

Wenn nichts mehr geht

geschrieben von Barbara Falk | Mai 9, 2019

Immer mehr Menschen fühlen sich gestresst. Neuste Zahlen zeigen, dass inzwischen mehr als ein Viertel der Schweizer Erwerbstätigen bei der Arbeit unter Stress leidet. Die stetig steigenden Anforderungen am Arbeitsplatz, verbunden mit der permanenten Erreichbarkeit durch die Digitalisierung, führen zu einem hohen Zeit- und Leistungsdruck. Die Arbeitswelt ist rauer und schnelllebig geworden, der marktwirtschaftliche Wettbewerbsdruck hat sich verstärkt. Zudem gilt es, Beruf und Privatleben miteinander zu vereinbaren. Der Begriff Burn-out hat in den letzten Jahren denn auch enorm an Bedeutung gewonnen. Doch was genau ist Burnout? Und welche Rolle spielt dabei die Arbeit?

Positiver und krank machender Stress

Stress per se ist nicht zwangsläufig negativ. Ganz im Gegenteil, es gibt auch einen positiven Stress, und den brauchen wir. Er stimuliert uns. Ohne ihn würden wir das Leben als weniger anregend, abwechslungsreich und zufriedenstellend erleben, es gäbe keine Herausforderungen, an denen wir wachsen, unser Denkvermögen schärfen, den Körper stärken und unsere Fähigkeiten verbessern könnten. In der Forschung wird entsprechend zwischen positivem Stress (Eustress) und negativem Stress (Distress) unterschieden. Schon in der frühen Menschheitsgeschichte war Stress überlebenswichtig – als normale Anpassungsreaktion des Körpers an Gefahrensituationen: Die Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin und Kortison versetzte den Körper in Sekundenschnelle in höchste Handlungsbereitschaft, um entweder vor einer Gefahr zu fliehen oder sich dem Kampf zu stellen. Das ist heute nicht anders – entscheidend für die Gesundheit ist aber die richtige Balance, d.h. der Ausgleich von negativem Stress durch Entspannungs- und Erholungsphasen.

Stress bezeichnet letztlich ein subjektiv wahrgenommenes Ungleichgewicht von externen Belastungen einerseits und den verfügbaren Bewältigungsmöglichkeiten (Ressourcen) andererseits. Das Stressempfinden ist demnach individuell: Situationen, die bei der einen Person Stress auslösen, stellen für eine andere eine stimulierende Herausforderung dar. Wenn der Körper jedoch ständig im Stress, also in Alarmbereitschaft ist und zudem Ressourcen bzw. Möglichkeiten des Ausgleichs fehlen, dann führt das zwangsläufig zu physischen und psychischen Beeinträchtigungen. Hohe Arbeitsbelastung und Zeitdruck über lange Zeit sowie geringer Handlungs- und Entscheidungsspielraum gelten nebst anderen Faktoren als Auslöser von anhaltendem, sprich chronischem Stress.

Beunruhigend in dem Zusammenhang sind die jüngsten Zahlen des Bundesamts für Statistik: Gemäss der «Schweizerischen Gesundheitsbefragung» fühlten sich im Jahr 2017 gut 21 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer bei der Arbeit «meistens» oder «immer» gestresst (Männer 20,9%, Frauen 21,7%). 9 Prozent der Erwerbstätigen gaben sogar an, sich bei der Arbeit «tendenziell» bis «vollständig emotional ausgebrannt» zu fühlen. Der Bund selbst hält fest, dass psychosoziale Risiken wie Stress oder die Angst um den Arbeitsplatz zu den Arbeitsbedingungen gehören, die gesundheitsgefährdend sein können.

Noch gravierender fallen die Resultate der neusten Erhebung des «Job-Stress-Index» aus, den die Stiftung Gesundheitsförderung regelmässig ermittelt. Demnach betrug der Anteil der Erwerbstätigen, die unter arbeitsbedingtem Stress leiden, 27,1 Prozent im Jahr 2018. Er hat sich damit gegenüber 2016 mit 25,4 Prozent leicht erhöht; im Jahr 2015 lag der Anteil noch bei 22,5 Prozent. In die gleiche Richtung weist der Anteil erwerbstätiger Personen, die sich emotional erschöpft fühlen: Lag er in den Vorjahren bei rund einem Viertel der Befragten, tendierte er 2018 gegen 30 Prozent. Die Frage scheint somit berechtigt: Macht uns die Arbeit krank?

