

Das lange Warten aufs Konzert von Tokio Hotel

Fans campieren vor der Essener Grugahalle

Von Katharina Paris

Essen. Zum Abschluss-Konzert der Tokio-Hotel-Europatour werden in der Essener Grugahalle am morgigen Sonntag rund 10 000 Fans erwartet. Bereits seit Anfang dieser Woche campen 100 Fans auf dem Gelände rund um die Halle.

Mit Zelten, Schlafsäcken und Isomatten nehmen die zum größten Teil Minderjährigen auch die niedrigen Temperaturen in Kauf und schlafen sogar auf dem Asphalt. Offiziell ist es zwar nicht erlaubt, wild zu campen, doch im Falle von Tokio Hotel macht das Ordnungsamt eine Ausnahme. In der Nacht zieht ein Wachdienst regelmäßig seine Runden im Lager der Anhänger. Auch das Jugendamt ist vor Ort. Teenager unter 14 Jahren werden wieder nach Hause geschickt. Teilweise rufen Mitarbeiter des Jugendamtes auch die Eltern an um sicherzugehen, dass diese ihre Erlaubnis gegeben haben.

Für den Arbeiter-Samariter-Bund bedeutet dieses Konzert einen Großeinsatz. Bereits am Samstagabend werden 45 Sanitäter vor Ort sein, um die Fans mit warmen Getränken und Decken zu versorgen. Dann werden nämlich noch weitere 400 Menschen erwartet. Zwei Notärzte und eine mobile Sanitätsstation stehen für den Notfall bereit.



Lisa (13), Melissa (16) und Vanesa (14) campen. Foto: WAZ, koko

KOMMENTAR

Kulturexport

Tokio Hotel, das ist nicht nur ein Camping-Phänomen. Auslandsvertretungen berichten begeistert, dass immer dort, wo die Jungs gerade aufgetreten sind, die Begeisterung für deutsche Sprachkurse rasant zugenommen hat. So muss er funktionieren, der Kulturexport, und ob das wirklich Kultur ist, klären wir ein anderes Mal. **uschi**

Zu betrunken: Reise endet vorm Flieger

Düsseldorf. Die Türkei-Reise eines 51-Jährigen aus Remagen endete am Freitag schon am Flughafen Düsseldorf. Weil er nicht einmal in der Lage war zu sagen, wo er hin wollte, wurde eine Atemalkoholkontrolle durchgeführt: 3,5 Promille. Seinen Ferienstart verbringt der Mann nun in der Ausnüchterungszelle. **dpa**

CROSS MEDIAL

Ständig unterbrochen

Werden Sie am Arbeitsplatz oft unterbrochen – und stört Sie das? Tauschen Sie sich aus: derwesten.de/direkt

Ins Zelt für Tokio Hotel

Sonntag ist das Konzert, die Fans von Tokio Hotel campen schon vor der Essener Grugahalle. Fotos finden Sie auf derwesten.de/direkt

@ rhein-ruhr@waz.de

STRESS IM ARBEITSALLTAG

Der Gleichzeitigkeitswahn

Der Büroarbeiter wird alle elf Minuten unterbrochen von einer Mail, vom Kollegen, vom Dingeling des Telefons. Darunter leiden Konzentration und Gesundheit – und dennoch lassen wir uns einen fremden Rhythmus diktieren

Von Thomas Mader

Ruhrgebiet. Sie hat einen spannenden Job in der Werbung. Betreut wichtige Kunden bei der Düsseldorfer Agentur „107“ Communications“, und sicher gehört viel Kreativität dazu, Werbekonzepte zu entwickeln und die internen Abläufe zu koordinieren. Doch der normale Arbeitstag von Andrea Hinz lässt sich auch so beschreiben: Täglich 25 Mails (nur die projektbezogenen), 30 Anrufe (plus die internen), dann die Kollegen, die bestenfalls an den Türrahmen klopfen oder gleich vor dem Schreibtisch stehen. Alles in allem muss Andrea Hinz ihre Aufmerksamkeit etwa 80-mal am Tag auf ein neues Anliegen richten. Zehnmal pro Stunde wird sie unterbrochen. Alle sechs Minuten.

