

„Ich bin vor Stress zusammengeklappt“

Wege aus der Dauerbelastung an der Arbeit – Firmenchefs müssen umdenken

VON ALEXANDER SCHMIDT

REGION. Edith Jauernig hat neu angefangen. Nachdem die gelernte Fremdsprachenkorrespondentin in fünf verschiedenen Firmen in Eschweiler, Aachen und Düren gearbeitet hat, war ihr Limit erreicht. Zuletzt wurde sie mit organischen Störungen ins Krankenhaus eingeliefert.

„Ich bin vor Stress zusammengebrochen. Die Jahre zuvor habe ich es wie die anderen gemacht: Maske aufsetzen, stark sein, nur nicht nein sagen, immer mehr Arbeitspakete annehmen, nach dem Motto: Das schaffe ich auch noch, ich möchte ja glänzen, damit der Chef mich lobt“, erzählt Edith Jauernig von ihren Erfahrungen. Bei keiner der Firmen habe sie wirkliches Lob erfahren, auch Kollegen haben darunter gelitten. Manche aber hat das erst recht veranlasst, noch mehr zu arbeiten, um doch endlich eine Anerkennung für ihre Arbeit zu bekommen.“

Stundenlang auf der Toilette sitzen, sich im Außendienst verkrümmeln, trotz Krankheit weiterarbeiten,

von einem Kollegen zum anderen ziehen und die Entscheidungen des Vorgesetzten diskutieren und Mobbing: All das hat Edith Jauernig in ihrem Berufsleben hautnah miterlebt.

Stein des Anstoßes, warum sie sich bei uns in der Redaktion gemeldet hat, war unser kürzlich veröffentlichter Artikel „Firmen müssen umdenken lernen“. „Als ich das Interview mit Marie Meyer-Schwickerath, die ihre Abschlussarbeit an der FH zum Thema ‚Psychische Störungen am Arbeitsplatz‘ geschrieben hatte, gelesen hatte, habe ich mich sehr gefreut. Endlich wird dieses so wichtige Thema, das ganz viele Menschen betrifft, aber meist totgeschwiegen wird, einmal aufgegriffen.“

Stress kann gefährlich werden

Denn psychische Beeinträchtigungen wie Angststörungen, Depression, Burnout sind – laut Erhebungen der Krankenkassen – die



Edith Jauernig hat sich vom Arbeitsstress befreit. FOTO: A. SCHMIDT

häufigsten Begründungen der Krankmeldungen. Dahinter stecke Stress, dauerhafter Stress. „Unsere Gesundheit ist wie ein Kuchen, wie ein Kartenhaus. Nimmt man Stückchen für Stückchen die unterste Schicht weg, geht es eine Zeit lang gut, bis alles zusammenbricht. Aber auch das muss möglichst schöngere-

det werden. Das wird schon wieder“, sagt Edith Jauernig.

Bei den meisten Firmen steht der wirtschaftliche Erfolg im Fokus. Und viele könnten wegen des hohen Konkurrenzdrucks gar nicht anders handeln. „Doch man kann als Chef das Miteinander verbessern. Es kostet auch gar nichts. Denn durch Wertschätzung und mehr Miteinander bekommt man motivierte Mitarbeiter, die dann mit Stresssituationen anders und viel relaxter umgehen können.“

Das ist für mich der Erfolgsfaktor Mitarbeitergesundheit, denn kranke Mitarbeiter kosten nur Geld“, sagt Edith Jauernig, die ihren gelernten Job hingeschmissen hat und sich nun als Jobcoach selbstständig gemacht hat. Ein Wagnis. Doch sie habe bewusst innegehalten, in sich reingehört, wo tut mir was gut und wo kann ich etwas verändern. Sie hat sich für die Veränderung entschieden.

INFO
coaching-e.jauernig@online.de

LEUTE

► **GEORG QUADFLIEG**, bekannter Aachener Bauunternehmer und Träger des Preises „Aachen sozial“, unterstützt regelmäßig mit einem ansehnlichen Betrag die Aachener Tafel. Auch jetzt ließ er wieder einen Scheck „überwachsen“. Tafel-Chefin Jutta Schlockermann ist jedesmal besonders froh, weil der Kostenapparat (Fahrzeuge, Energiekosten) sich nicht von alleine bezahlt.

► **HOLGER BRANTIN** ist auf der letzten Mitgliederversammlung der CDU Richterich als Vorsitzender einstimmig für die nächsten beiden Jahre bestätigt worden. Zu seinen Stellvertretern wurden Hubert Meyers und Leo Pontzen gewählt. Beisitzer sind Marlis Köhne, Hubert Rothe, Elsbeth Oberhaus, Roswitha Frenzel, Walter Frenz und Hans-Jürgen Muggenborg.

Liebe Melisa!

Endlich 18! Für Dein Erwachsenenleben wünschen wir Dir, das Du immer optimistisch in die Zukunft gehst und Dich nie Angst oder Zweifel begleiten. Wir sind immer für Dich da. Wir haben Dich lieb.

Mama, Papa, Sena und Semi

SUPER
Mittwoch

Rund um die Uhr!
Unter
www.supersonntag.de
Kleinanzeigen und
Familienanzeigen aufgeben.