Was ist Burnout?

Das Burnout-Syndrom wurde zwar in vielfältigen Wissenschaftsstudien untersucht, bis heute gibt es jedoch keine eigentliche Definition. Zahlreiche Symptome finden sich auch bei anderen Krankheitsbildern, was eine eindeutige Diagnose schwierig macht. Damit sind verlässliche Aussagen über die Häufigkeit von Burnout nicht möglich und ergo nicht existent. Bis heute ist das Leiden nicht als eigenständige Krankheit anerkannt. Entsprechend existiert bislang auch keine einheitliche Klassifikation im ICD (*International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems*), dem weltweit anerkannten Klassifikationssystem für medizinische Diagnosen.

Gemeinhin bezeichnet Burnout einen Zustand ausgeprägter, in der Regel über Monate anhaltender emotionaler und mentaler Erschöpfung sowie körperlicher Ermüdung, der durch berufliche Überlastung entstehen kann. Betroffene haben das Gefühl, ausgebrannt (engl. «*burn out*») und verbraucht zu sein, ihre Batterien fühlen sich leer an. Das Gefühl der emotionalen Erschöpfung gilt als Kernmerkmal von Burnout, was wissenschaftlich gut belegt ist.

Als wissenschaftlicher Begriff wurde das Burnout-Syndrom in den 1970er-Jahren durch einen amerikanischen Psychoanalytiker geprägt. Als Synonym wurde früher – und auch heute noch – das Wort Erschöpfungsdepression verwendet, was nicht ganz präzise ist, weil ein Burnout nicht zwingend zu einer Depression führen muss. Die Symptome ähneln sich zwar mitunter stark, dennoch unterscheiden sich Burnout und Depression von der Ursache her.

Symptome

Burnout ist ein schleichender Prozess, der mitunter Monate oder Jahre unbemerkt bleiben kann. Meist sind die ersten Zeichen eine andauernde Müdigkeit und Erschöpfung,

einhergehend mit verminderter Leistungsfähigkeit. Betroffene reagieren darauf zunächst mit einer gesteigerten Aktivität: Sie erhöhen ihren Einsatz am Arbeitsplatz, leisten Überstunden, verzichten auf Pausen und gönnen sich keine Erholungsphasen mehr. Das Ausbrennen wird dadurch beschleunigt, das Gefühl der geistigen und körperlichen Erschöpfung nimmt zu. Ein Teufelskreis. Betroffene fühlen sich lustlos, antriebslos, zunehmend hilflos und ausgeliefert – gefangen in einem Hamsterrad ohne Ausweg. Statt zu agieren, können sie mehr und mehr nur noch reagieren. Hält der Stress weiter an, kommt es zu einer Distanzierung von der Arbeit, Interesseverlust, Konzentrationsstörungen, Gereiztheit, Zynismus und negativen Gefühlen gegenüber Mitarbeitenden, begleitet von Schlafstörungen und anderen körperlichen Symptomen. Am Schluss macht sich bei den Betroffenen Ohnmacht bis hin zu Verzweiflung breit, sie ziehen sich zurück und empfinden Widerwillen gegenüber sich und allem. Nichts geht mehr. Abschalten und Erholung sind schon lange nicht mehr möglich.

Obwohl eine einheitliche Definition fehlt, lassen sich bei einem Burnout folgende Kernmerkmale beobachten:

- **Emotionale Erschöpfung.** Sie gilt als zentrales Merkmal und bezieht sich auf das Gefühl, emotional, körperlich und geistig entkräftet zu sein. Die Betroffenen fühlen sich ausgelaugt.
- **Zynismus und Distanzierung** können auftreten und sich in einer gleichgültigen, distanzierten Wahrnehmung und Einstellung gegenüber der Arbeit, Arbeitskollegen und Arbeitskolleginnen und auch Kunden bemerkbar machen. In der Fachsprache werden diese Symptome als Depersonalisierung bezeichnet.
- **Reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit** beschreibt das Gefühl, trotz grosser Anstrengung immer weniger zu leisten. Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten schwindet.

