

Sehnsucht nach dem Stillstand

Der frenetische Innovationsrhythmus des Digitalzeitalters hat Kehrseiten: Veränderungsstress, der uns überfordert, ermüdet, krankmacht. Die Berner Psychologin Leila Soravia weiss, wie man die Balance finden kann.



Zu viel Innovation kann auch Stress verursachen. Bild: Max Spring

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

Innovation zum Inhalieren, wohin man seine Nase steckt: Jede Unternehmung, die etwas auf sich hält (auch diejenige, die diese Zeitung herausgibt), finanziert firmenintern Innovationsfonds, um mehr Kreativität aus den Mitarbeitenden zu kitzeln. Und fern vom Job erst recht - Innovation in allen Lebenslagen: Im Haushalt (neuer Touchscreen für die Bedienung der Jalousien), beim Freizeitsport (elektronische Schaltung am Rennvelo) oder beim Gebären (Wackelmatratze für die Linderung der Geburtswehen).

WERBUNG

inRead invented by Teads

Nichts bleibt gleich - nicht einmal im guten, alten Tanzkurs: Hat man einmal eine Schrittkombination intus, muss man sich schon in die nächste hineinsteigern. Überall Veränderung, Verschönerung, Verbesserung - und wehe, man sich sich nicht superflexibel einer neuen Herausforderung stellen.

Man möchte einfach mal: Ruhe. Stillstand. Zufriedenheit.

Jürg Steiner
Stadtrektor
@Gueji

Artikel zum Thema

Warum Pink stinkt



Viele Mädchenzimmer sind ein Meer aus Plüsch, Glitzer und Rosa. Woher kommt der Rückfall in Geschlechterstereotype, wo doch ansonsten überall Gleichbehandlung gepredigt wird?

[Mehr...](#)

ABO+ Von Mirjam Comtesse 12.10.2018

Auf dem Weg zurück in die Zukunft

Bern Es gibt kaum einen denkmalpflegerisch geschützteren Ort als die Berner Altstadt. Dennoch ist es möglich, die Häuser modern zu sanieren.

[Mehr...](#)

ABO+ Von Sandra Rutschi 12.10.2018

«Zu Innovation gehört Chaos»

Bern Daniel Huber doziert an der Berner Fachhochschule über das Scheitern der Innovation. Viele Ideen werden nie umgesetzt, weil die pragmatischen Entwickler sich nicht mit den kreativen Luftbussen verstehen, sagt er. [Mehr...](#)

Von Stefan von Bergen 11.10.2018

Tradition - Innovation



Drei Wochen lang widmet sich diese Zeitung dem Thema Innovation-Tradition. Das Spannungsfeld zwischen diesen beiden starken Polen hat im Bernbiet oft vitalisierend gewirkt.

Die Berner mögen es traditionell. Sie lieben und hegen ihre Bräuche, und Bewährtes wird nicht so schnell über Bord geworfen. Das zeigt sich an vielen verschiedenen Beispielen: vom Schwingsport über das

In den letzten drei Wochen hat diese Zeitung in einer Serie zu ergründen versucht, ob der als veränderungsresistent geltende Kanton Bern in Traditionen steckenbleibt oder im globalisierten Innovationswettkampf mithalten kann. Erfreuliches Fazit: Die KMU-Hochburg Bern mit ihren 70'000 Betrieben hält mit, selbst aus eher abgelegenen 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 Schafscheid 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 ans 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 wir noch produktiver werden? Das nächste Update von Apple zu installieren, damit das iPhone langsamer und bald entsorgungsfähig wird? Die ultimative Social-Media-App herunterzuladen, die uns mit immer mehr Menschen verbindet, für die wir keine Zeit haben?

Man möchte einfach mal: etwas, das nicht immer besser wird.

In seinem Buch «Beschleunigung und Entfremdung» bringt der deutsche Soziologe Hartmut Rosa die ambivalenten Folgen technischer Innovationen auf den Punkt: Mit neuen Apps und 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. 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 im Innovationsbank fühlt sich dauerhaft gestresst und deshalb erschöpft.

Was diese Zahl genaugenommen auch sagt: Die Begeisterung über die innovationsgesteuerte Arbeitswelt, so sehr man sie auch herbeiredet, hält sich in 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 und auf, gibt uns Energie, treibt uns zu aussergewöhnlichen Leistungen an», sagt sie. Ganz wichtig allerdings: Das funktioniere nur, wenn man sich auch Pausen gönne.

Freilichtmuseum Ballenberg bis hin zum Unspunnenfest in Interlaken.

Doch auch die Innovation hat mit der Zeit ihren Platz im Bernbiet gefunden; der Kanton mauserte sich, insbesondere vor dem Ersten Weltkrieg, zu einem Hort der Tüftler und Mechaniker. Die Berner eroberten immer mehr auch den Weltmarkt, sowohl mit kulinarischen als auch mit touristischen Neuheiten.

In den nächsten drei Wochen widmet sich diese Zeitung dem Thema Innovation-Tradition. Wie werden traditionelle Gerichte neu interpretiert? Wie überführen junge Bauern das Erbe ihrer Väter in die Moderne? Und wie innovativ ist die Berner Wirtschaft? Diese und viele weitere Fragen beantworten wir in unserer Herbstserie.



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

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 Soravia 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, ehe wir uns den nächsten Schub zumuten», sagt Leila Soravia. Das setze der Psyche, aber auch dem Körper zu: Beispielsweise hoher Blutdruck, Erschöpfung, Depression oder Ängste können die Folgen sein.

Mit Stress umgehen zu können, sei aus psychologischer Sicht eine Frage der Balance. Stress ganz zu vermeiden, würde dazu führen, dass wir träge werden und antriebslos, das könne ja nicht das Ziel sein. Was sie aber für entscheidend hält, wenn man sich Stress zum Freund machen wolle: sich konsequent Auszeiten zu nehmen. Wichtig dabei: Stress sei als psychisches und physisches Phänomen zu verstehen.

Das bedeutet, dass man laut Soravia Körper und Geist Gelegenheit geben sollte, Stressphasen zu verdauen - mit sorgfältigen Übungen zum Beispiel, aber auch mit

Musikmachen oder Meditieren. Yoga etwa, oft belächelt als modisches Entschleunigungsritual für tätowierte Hipster, hält sie für sehr hilfreich, zumal die Wirksamkeit für psychische und physische Stressreduktion wissenschaftlich nachgewiesen sei. Sich auf den Atem zu konzentrieren, fahre nicht nur den Körper herunter, sondern helfe dem Geist, sich auf den Moment zu beschränken. Und nicht ständig die nächsten Schritte zu planen.

Nichts passiert. Alles ruhig. Keine Veränderung. Das ist sie, die Sehnsucht nach dem selbstbestimmten Stillstand, die das Überleben im Innovationszeitalter vielleicht erst möglich macht.

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 (Berner Zeitung)

Erstellt: 15.10.2018, 11:08 Uhr

Ist dieser Artikel lesenswert?

Ja

Nein