Natürlich ist das normal. Natürlich beschreibt diese Art des Managements schlicht ihr Jobprofil. Es geht ihr wie Millionen anderen. Elf Minuten – so lange kann sich der durchschnittliche Büroarbeiter auf ein Thema konzentrieren, wie

„Kopfschmerzen, Nervosität, Reizbarkeit haben zugenommen“

eine Studie von Gloria Mark von der University of California zeigt. Elf Minuten, dann kommt die Mail, die SMS, der Anruf, das Fensterchen des Chat-Programms. Laut Mark dauert es etwa 25 Minuten, bis man sich wieder dem ursprünglichen Projekt zuwenden kann. Und weitere acht Minuten, bis man wieder voll konzentriert ist. Verbleiben drei Minuten bis zur nächsten Unterbrechung.

Es ist keineswegs so, dass Andrea Hinz diesen Arbeitstag nur als Belastung wahrnimmt. „Man wartet ja auf Feedback, damit Projekte weitergehen können. Wenn alles rund läuft, fühle ich mich sehr effektiv.“ Andererseits: Nach einem extrem hektischen Tag wirbelt es weiter. „Manchmal träume ich dann von der Arbeit.“ „Entscheidend ist, ob die Unterbrechung selbstbestimmt oder fremdbestimmt ist“, erklärt Nathalie Henke von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) in Dortmund. Sie hat mitgearbeitet an einer Studie zum Thema, die zeigt: Mehr als die Hälfte aller Angestellten ist Störungen bei der Arbeit ausgesetzt, fast 60 Prozent der Betroffenen empfinden dies als belastend. (Ähn-



Multitasking – eine Forderung, die manche Menschen an den Rand des Nervenzusammenbruchs bringt.

Foto: dpa

lich verhält es sich mit Termin- und Leistungsdruck.) Dabei sind Büroarbeitsplätze deutlich häufiger von Störungen betroffen als andere.

„Kopfschmerzen, Nervosität, Reizbarkeit haben zugenommen“, sagt Henke. Der Anteil der psychischen Erkrankungen an den Ursachen für Arbeitsunfähigkeit hat sich nach der BAuA-Studie innerhalb von fünf Jahren auf 10,5 Prozent (2005) verdoppelt. Auch Stressmediziner Dr. Johannes Koepchen aus Dortmund nimmt die zunehmende Zahl von Stresskranken wahr,

der Ausgebrannten und Depressiven. Schon 30-Jährige kommen zu ihm. „Oft sind das Leute, die es besonders gut machen wollen, aber den Anforderungen nicht gerecht werden.“ Schlafstörungen sind eine erste Warnung, ebenso Muskelschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden und Fahrigkeit. Ein Rattern im Kopf.

Aber die permanente Störung ist letztlich auch ein wirtschaftliches Problem, „ein Effektivitätsverlust“, sagt Henke. Die Umdenkzeit von einem Projekt auf das andere bewirkt eher eine Ent- als eine Be-

schleunigung. „Sinnvoller wäre es, könnte man sein Tempo selbst einteilen.“ Doch viele Vorgesetzte verlangen das Gegenteil, gaben die Angestellten zu Protokoll.

Eine Ursache dafür ist wohl der Mythos Multitasking, der Gleichzeitigkeitswahn. „Dabei ist es nicht möglich, mehrere Sachen gleichzeitig zu machen“, sagt Johannes Koepchen. „Man muss ständig umschalten, und das kostet unheimlich viel Kraft.“ Übrigens stresst das Frauen genauso wie Männer – um ein beliebtes Klischee zu entkräften.

Unterbrechungen, scheint es, sind der natürliche Feind der Konzentration. Andererseits scheint sich der Büromensch sehr schnell an seinen Elf-Minuten-Takt gewöhnt zu haben. Wie die Gloria-Mark-Studie nachweist, unterbricht er seine Arbeit nach spätestens zwölf Minuten von allein. Und viele werden die E-Mail-Flut als das kleinere Übel ansehen. Drei Viertel aller Erwerbstätigen, zeigt die BAuA-Studie, leiden darunter, wenn ihnen Entscheidungen oder Informationen zu spät zugestellt werden.