Ursachen

Die Ursachen, die zu einem Burnout führen, sind vielfältig und bislang noch nicht ausreichend untersucht. Wissenschaftler sind sich jedoch einig, dass chronischer Stress, der nicht mehr bewältigt werden kann, zentral zur Entwicklung eines Burnouts beiträgt. Stressoren, also Auslöser von häufigem und andauerndem Stress, finden sich ausgeprägt im beruflichen Kontext, etwa ungünstige Arbeitsbedingungen. Doch auch private Belastungen durch Familie, Ausbildung oder Beziehungsprobleme können als Stresstreiber wirken.

Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz hat in ihrem jüngsten Stress-Monitoring («Job-Stress-Index» 2018) aufgezeigt, dass ein klarer Zusammenhang zwischen Arbeitsbedingungen, Stress und gesundheitlicher Beeinträchtigung von Erwerbstätigen besteht. Demnach gehören die Arbeitsbedingungen zu den wichtigsten Einflussfaktoren für gesundheitsgefährdenden Stress. Welche Arbeitsbedingungen für häufige oder andauernde Stressreaktionen verantwortlich sind, haben verschiedenste Institutionen analysiert, u.a. die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz in ihrem Stress-Monitoring, das Bundesamt für Statistik in der im Februar 2019 veröffentlichten «Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2017» und das Seco in der «Stressstudie 2010». Zu diesen psychosozialen Risiken gehören etwa:

- hohe Arbeitsanforderungen
- hoher Zeitdruck
- geringer Gestaltungsspielraum
- arbeitsorganisatorische Probleme
- häufige Unterbrechungen
- emotionale Beanspruchung durch soziale Stressoren «Vorgesetzte» sowie «Arbeitskollegen und Arbeitskolleginnen»
- geringe Unterstützung
- Wertekonflikte

- Angst vor Arbeitsplatzverlust

Wissenschaftlich ist erwiesen, dass zwischen hoher Arbeitsbelastung und Zeitdruck einerseits und Burnout andererseits ein deutlicher Zusammenhang besteht.

Persönlichkeitsmerkmale

Nebst diesen externen Belastungsfaktoren gibt es aber auch Persönlichkeitsfaktoren, die einen Nährboden für Burnout bilden: So sind es häufig sehr motivierte und engagierte Menschen, die gefährdet sind. Auch ausgeprägter Ehrgeiz, Idealismus, Perfektionismus und hohes Verantwortungsbewusstsein, hohe Leistungsansprüche an sich selbst sowie überhöhte, unrealistische Erwartungen gehören zu den Merkmalen, die das Entstehen eines Burnout-Syndroms fördern können.

Weitreichende Konsequenzen

Stress bis hin zum Burnout-Syndrom verursacht nicht nur soziale Tragödien für Betroffene und Angehörige, sondern auch immense wirtschaftliche Kosten. Absenzen, Produktivitätseinbussen durch verminderte Leistungsfähigkeit oder innere Kündigung bis hin zu den Behandlungskosten stellen Gesellschaft, Unternehmen und Gesundheitswesen vor Herausforderungen. Die geschätzten Stresskosten zulasten der Schweizer Wirtschaft bezifferte Gesundheitsförderung Schweiz im Jahr 2016 mit 5,7 Milliarden Franken pro Jahr. Das entspricht immerhin 1 Prozent des Bruttoinlandproduktes. Die Suva geht aufgrund einer Studie davon aus, dass Stress in Zukunft zu einem der grössten Arbeitsplatz-Risiken überhaupt werden wird. Psychische und neurologische Krankheiten werden sich demnach bis ins Jahr 2030 um fünfzig Prozent erhöhen.

