

Gesund und fit am Arbeitsplatz

Gestern Abend lud das KMU-Zentrum der Universität Liechtenstein in den SAL in Schaan. Im Zentrum des Themenabends stand die betriebliche Gesundheit.

Schaan. – Der Chef sagt: «Wir müssen liefern, der Kunde wartet. Also beeil dich.» Und der Mitarbeiter: «Ich will, ich will, aber ich kann nicht schneller, ich fühle mich total ausgelaugt.» Und manchmal geht es auch dem Chef nicht besser. Leistungsdruck verspüren sie beide, Arbeitnehmer wie Führungskraft. Was aber können Unternehmen tun, um das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu steigern? Anregungen zu dieser Frage gaben gestern abend Experten aus verschiedenen Fachbereichen.

«Fragen Sie Ihre Mitarbeiter!»

Ein Werkzeug, das jeder Betrieb anwenden kann, nannte Peter Goop von der Firma arbeitsleben.li. Er riet den anwesenden Unternehmern und Führungskräften: «Aufschreiben. Einfach aufschreiben. Versammeln Sie Ihre Mitarbeiter und schreiben Sie auf den Flipchart die Antworten zu den folgenden Fragen: Was bereitet uns Stress? Und wie äussert sich der

Stress?» Denn sind die Stör- und Stressfaktoren erst einmal auf dem Tisch, können gemeinsam Lösungen gesucht werden. Eine mögliche Antwort könnte etwa sein: Es fehlt an Rückzugsmöglichkeiten. Eine andere: Der Chef selbst ist ein Störfaktor. Dann nämlich, wenn er ständig den Kopf über die Schulter des Mitarbeiters steckt.

Wie lässt sich Verhalten ändern?

Lob aussprechen, Anerkennung und «Streicheleinheiten» schenken – auch das ist eine einfache Methode, um das Wohlfühlen am Arbeitsplatz zu fördern, und jedem ist sie bekannt. Nur: Wird sie im Alltag auch gelebt? Markus Schädler von der Beratungs- und Betreuungs-Anstalt (BBA) forderte die Führungskräfte diesbezüglich auf: «Seien Sie Menschenspezialisten.»

Einen anderen Ansatz präsentierte die Ernährungsberaterin Ina Grizelj. Ihr Motto lautet: «Man kann sich fit und munter essen.» Mit einem Apfel oder einer Karotte lasse sich die Leistungsfähigkeit über den ganzen Tag erhöhen, anders als mit den üblichen Fitmachern wie Red Bull oder Snickers, die höchstens Energieachterbahnen auslösten. Wie wäre es also, im Betrieb Obstkörbe aufzustellen? Das



Störfaktor gesucht: Peter Goop erklärte, auch der Firmenchef könne zum Störfaktor werden.

Bild Elma Korac

kann bereits ein Anreiz zu einer Verhaltensänderung sein.

Einen anderen verflucht Toni Mathis, Autor des Buches «Ein Leben in Bewegung. Der Mut zur Veränderung»: «Ich zeige, wie sich jemand selbst vernichtet.» Das «Zeigen» schaut bei

ihm so aus: Am ersten Abend eines Seminars geht er mit den Teilnehmern essen. Nur essen. Dabei ist erlaubt, was das Herz begehrt, sei es ein Schnitzel oder ein Steak, sei es eine Cola oder Alkohol. Und anschliessend mischt er im Mixer eine Auswahl

des Verspeisten zusammen und fragt: «Wer möchte nur einen einzigen Teelöffel davon trinken?» Die Antwort kann man sich denken, und plötzlich wissen die Teilnehmer stilles Wasser und ein gesundes Stück Brot zu schätzen. (hn)

«Ohne staatliche Unterstützung keine Weltspitze»

Um 900 000 Franken soll die Liechtensteinische Sportförderung bis 2017 gekürzt werden. Die Sportministerin plädiert für Ausgewogenheit. Hinter den Kulissen fragt man sich nach den Konsequenzen, insbesondere für den Spitzensport.