Segen der Unterbrechung

Das Leben ist unübersichtlich. Ein Plädoyer für die kreative Ablenkung

Fluch der Unterbrechungen? Es gibt Menschen, denen sind sie ein Segen! Stimulation und Inspiration. Die können ohne Zwangspausen gar nicht denken.

Das Telefon klingelt – und irgendwo im Kopf dockt eine bis dahin drahtlose Synapse an. Ein Kollege tritt ein – und der eben gedachte Gedanke nimmt nach dem Gespräch neue Fahrt auf, in eine neue, wunderbare Richtung. Diese ganze Geräuschemenge eines Büros, Schritte, Husten, Piepen, Surren, das Faxgerät, das Telefon, das Handy, das Töncchen einer eben eingetroffenen Mail:

Das ist manchen Menschen der Humus, auf dem ihre Kreativität nur noch wächst.

Solchen Leuten wäre Heimarbeit allein zuhause ein Gräuöl, gerade weil niemand stört. Wie sollen sie da denken? Wen sollen sie fragen, wenn sie nicht weiterwissen? Wer lenkt sie ab, damit im Kopf frische Luft entsteht, der Raum für neue Ideen? Entsetzliche Stille würde sich breitmachen auch im Gehirn.

Es gibt ja Situationen, da geht der denkende Mensch wohin, obwohl er gar kein Bedürfnis hat, oder er zieht Spuren in den Teppich auf dem Flur – nur, damit ein

anderes Umfeld ihn auf andere Gedanken bringt. E-Mails stoppen den Arbeitsfluss? Lieber Arbeitgeber: Mal eben lesen, mal eben antworten, das kann Balsam sein und Benzin für festgefahrene Denkprozesse.

Dieselben Menschen übrigens sitzen abends auf dem Sofa und können die Hände nicht stillhalten. Sehen fern, lösen Sudokus, telefonieren mit der Freundin und lesen unauffällig rascheln gleichzeitig auch noch die Zeitung quer. Anstrengend, so ein Abend, unübersichtlich, so ein Leben? Mag sein. Aber ausgefüllt. **Annika Fischer**

Einfach mal abschalten

Miriam Meckel lobt in ihrem neuen Buch „Das Glück der Unerreichbarkeit“. Für sich selbst hat sie klare Kommunikationsregeln geschaffen

Von Thomas Mader

Essen. „Das Glück der Unerreichbarkeit“ heißt das neue Buch der Kommunikationswissenschaftlerin **Miriam Meckel**. Darin empfiehlt sie, E-Mail und Handy bewusst regelmäßig abzuschalten. Von 2001 bis 2005 war Meckel Staatssekretärin für Medien in NRW. Heute leitet die 40-Jährige das Institut für Medien- und Kommunikationsmanagement an der Universität St. Gallen.

Sie loben „Das Glück der Unerreichbarkeit“. Aber auf meine Anfrage per Mail haben Sie innerhalb von zehn Minuten geantwortet.

Meckel: Das liegt daran, dass ich unterwegs war von Zürich nach Frankfurt. Und die Über-

gangszeit am Flughafen habe ich mit meinem BlackBerry genutzt (Anm.: ein E-Mail-fähiges Handy).

Haben Sie selbst schlechte Erfahrungen mit Kommunikationsstress gemacht?

Meckel: Ich habe erfahren, dass Kommunikation in Stress umschlagen kann. Etwa wenn ich auf meinen BlackBerry geschaut habe, und dort waren in einer Stunde 40 Mails eingegangen. Dann habe ich gedacht: Wann und wie soll ich die alle beantworten, parallel zu den Telefonaten und den persönlichen Gesprächen. Irgendwann habe ich gemerkt: Das ist nicht gut für mich.

Was haben Sie also getan?
Meckel: Ich habe versucht, Regeln zu schaffen. Ich habe



Miriam Meckel: Gegen Kommunikationsstress. Foto: dpa

zwei Geräte: den BlackBerry für die berufliche, das Handy für die private Kommunikation. Für beide Geräte gibt es nun klare An- und Abschaltzeiten. Manchem verweigere ich mich auch, z.B. E-Mails, bei denen 30 Leute im Verteiler sind, oder solchen, die immer nur mit der Markierung „Höchste Priorität!“ daherkommen. Und ich reserviere mir bestimmte Zeiträume, in

denen ich Mails gesammelt beantworte.