Angesichts dieser massiven Implikationen ist die Diskussion, ob Burnout eine Berufskrankheit ist, alles andere als

unberechtigt. Tatsächlich hatte Nationalrat Mathias Reynard im März letzten Jahres eine parlamentarische Initiative eingereicht, die verlangt, das Burnout-Syndrom als Berufskrankheit anzuerkennen. Reynard argumentiert, dass das zunehmend häufiger auftretende Krankheitsbild durch eine solche Anerkennung besser berücksichtigt werden könne, etwa durch bessere Behandlung von Betroffenen, durch gesellschaftliche Akzeptanz und die damit verbundene Wiedereingliederung sowie durch Prävention. Seiner Initiative implizit ist, dass neu die Unfallversicherung und nicht mehr die Krankenkassen die Kosten einer Behandlung bezahlen müssten. Denn Letztere würde nur für die Kosten einer Depression aufkommen, was jedoch nicht der Realität des Burnout-Syndroms entspräche. Eine Ursache der zunehmenden Burnout-Fälle sei der Wandel in der Arbeitswelt und die veränderten Produktionsmethoden.

Die Gesundheitskommission des Nationalrats hat die Initiative diesen Februar mit 17 zu 7 Stimmen abgelehnt. Die Mehrheit argumentierte, dass Burnout-Erkrankungen nicht zweifelsfrei auf die berufliche Tätigkeit zurückgeführt werden können. Wichtiger seien die bereits laufenden Programme zur Prävention. Die Befürworter hingegen hielten es für stossend, dass die Krankenkasse und damit die Prämienzahlenden für eine beruflich bedingte Krankheit aufzukommen hätten. Sie führten zudem an, dass auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bestrebt sei, die Burnout-Erkrankung zu definieren.

Fazit: All die gut belegten Fakten zeigen, dass Burnout weit mehr als nur ein Modewort ist. Gleichwohl werden Betroffene noch immer stigmatisiert. Von daher ist die nationalrätliche Diskussion über Burnout in Bundesbern sicher zu begrüßen. Solange jedoch eine medizinisch klare Definition fehlt, wird die Anerkennung von Burnout als Berufskrankheit auf der politischen Ebene auch zukünftig einen schweren Stand haben. Dennoch kann die Politik Einfluss nehmen, indem sie die Bestimmungen des Arbeitsgesetzes nicht weiter verschärft.

Wichtig bleibt insbesondere, dass Stressbetroffene selber um Vorbeugung besorgt sind, indem sie erste Zeichen wahr- und ernst nehmen und schon früh Gegenmassnahmen ergreifen. Auf der anderen Seite sind auch die Arbeitgeber in der Pflicht, und dies sogar gesetzlich: Sie müssen Rahmen- und Arbeitsbedingungen schaffen, die die Gesundheit der Arbeitnehmenden schützen. Darin sind sie allein schon aus eigenem Interesse gut beraten.

Herzratenvariabilität – Diagnosemethode für Burnout

Unser Herz reagiert auf alles, was wir erleben, denken und fühlen, mit unmittelbaren präzis abgestimmten Variationen der Herzschlagrate. Damit vermag es sich an die ständig wechselnden Herausforderungen flexibel anzupassen. Während des Schlafens oder in Ruhe beispielsweise sinkt die Zahl der Herzschläge, das Herz schlägt ruhiger. Dagegen lässt körperliche Anstrengung oder Stress die Herzschlagfrequenz ansteigen. Gesteuert werden diese Prozesse vom autonomen (oder vegetativen) Nervensystem bzw. von den beiden Gegenspielern **Sympathikus** und **Parasympathikus**, die Teil davon sind. So dominiert bei Aktivität oder Stress der Sympathikus, die Herzschlagintervalle gleichen sich einander an. Bei Schlaf oder in Ruhe übernimmt der Parasympathikus die Dominanz, was zu variierenden Zeiten zwischen den Herzschlägen führt. Diese sogenannte **Herzratenvariabilität** nutzt der Arzt Dr. Dieter Kissling vom ifa, Institut für Arbeitsmedizin, in Baden, um chronischen Stress oder ein allenfalls bereits existentes Burnout nachzuweisen. Dabei wird mittels Elektroden am Körper das Muster der Herzschläge über 24 Stunden aufgezeichnet. Je monotoner die gemessene Herzratenvariabilität ausfällt, desto chronisch gestresster oder gar Burnout-betroffen ist eine Person.

