmal um den Block zu laufen. Das ist ja keine tote Zeit. Alle meine Plots für Bücher oder Referate entstehen nicht hier am Schreibtisch, wo ich Rezepte schreibe, sondern

draussen beim Laufen im Wald. Da kommt die Kreativität. Da hat es mehr Sauerstoff für den Kopf.

**Aber die wenigsten haben die Energie, vor oder nach der Arbeit noch Sport zu treiben. Der Arbeitgeber sieht es auch nicht gern, dass seine Angestellten sich während der Arbeitszeit ertüchtigen.**

Die Firmen können die Infrastruktur verbessern, indem sie zum Beispiel Duschen zur Verfügung stellen. Auch eine Mittagspause von dreissig, vierzig Minuten ist unsinnig. Hat man anderthalb Stunden, kann man sich dreissig Minuten bewegen, duschen und etwas Kleines essen. Dann ist man erholt und kämpft nicht gegen die 14.30-Uhr-Krise an.

#### **Machen Frauen die Sache besser?**

Frauen gehen fünfmal häufiger zum Arzt als Männer, essen mehr Früchte und Gemüse. 75 Prozent der Frauen sagen, dass sie eine sehr gute Freundin haben, aber nur 13 Prozent der Männer haben einen guten Freund. Deshalb ist die weibliche Lebenserwartung signifikant höher.

#### **Was läuft bei Männern falsch?**

Die quittieren das mit einem Schulterzucken. Männer sind archaischer, spielen gerne den Helden. Sie haben das Gefühl: Wir funktionieren schon. Beim Auto gibt es eine Lampe für den Service, den Ölwechsel. Dann rufen wir in der Werkstatt an und vereinbaren einen Termin. Wir wollen ja nicht stehenbleiben. Dass wir selbst stehenbleiben, unser Körper streikt, das ist für uns absolut ausgeschlossen.

#### **Aber es ist ja auch anstrengend: jetzt noch auf die Gesundheit achten, Kalorien zählen.**

Man darf keinen Hype darum machen. Ich lebe auch recht hedonistisch. Mit Rotwein und Weissbier, nicht nur am Wochenende. Gesundheitsfragen überzubetonen, ist kontraproduktiv. Wir haben nicht die Zeit, uns von morgens bis abends um Gesundheit zu kümmern.

#### **Was also gehört zum Minimalprogramm?**

Mehrfach pro Woche etwas Ausdauertraining machen, ein- bis zweimal in der Woche Krafttraining für Rücken und Nacken. Man muss einige Sachen zur Ernährung wissen. Nicht viel. Denn mit der Bewegung kehrt unsere «somatische Intelligenz» zurück. Der Körper weiss, was er braucht – fettige Pommes schmecken ihm dann nicht mehr. Und sich selbst ein paar ganz persönliche Ziele setzen.

#### **Was sollen die Leute vom Swiss Economic Health Forum mitnehmen?**

Dass die physischen und psychischen Ressourcen unsere wichtigste Kapitalanlage sind. Dass ich einen Platz finden muss in dem Dreieck zwischen mir, der Arbeit und meiner Partnerschaft/Familie. Und zwar einen Platz – und das sag ich ganz egoistisch –, der mir gerecht wird. Es heisst ja: «Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.» Das «wie dich selbst» wird heute aber immer vergessen. Dabei nützt das allen, vor allem der nächsten Umgebung.

**Marco Caimi**, 1962 geboren, ist Reha-Arzt in Basel, Seminartrainer für betriebliches Gesundheitsmanagement und Autor mehrerer Fachbücher. Gemeinsam mit Patrik Meier veranstaltet er am 12./13. Juni in Flims das Swiss Economic Health Forum. Info: [www.sehf.ch](http://www.sehf.ch)