In vielen Berufen ist man aber auf tagesaktuelle Kommunikation angewiesen.

Meckel: Ich habe gar nichts gegen schnelle Kommunikation. Die ist grundsätzlich nötig im Beruf. Aber ich plädiere für Regeln, die der Überlastung vorbeugen. Einige Unternehmen haben auch schon erkannt, dass die Mitarbeiter sonst irre werden. Dort schafft man einen entsprechenden Kommunikationskodex: Wer muss wann wie erreichbar sein? In welcher Zeitspanne müssen E-Mails beantwortet werden. Wer darf in den Verteiler aufgenommen werden?

Viele können offenbar nicht so einfach abschalten?

KOPFNOTE

Brückentag

Was der Mensch alles erfindet. Vieles hat sein Gutes. Nagellack-Entferner. Oder der Regenschirm. Bei beiden denke ich: Was täte der Mensch ohne sie? Noch gar nicht so lang ist es her, da hat der Mensch noch etwas erfunden – den Brückentag. Die Idee war klasse: keiner im Büro. Das hat was. Allerdings geht das Ganze weiter: keiner im Büro, alle auf der Straße. Da (Büro) Übersichtlichkeit und dort (Straße) Engpass. Da stimmt also was nicht. Wie ich überhaupt finde, dass der Brückentag tückisch ist. Wo sind die Hundebesitzer, die sonst morgens um sieben mit Trixie und Rex schon auf Geschäftstour sind? Wo bleibt der Zeitungsbote? Ein Brückentag macht einsam. Vor allem eben – siehe oben – im Büro. **pek**

Tödlicher Stich ins Herz

Marl. Nach einer Messerstecherei in Marl am Donnerstag ist ein 27-Jähriger durch einen Stich ins Herz gestorben. Das habe die Obduktion ergeben, teilte die Polizei mit. Zwei weitere Männer im Alter von 26 und 32 Jahren wurden leicht verletzt. Der mutmaßliche Täter (21) aus Marl kam in U-Haft.

Vor einem Lokal waren die drei Männer in einen Streit mit drei anderen geraten, dabei ist es, so die Polizei, zu dem tödlichen Stich gekommen. Die Tatverdächtigen, 17, 20 und 21 Jahre alt – wurden kurz darauf gefasst, die vermutliche Tatwaffe sichergestellt. Der 17- und der 20-Jährige kamen wieder auf freien Fuß.

Hanf-Züchter wollten nur gießen

Dortmund. Aus Zufall hat die Polizei in Dortmund in einer Lagerhalle eine 200 qm große Hanfplantage entdeckt. Noch am gleichen Tag konnten drei Erwachsene und ein jugendlicher festgenommen werden. Die Erwachsenen im Alter von 26 bis 30 Jahren wollten den Hanftrichter mit einer hanebüchlenen Erklärung von ihrer Unschuld überzeugen: Sie seien nur zum Begießen von Tomaten und Peperoni-Pflanzen vorbeigekommen, erklärten die Männer. Der Richter erließ dennoch Haftbefehle.

Frau sprang in Panik aus Fenster

Essen. Eine 39-Jährige ist in einem Essener Mehrfamilienhaus am Freitag wegen eines Brandes im Keller in Panik aus dem ersten Stock gesprungen und hat sich dabei schwer verletzt. Eine 21-Jährige erlitt eine Rauchvergiftung. Beide kamen ins Krankenhaus. Im Keller hatte Sperrmüll Feuer gefangen. Der Rauch breitete sich im Treppenhaus des viergeschossigen Gebäudes aus.

FUSSNOTE

Zeitfenster

Begriff der modernen Gegenwart, früher: Zeitdauer, Augenblick, Weile, Epoche, Ära, Moment, manchmal auch Sternstunde. Technisch gesehen ist ein Z. die maximal verfügbare Spanne von Anfang bis Ende eines Prozesses. Ist das Fenster zu klein, entsteht Druck, der umso höher wird, je später man die eigentliche Größe bemerkt (s. auch: Redaktionsschluss). Druckentlastung wird durch Öffnen des Fensters erreicht. Putzen nützt dagegen gar nichts und führt auch nicht zu mehr Durchblick. **abra**