«Der nächste Sommer kommt bestimmt»

geschrieben von Iris Braunwalder | Mai 9, 2019

Wie viel Hitze muss am Arbeitsplatz ertragen werden? Nicht nur im Hitzesommer 2018 auch in kommenden Jahren wird sich uns diese Frage immer wieder stellen. In Anbetracht des nahenden Klimawandels, welchen wir allzu gerne verdrängen, ist dies eine wiederkehrende, berechtigte Frage.

Wenn Innentemperaturen um die 30°C erreichen, liegt der Wert eindeutig über dem empfohlenen Wert des SECO (Staatssekretariat für Wirtschaft). Dieses rät den Arbeitgebern in Hitzeperioden im Büro Ventilatoren und Trinkwasser zur Verfügung zu stellen, sowie die Kleidervorschriften zu lockern. Ab 35°C empfiehlt auch die SUVA (Schweizerische Unfallversicherungsanstalt) pro Stunde 15 Minuten Pausen durchzuführen!

Sache des Arbeitgebers wären mobile Klimageräte, Ventilatoren oder bereitgestelltes Mineralwasser zur Entschärfung der Lage. Auch eine Lockerung der Kleidervorschriften wäre schnell umgesetzt. Nicht in allen Räumlichkeiten bestehen die Möglichkeiten der Abdunkelung um die Hitze auszusperren. Was also kann getan werden bei zukünftigen Hitzetagen?

Sind wir wieder einmal mehr auf den Goodwill des Arbeitgebers angewiesen? Denn auch bei tropischen Temperaturen muss in der Schweiz gearbeitet werden. Es gibt kein allgemeingültiges Gesetz, welches den Arbeitnehmer berechtigt, wegen Hitze die Arbeit niederzulegen. Selbst für Bauarbeiter kennt der Gesetzgeber keine Gnade.

Konkreter als bei uns in der Schweiz regelt der Gesetzgeber in

Deutschland das Problem mit den Hitzetagen. Dort darf in Räumen, in denen es heisser als 35 °C ist, nicht gearbeitet werden. Bereits ab 26 °C sollte der Arbeitgeber Massnahmen zur Abkühlung der Räume ergreifen. Ab 30 °C ist er sogar dazu verpflichtet!

Alles erlauben dürfen sich «unsere» Arbeitgeber jedoch nicht: Sie sind verpflichtet, der Gesundheit der Arbeitnehmer Sorge zu tragen.

Wäre hier nicht auch der Gedanke naheliegend, über die Möglichkeit nachzudenken die Arbeits- und Öffnungszeiten anzupassen? In einigen Nachbarländern wird, besonders in der heissen Mittagszeit in welcher Arbeiten und Tätigkeiten übermässig anstrengend sind, zwischen 13 und 17 Uhr eine Siesta abgehalten. Man nutzt eher die frühen Morgenstunden und den späteren Mittag um zu arbeiten.

Gemäss der Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz muss die Raumtemperatur der Art der Arbeit angepasst werden und darf der Gesundheit nicht abträglich sein. Konkret werden bei sitzender, vorwiegend geistiger Tätigkeit Temperaturen von 21 bis 23 °C und bei körperlicher Arbeit je nach Schwere etwa 12 bis 21°C empfohlen. Bei heissen Aussentemperaturen im Sommer liegt der Wert maximal bei 28 °C. Wenn aber regelmässig Temperaturen von über 30 °C im Innenbereich erreicht werden, liegt dies eindeutig über diesen vom Arbeitsgesetz empfohlenen Werten. Es wäre somit Sache des Arbeitgebers, für Kühlung zu sorgen und Ventilatoren oder ähnliches zu finanzieren. Die Arbeitnehmer können daraus aber noch keinen Rechtsanspruch auf klimatisierte Räume oder «hitzefrei» ableiten. Bei längeren Hitzeperioden sollte jedoch das Gespräch mit dem Arbeitgeber aufgenommen werden.

Also, macht euch bereits in diesem Herbst Gedanken über den bevorstehenden nächsten Sommer und ändert, was zu ändern ihr in der Lage seid. Ein hitziges Thema im bevorstehenden kalten Winter.

In diesem Sinne: «Es ist nicht gesagt, dass es besser wird, wenn es anders wird. Wenn es aber besser werden soll, muss es anders werden»!