Von Samuel Schumacher

Vaduz. – Als Baron Eduard Theodor von Falz-Fein im Winter 1936 als erster Vertreter in der Geschichte Liechtensteins an Olympischen Spielen teilnahm, ahnte niemand, welche glorreiche Sportgeschichte dem Fürstentum bevorstehen würde. Die nächsten 40 Jahre blieb es ruhig um die Sportnation Liechtenstein. Doch dann, im Winter 1980, riss Skifahrerin Hanni Wenzel das Fürstentum aus dem sportlichen Tiefschlaf und sorgte in Lake Placid mit ihrem Doppel-Olympiasieg im Slalom und im Riesenslalom für weltweite Schlagzeilen.

Intensivierung der Kooperationen

Heute gehört Liechtenstein mit seinen neun olympischen Medaillen zu den prozentual erfolgreichsten Sportnationen der Welt. Doch die von der Regierung angekündigten Sparmassnahmen könnten die sportliche Spitzenposition Liechtensteins gefährden. Das Budget der Sportförderung aus dem Jahr 2010 in Höhe von damals 4,451 Millionen Franken muss bis 2017 auf 3,551 Millionen Franken, reduziert werden. Kein Pappentitel für die hiesigen Sportverbände.

Sportministerin Marlies Amann-Marxer bedauert die angekündigten

Sparmassnahmen. «Die Sparziele treffen alle Ministerien hart. Auch der Sport muss solidarisch seinen Beitrag leisten», sagte Amann-Marxer am Rande einer Regierungs-Presskonferenz. «Wichtig ist, dass wir uns gut überlegen, wo wir die 900 000 Franken einsparen. Es müssen alle Positionen des Sportförderungsbudgets einzeln durchgegangen und in Bezug auf Notwendigkeit und Einsparmöglichkeiten genau geprüft werden, um zu einer ausgewogenen Lösung zu kommen.» Laut dem seit 2000 geltenden Sportgesetz gibt es etwa die Möglichkeit, bei der Bemessung der Beiträge an die Landessportverbände deren finanzielle Lage zu berücksichtigen. Sprich: Wirtschaftlich gut aufgestellte Verbände können verpflichtet werden, einen grösseren Anteil zur Erreichung der Sparziele in der Sportförderung zu leisten. Über die konkreten Sparmassnahmen entscheidet die staatliche Sportkommission mit Vertretern aus den liechtensteinischen Sportverbänden. Seit rund zwei Jahren befasst sich die Kommission intensiv mit den geplanten Sparmassnahmen. «Freiwillig will niemand auf die staatliche Unterstützung verzichten», erklärt Sportkommissions-Präsident Peter Näff.

«Erfolg nicht von Geld abhängig»

Mehrheitlich herrscht Verständnis für die Situation. Im Vordergrund steht der Wunsch, die Rahmenbedingungen für eine positive Entwicklung des Sportwesens zu erhalten. «Wir sind auf gutem Wege, bis Ende 2013 bereits ca. 60 Prozent der vorgesehenen Einsparungen realisieren zu können», sagt Näff. Er sieht vor, zukünftig auch die Berücksichtigung der finanziellen und strukturellen Voraussetzungen der Verbände als Kriterium für die staatliche Förderung heranzuziehen. «Zudem könnten Kooperationen unter den Verbänden – beispielsweise in der Administration, beim Trainerstab, der Ausrüstung oder dem Fuhrpark – zum Erreichen der Sparziele beitragen», ergänzt Näff. Bisher seien die Bemühungen, die verschiedenen Verbände unter einem Dach zusammenzuführen, stets gescheitert. «Wenn wir Doppelspurigkeiten vermeiden und Synergien bestmöglich nutzen wollen, ist der Schritt in diese Richtung jedoch unumgänglich», betont Näff. Alex Hermann, Geschäftsführer des Liechtensteinischen Olympischen



Ist dankbar für die Unterstützung: Julia Hassler kann nur dank Fördergeldern genug trainieren.

