

# Humor hilft gegen Stress

## Bei den Frauenwirtschaftstagen diskutieren Frauen aktuelle Fragen zur Arbeitswelt

Von Martina Fuß

**Bühl.** Der Stressreport legt es offen: Der Beruf hat das größte Stresspotenzial. Zu viel Arbeit, Termindruck, Hetze und Informationsüberflutung führen zu physischen und psychischen Belastungen und letztlich zu Krankheiten. Können da „New Work“ und flexible Arbeitszeiten helfen? Sind Humor und Achtsamkeit die Mittel der Wahl, um trotz hoher beruflicher Herausforderungen gesund und leistungsfähig zu bleiben?

Bei den Frauenwirtschaftstage 2023 stehen diese Themen im Fokus. Die Landesregierung Baden-Württemberg unterstützt die gleichberechtigte Beteiligung von Frauen am Erwerbsleben und in der Wirtschaft und organisiert jedes Jahr die Frauenwirtschaftstage mit regionalen Aktionen. Die Stadt Bühl hat die Chance ergriffen und Unternehmerinnen, Selbstständige, Angestellte in führender Position und alle, die sich interessieren, eingeladen, über aktuelle Fragen der Arbeitswelt zu diskutieren und ein aktives Netzwerk zu gestalten.

Die Max-Grundig-Klinik hatte angeboten, das Treffen hoch oben über Bühl mit weitem Blick ins Rheintal stattfinden zu lassen. Immerhin lautete das Schwerpunktthema „New Work und FlexiTime – Neue Horizonte in Sicht“. Ein anderer Grund nennt Geschäftsführer Andreas Spaetgens bei der Begrüßung: „75 Prozent unseres Personals sind Frauen, 60 Prozent im Führungsbereich. Das gesamte Gesundheitswesen könnte ohne Frauen nicht funktionieren.“

Organisatorin Corina Bergmaier vom Fachbereich Wirtschafts- und Strukturförderung hatte spannende Impulsgeberinnen aus der Region eingeladen. Zunächst stellte Petra Spitzmüller die Chancen und die Grenzen von „New Work“ vor. Die Geschäftsführerin der AOK Mittlerer Oberrhein hat große Erfahrung mit dem Thema, denn sie hat be-



Gründerin Julia Frisch, Petra Spitzmüller, Achtsamkeitstrainerin Vera Schönith-Vetter, Organisatorin Corina Bergmaier von der Stadt Bühl, Moderatorin Heike Greis und Christiane Klobasa vom Cyberforum Baden-Baden (von links) Foto: Martina Fuß

reits vor zwanzig Jahren digital ein Team mit 220 Köpfen geführt. Sie kennt aus ihrem Alltag die Möglichkeiten, aber auch die Tücken der flexiblen Arbeitsformen. Für 358.000 Kunden bräuchte es Kundennähe. Um dennoch räumlich und zeitlich flexible Arbeitsmodelle zu ermöglichen, seien sorgfältige Kommunikation, Dienstvereinbarungen, eine gute technische Ausstattung und ein Mentoring Programm wichtig. Ein Erfolgsfaktor sei eine Team-Charta, mit der sich das Team selbst Regeln für die Zusammenarbeit gibt.

Virtuelle Teams müssten sich auf jeden Fall regelmäßig analog treffen, um einen guten Zusammenhalt zu entwickeln. „Warum braucht es überhaupt einen gu-

ten Zusammenhalt?“, fragte Moderatorin Heike Greis vom Südwestrundfunk, die den Nachmittag moderierte. Die Antwort der erfahrenen Unternehmerin kam schnell: „Die Teams sind erfolgreicher, die Mitglieder sind weniger krank und viel zufriedener.“ Als Anregung gab Petra Spitzmüller mit auf den Weg, sich zu vernetzen und lieber effektiv als perfekt zu arbeiten. Und: „Zeit für die Kultur in der hybriden Welt ist wichtig. Da müssen wir ran, das hält uns zusammen.“

Vera Schönith-Vetter schlug vor, dem beruflich verursachten Stress einfach mit Humor und Achtsamkeit zu begegnen. Als Ergotherapeutin und Achtsamkeitstrainerin der Max Grundig Klinik bringt sie viel Erfahrung mit. Zeitknapp-

heit, Arbeitsverdichtung und Erfolgsdruck führten zwangsläufig zu Stress. „Es gibt Komponenten, die uns helfen und die kostenlos zur Verfügung stehen. Das sind Humor, Heiterkeit und Lachen“, erklärt die Fachfrau die wissenschaftlich gut erforschten positiven Aspekte für Körper, Geist und Seele. Dabei meint die Achtsamkeitsforschung einen gesunden, durch und durch gutherzigen Humor ohne Spott, Schadenfreude oder Zynismus, der eher auf einen Burn-Out hinweise.

”

Die Teams sind erfolgreicher, weniger krank und zufriedener.

**Petra Spitzmüller**  
AOK Mittlerer Oberrhein

„Bei Stress übernimmt der Autopilot und das Gehirn macht ein bisschen zu“, sagt Schönith-Vetter und weist dies mit kleinen, verblüffenden Experimenten nach. „Die zentrale Grundannahme ist, dass dadurch flexibles und überlegtes Handeln erschwert wird.“ Es gelte, langsam und willentlich Automatismen gegenzusteuern. „Was wir hören, ist oft nur eine Meinung, kein Fakt, und was wir sehen, ist eine Perspektive und nicht die Wahrheit.“ Wichtig sei, sich auseinanderzusetzen mit Befürchtungen, Theorien und Erwartungen als Gegenspieler der Realität. Innehalten, den Autopilot stoppen, wahrnehmen, sich interessieren, den Radar vergrößern, so lautet die Empfehlung.

Christiane Klobasa vom Cyberforum Baden-Baden und Gründerin Julia Frisch plädierten dafür, die Komfortzone, den goldenen Käfig zu verlassen und die Vorteile von New Work und FlexiTime für sich zu nutzen.