Weiterführende Informationen:

Art. 16 Raumklima der Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz (SR 822.113):

«Sämtliche Räume sind ihrem Verwendungszweck entsprechend ausreichend natürlich oder künstlich zu lüften. Raumtemperatur, Luftgeschwindigkeit und relative Luftfeuchtigkeit sind so zu bemessen und aufeinander abzustimmen, dass ein der Gesundheit nicht abträgliches und der Art der Arbeit angemessenes Raumklima gewährleistet ist.»

Empfehlungen des Staatssekretariats für Wirtschaft **SECO** «Arbeit bei Hitzeperioden in Gebäuden... Vorsicht!» sowie «Arbeit bei Hitze im Freien... Vorsicht!», abrufbar unter www.seco.admin.ch, Rubrik Publikationen & Dienstleistungen, Merkblätter und Checklisten

Empfehlung der **SUVA**: ab 35 °C pro Stunde 15 Minuten Pause machen.

Wenn die Nacht zur Quälerei wird

geschrieben von Sandra Wittich | Mai 9, 2019

Haben Sie Mühe zu schlafen? Wälzen Sie sich in der Nacht im Bett herum? Oder fühlen Sie sich morgens gerädert und

unausgeruht, obwohl sie nachts geschlafen haben? Oder stören Sie Missempfindungen in den Beinen derart, dass Sie nachts nicht einschlafen können?

Es gibt viele verschiedene Ursachen, warum die Nacht zur Quälerei werden kann. Deswegen kennt die Schlafmedizin 80 verschiedene Schlafstörungen. Am meisten kommen die Insomnie (Unfähigkeit ein- oder durchzuschlafen ohne körperliche Ursache), Schnarchen und Atemstillstände in der Nacht (Schlafapnoe) und das Restless-Legs Syndrom (ruheloze Beine), welche unbehandelt zu schwersten Schlafstörungen führen kann, vor. Die Abklärung und Therapie dieser drei Schlafstörungen ist jedes Mal ganz anders und muss auch individuell angepasst sein.

Wenn wir schon bis zu einem Drittel unserer Zeit im Bett verbringen, sollte die Schlafqualität möglichst gut sein, damit wir an Kraft und Energie für unseren hektischen Alltag tanken können. Dieser ist notwendig für eine gute körperliche und mentale Leistungsfähigkeit, hohe Abwehrkraft gegen Infektionen und wird zusehends anerkannt als bedeutsame Prävention von depressiven Erkrankungen.

Bei den Ein- und Durchschlafstörungen hat die oft jahrelange Quälerei erst dann ein Ende, wenn das Wissen, wie eigentlich guter Schlaf funktioniert, vermittelt werden kann. Anhand von Daten vom Schlaftagebuch und einem Bewegungsmesser wird dieses Wissen dann gepaart zu einem individuellen Behandlungsplan. Beispielsweise ist es wichtig, einen regelmässigen Schlaf-Wach-Rhythmus sowie eine eher verkürzte Bettzeit im Einklang mit der inneren Uhr zu etablieren. Es macht keinen Sinn zu früh ins Bett zu gehen, wenn Sie vom Schlaftyp eher spät ins Bett gehen und weniger Schlaf als der Durchschnitt brauchen. Zur richtigen Zeit ins Bett zu gehen, erhöht den Schlafdruck und fördert das Ein- und Durchschlafen. Falls ruheloze Beine das Einschlafen stört, sollte dies fachärztlich abgeklärt werden. Eine gezielte medikamentöse Behandlung ist viel

wirksamer als ein Schlafmittel.

Schnarchen und Atemstillstände in der Nacht bedeuten oft eine jahrelange Quälerei für die Bettpartner. Diese haben Angst, weil das Atmen aufhört oder sie werden am Schlafen gehindert, weil das Schnarchen so laut ist. Da durch diese Störung die Qualität des Schlafs für den Betroffenen stark gestört ist, ist der Schlaf unerholsam und der Tag wird in der Folge zur Quälerei. Die Betroffenen sind müde und leiden oft unter einer Einschlafneigung am Tag. Hierzu hilft nur eine konsequente Abklärung. Es gibt viele Behandlungswege, die sehr wirksam sind.