Bild Samuel Schumacher

Sportverbands (LOSV), zeigt sich besorgt über die Kürzungen bei der Sportförderung. «Vor allem der kostenintensive Leistungs- und Spitzensport wird die Sparmassnahmen schmerzhaft zu spüren bekommen. Die Frage wird darauf hinauslaufen, welche sportlichen Prioritäten wir als Land in Zukunft setzen wollen.» Die Spitzensportler seien als Imageträger Botschafter in der ganzen Welt. «Andererseits dürfen wir auch die wichtige gesundheitspolitische Funktion des Breitensports nicht vergessen», betont Hermann. Gut 15 000 Liechtensteiner sind Mitglied in einem der mehr als 120 Liechtensteiner Sportvereine.

Ein abruptes Ende der sportlichen Erfolgsgeschichte Liechtensteins durch die angekündigten Sparmassnahmen befürchtet Hermann aber nicht. «Die Sportförderung ist seit 2000 im Sportgesetz verankert. Zudem kann gerade der Breitensport durch den tollen Einsatz zahlreicher ehrenamtlicher Trainer und Helfer relativ kostengünstig gefördert werden.» Auch Sportministerin Amann-Marxer zählt auf das ehrenamtliche Engagement ihrer Mitbürger. «Sport-

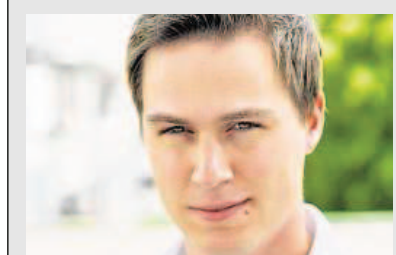
licher Erfolg hängt nicht in erster Linie vom Geld ab. In den Vereinen und Verbänden widmen eine grosse Anzahl an Menschen ihre Freizeit uneigennützig dem Sport und legen somit das eigentliche Fundament sowohl für den Breiten- wie auch den Leistungs- und Spitzensport.» Seit 2007 können besonders begabte Nachwuchssportler in Vaduz das Sportgymnasium besuchen. Die bestehende Sportinfrastruktur ist in einem Topzustand. «Hinzu kommen viele intakte und gepflegte Sportstätten und eine wunderbare Natur, in der man kostenlos Sport treiben kann», erinnert Amann-Marxer.

Ist also alles halb so wild und die Sportszene trotz der gewichtigen Sparmassnahmen topfit? Julia Hassler, Olympiaschwimmerin und zweifache Liechtensteinische Sportlerin des Jahres, nimmt die Situation sehr ernst. Als Spitzensportlerin erhält die 20-jährige Schellenbergerin monatlich 2000 Franken Fördergeld. «Ohne diese staatliche Unterstützung wäre es nicht möglich, intensiv zu trainieren und an der Weltspitze mitzumischen», erklärt Hassler am Rand des

Schwimmbeckens im Hallenbad Triesen.

Sie trainiert seit 2011 beim Schwimmclub Uster-Wallisellen in der Schweiz und kennt die Sorgen ihrer Schweizer Kolleginnen: «Viele müssen im entscheidenden Alter aufhören mit dem Spitzensport, weil sie zu wenig finanzielle Unterstützung erhalten und neben dem täglichen Training nicht genügend Geld verdienen.» Julia Hassler hat bereits während ihrer Zeit am Sportgymnasium in Vaduz von der staatlichen Förderung profitiert. Jede Woche hatte sie drei Nachmittage frei, um schwimmen zu gehen. «Zusätzlich zum Abendtraining bin ich zweimal wöchentlich um halb fünf Uhr aufgestanden und habe vor dem Schulbeginn anderthalb Stunden trainiert», erzählt sie. Der Aufwand hat sich gelohnt. An den Olympischen Spielen 2012 in London schwamm Julia Hassler über 800 Meter Freistil auf den 17., über 400 Meter Freistil auf den 27. Rang. «In Rio 2016 möchte ich unbedingt unter den besten acht landen», erklärt Hassler. Ob sie das Ziel erreicht, hängt auch von der Weiterführung der staatlichen Spitzensportförderung ab. «Ich bin Liechtenstein sehr dankbar für den grosszügigen Support und hoffe, dass ich nicht die Letzte sein werde, die davon profitieren darf», meint Hassler.

ZUM AUTOR



* Samuel Schumacher (25) studiert Geschichte und Politikwissenschaft in Zürich und absolvierte die 4. Internationale Sommerakademie für Journalismus und PR an der Universität Liechtenstein.