Heute sind wir die Reporter

Radioworkshop in Kooperation mit „Radio @m Alex“



Ein Mikro in die Hand und los geht's zu den Terminen. FOTO: KRÜSMANN

Kinder. Bei unserem Angebot im Rahmen der Offenen Ganztagschule (OGS) haben zehn Mädchen und Jungen die Gelegenheit, von echten Profis zu lernen“, erklärt OGS-Betreuer Dirk Chauvistré. Die beiden Radioreporter Stefan Will und Wolfgang Urbanek erklären den Schülern des dritten und vierten Jahrganges ihr Handwerkszeug.

Interviews mit interessanten Aachener Persönlichkeiten sind das Ziel der Radiokinder. Bei Euregiozoo-Direktor Wolfram Graf-Rudolf gingen die Nachwuchsreporter zum Beispiel 2012 auf Reportage. „Ideen sind die Polizei, das CHIO, der Dom und das Zeitungsmuseum“, so Will. Die Interviews werden von den Kindern auf dem PC bearbeitet und die Beiträge mit der Moderation geschnitten. Zum Abschluss präsentieren die Kinder ihre Interviews allen interessierten Mitschülern, den Eltern und Lehrern sowie der lokalen Presse.

Für das Leben lernen

„Unser Ziel ist, die Kinder auch außerhalb des Schulalltags mit den Medien Internet und Radio vertraut zu machen“, betont Chauvistré. Die eigenständige Findung der Themen und Interviewfragen unterstreiche die Selbstständigkeit der neun- bis elfjährigen Grundschüler. „Die wichtigsten Ziele sind die Förderung der Selbstständigkeit, des Selbstbewusstseins, die Erweiterung des eigenen Wortschatzes, das Zusammenhörigkeitsgefühl, Hilfsbereitschaft und der Umgang mit Arbeitsgeräten“, so Chauvistré. Die Radiokinder lernen nicht nur etwas über moderne Kommunikationsmittel, sondern auch über das Leben. ▲

VON NINA KRÜSMANN

AACHEN. Im Rathaus, bei der Alemannia oder im Euregiozoo gehen die Nachwuchsreporter der Grundschule Passstraße bislang auf Entdeckungstour. Jetzt startet der Radioworkshop in Kooperation mit „Radio @m Alex“ neu: „Einmal selbst das Mikrofon in die Hand zu nehmen, ist der Traum vieler

Sanierung im Aachener Generalvikariat

Rücklage von zehn Millionen Euro steht bereit

AACHEN. Der Diözesan-Kirchensterrat unterstützt die Baumaßnahmen für die notwendigen Sanierungs- und Baumaßnahmen an den Gebäuden des Bischöflichen Generalvikariats.

Die Baumaßnahmen an den Gebäuden sind notwendig, um die gesetzlichen Auflagen des Brandschutzes zu erfüllen. Zudem wird eine dringend erforderliche Sanierung durchgeführt, die unter dem Gesichtspunkt der Nachhaltigkeit auch energetische Maßnahmen einschließt. Durch den Umbau werden die Verwaltungsgebäude funktional ge-

staltet, so dass sie den modernen Standards der Arbeitsplatzgestaltung gerecht werden. Das Hauptgebäude des Bischöflichen Generalvikariates am Klosterplatz gegenüber dem Aachener Dom wird saniert und aufgestockt. Anstelle eines Neubaus wird das ehemalige Klostergebäude an der Jakobstraße ebenfalls saniert und brandschutztechnisch ertüchtigt.

Der Diözesan-Kirchensterrat hat aus dem Bilanzgewinn 2011 für das Bauprojekt Mittel in Höhe von 10 Millionen Euro in eine Rücklage eingestellt. ▲

Statt jeder besonderen Anzeige



Ich bin von Euch geschieden, aber nicht aus Euren Herzen, darum vergesst mich nicht und betet für mich.

Nach einem Leben voller Liebe und Fürsorge für uns alle nahm Gott, der Herr, heute

Frau Leonore Knauf

geb. Lersch

Witwe von Heinrich Knauf

* 10. 4. 1925 in Aachen † 25. 3. 2013 in Eupen

zu sich in sein ewiges Reich auf.

In stiller Trauer:

Heinz und Kornelia Knauf
Manfred und Kio Knauf
Yasmin, Jan, Simon, Laura
Kora, Timo und Tin
sowie alle Anverwandten

4730 Raeren, Lohmar und Alsdorf, den 25. März 2013
Traueranschrift: Heinz Knauf, Jexmühle 74, 53797 Lohmar

Die feierlichen Exequien mit anschließender Beerdigung werden gehalten am Donnerstag, dem 28. März 2013, um 12.30 Uhr in der St. Nikolaus Pfarrkirche zu Raeren/Belgien.

Statt jeder besonderen Anzeige

Wir sind nur Gast auf Erden und wandern ohne Ruh' mit mancherlei Beschwerden der ewigen Heimat zu.

Wir nehmen Abschied von unserer Mutter, Schwiegermutter, Schwägerin, Oma und Uroma



Therese Balduin

geb. Claßen

* 23. 11. 1930 † 20. 3. 2013

In stiller Trauer:

Michael und Katharina Ulrich geb. Balduin
Hans und Gabi Kugler geb. Balduin
Ihre Enkel und Urenkel
sowie alle Anverwandten

Aachen, im März 2013

Die Trauerfeier wird gehalten am Donnerstag, dem 28. März 2013, um 10.00 Uhr in der Trauerhalle II des Friedhofs Hüls in Aachen.

Die Beisetzung findet zu einem späteren Zeitpunkt in aller Stille statt.

Wir bitten von Blumen- und Kranzspenden Abstand zu nehmen.