Frühlingsmüde über Nacht

geschrieben von Fabian Schambron | Mai 9, 2019

Glosse. Alle mögen den Frühling, alle lieben die Sonne, alle freuen sich auf laue Abendstunden. Fabian Schambron plädiert angesichts solch totalitärer Einigkeit für ein differenzierteres Bild: Die Welt ist nicht schwarzweiss und die sonnigen Tage haben Schattenseiten.

Klar, ich mag Frühling. Ich fände es allerdings schön, wenn man sich etwas unverkrampfter darüber freuen könnte und sich nicht verpflichtet sähe, mit einem gefrierenden Bier in den klammen Fingern dreizehn Schweinshaxen auf den Grill zu werfen, sobald es nachmittags um fünf mal noch halbwegs hell ist. Unverkrampft sollte man auch sein, weil alles andere zu anstrengend ist: Natürlich ist man nach vier stockdunklen Monaten nicht in Form und da hilft es auch nicht, wenn plötzlich alle so tun, als seien sie es. Zum Beispiel ist es offenbar normal für manche meiner Mitmenschen, morgens um halb

sieben (!) im Fitnesscenter an der Aarauer Bahnhofstrasse zu trainieren (!), während ich am elfminütigen (!) Fussweg (!!)

zum Bahnhof verzweifelte. Arbeiten muss und will ich ja, von mir aus auch morgens, aber halb sieben war bis vor kurzem noch halb acht, und das nehme ich persönlich.

Der Mensch gewöhnt sich an vieles, wenn er muss. Nur ist dem Menschen im vorliegenden Fall nicht unbedingt klar, warum er überhaupt muss. Es gibt zahlreiche Zusammenfassungen zur Einführung der Sommerzeit, die in Bezug auf den deutschsprachigen Raum meist als deutsche Energiesparidee im Ersten Weltkrieg verortet wird, die in der Weimarer Republik verschwand und von den Nazis wieder eingeführt wurde.¹ Seither ist sie in unterschiedlichen Formen immer wieder aufgetaucht, wenn auch nie weltweit wirksam geworden. Die Idee an sich ist aber älter und zeigt auf, dass man leider sogar mit Witzen vorsichtig sein muss, weil es immer Leute gibt, die sie nicht als solche verstehen. 1784 schrieb Benjamin Franklin an das *Journal de Paris*, dass man Kerzen sparen könnte, wenn man schon um acht Uhr schlafen ginge und früher aufstünde.² Dass Franklin das nicht ganz ernst meinte, verhinderte nicht, dass ähnliche Überlegungen immer wieder aufgegriffen wurden und die Sommerzeit in der Schweiz seit 1981 definitiv das Alltagsleben bestimmt – trotz eines Neins der Stimmbevölkerung drei Jahre zuvor.

Es gibt also historische Erklärungen für die Einteilung unseres Jahres in Sommer- und Winterzeit, doch im postfaktischen Zeitalter habe ich natürlich meine eigene Wahrheit und glaube, dass sich die Chose wie folgt zugetragen hat: Treffen sich zwei Entscheidungsträger in einer Berner Bar. Sagt der eine: «Bruno-Heinrich, schläfst du auch immer so gut? Mir reichen zwei Stunden und schon wache ich auf, taufisch wie ein morgensonnenscheingebadetes junges Reh im güldenen Weizenfelde!» Darauf der andere: «Jawohl, Rüdiger-Hanspeter, mir geht es genau gleich, und sicher auch allen anderen auf der ganzen Welt. Lassen wir das mit der Sommerzeit doch, wie es ist.» Ausser Rüdiger-Hanspeter und Bruno-

Heinrich, mögen die fröhlichen Frühlingsfüchse sie fressen, sollte es also niemanden erstaunen, dass es Frühlingsmüdigkeit gibt.

¹ NDR Online, 22.10.2015: «Seit wann gibt es die Sommerzeit?»

² Hilmar Schmundt, Spiegel Online, 26.03.2016: «Die Sommerzeit – ein übler Scherz»

³ Oliver Fuchs, NZZ Online, 23.02.2015: «Hickhack um die Sommerzeit»