

Bellevue



Die Montagsblues-Spezialistin

Die schlechte Laune zum Wochenstart gibt es. Die Psychologin RuthENZLER schrieb darüber ein Buch.

Mit RuthENZLER sprach Marcel Reuss

FrauENZLER, Sie haben das Buch «Keine Angst vor Montagmorgen» geschrieben. Dann ist also wirklich was dran am Montagsblues?

Das kann man sagen, ja. Ich habe zwar nur ältere Zahlen von 2003 zur Hand. Danach fühlten sich rund 80 Prozent der Arbeitskräfte gestresst und 27 Prozent dabei oft sehr. Hinter Stress verbirgt sich häufig ein Angstgefühl, und dieses zeigt sich oft schon am Sonntagabend.

An einem freien Tag?

Ja, gerade deshalb. Am Wochenende fühlt man sich von der Arbeit erlöst, kann tun, was man will, hat die Kontrolle wieder über die eigene Zeit. Bis einem im Verlauf des Sonntags dämmert, dass es am nächsten Tag zurück in den Stollen geht und man wieder fremdbestimmt wird.

Alles Kopfsache?

Zumindest kann bereits die Vorstellung vom Montag dieselben Empfindungen auslösen, wie wenn man tatsächlich an der Arbeit sitzen würde. Der Körper kann das nicht unterscheiden. Sobald man am Montagabend oder Dienstag zurück im Trott ist, flauen solche Gefühle dann aber auch wieder ab.

Die freien Tage also abschaffen?

Natürlich nicht. Interessanterweise reagieren aber stark Gestresste genau in diese Richtung. Sie arbeiten in die Ferien hinein, aus Angst den Rhythmus nicht wieder zu finden, wenn sie ihn erst einmal verloren haben.

Woche für Woche stellen wir die Frage nach der schlechten Montagslaune und erhalten meistens dieselbe Antwort: «Kenne ich nicht». Haben Sie eine Erklärung?

Ich nehme an, dass viele der Befragten Selbstständige sind.

Das ist so.

Dann überrascht mich das wenig, weil Selbstständige ihre Tagesstruktur in der Regel freier wählen können als Angestellte, und unter vielen anderen Aspek-



RuthENZLER, Juristin, Psychologin und Fachfrau für Montagsgefühle. Foto: Reto Oeschger

ten auch deshalb tendenziell zufriedener sind. Andererseits ist es in unserer Gesellschaft ganz einfach nicht opportun, über solche Gefühle zu reden.

Sie sind Juristin haben unter anderem für eine Grossbank gearbeitet, später Psychologie studiert und sind heute selbstständige Beraterin. Reden Sie aus Erfahrung?

Flau Sonntags- oder Montagsgefühle kannte ich tatsächlich. Immer der gleiche Zug, immer das gleiche Umfeld - ich bin ein Mensch, der Routine nicht mag, und irgendwann hat dieses Lebenskonzept nicht mehr für mich gestimmt. Um mein jetziges zu entwickeln, habe ich mit dem Zweitstudium grossen Aufwand betrieben. Es hat sich gelohnt.

Wie soll man mit solchen Gefühlen umgehen?

Wenn man mal ab und zu die Nase voll hat, weil es im Geschäft gerade nicht so toll ist, ist das normal. Da muss man durch. Vielleicht redet man mit jemandem darüber. Bespricht, allenfalls auch in einem Beratungsgespräch, Einstellung, Selbstwertgefühl, Freizeit oder neue Strategien für den Umgang mit dem schwierigen Chef. Man kann einiges tun, bevor man aussteigt.

Wann wird es schwierig?

Wenn man tatsächlich anders tickt als sein Umfeld. Ein sozialer Typ, der das Gruppengefühl braucht, wird es schwer haben in einem Umfeld von wettbewerbsbezogenen Personen. Er wird dort Probleme bekommen, weil ihm Harmonie wichtiger ist als den andern.

Erkennen Sie an sich Anzeichen von Déformation professionnelle?

Im Beruf nicht, dafür lappt der zum Teil ins Private. Wenn ich etwa, typisch Psychologin, genau nachfrage. Ich werde dann aber ziemlich schnell korrigiert.

Zürich wäre eine bessere Stadt...

... wenn wieder mehr Mut da wäre für grossartige Bauten. Ein Kongresshaus mitten in der Stadt oder den Seetunnel.

www.psyllance.ch

B-Side

Content for People I
Damals in der DDR

Einmal steuert jedes Gespräch auf das eine Thema zu. Auch ein «Stadtgespräch», wie es auf unserem Lieblings-Newsletter stattfindet. Auf das Thema Körperbehaarung nämlich, und ob die was auf Frauenhaut zu suchen hat. Und da zeigt sich dann auch gleich eine der positiven Auswirkungen der vielen Neuzürcher aus Deutschland. Sie bringen neue Perspektiven in ausgetretene Diskussionspfade. Schreibt doch eine Userin: «Also ich stamme aus der Ex-DDR. Dort konnten die Frauen noch rumlaufen, wie sie Mutter Natur geschaffen hatte. Ob mit viel oder wenig Haaren, ob rasiert oder unrasiert. Die Frauen waren selbstbewusster, und die Männer hatten diesbezüglich nix zu melden! Wenn eine Frau ihre Beine nicht rasieren wollte, dann tat sie es auch nicht. Es gab sogar Misswahlen, da gewannen Frauen mit Haaren an den Beinen :-). Entweder man akzeptiert einen Menschen so, wie er ist, oder alles andere ist pure Oberflächlichkeit.» - Das konnte natürlich nicht unerwidert bleiben. «Als es die DDR noch gab, liefen bei uns Frauen auch noch mit Haaren an den Beinen herum. Gut, wahrscheinlich nicht so selbstbewusst, aber immerhin!» (reu)

Content for People II

Kate Moss und der Sündenfall

Ein Barbesuch kann Folgen haben. Zum Beispiel, dass man sich zu Hause auf die Suche nach der Bibel macht. Um einer Geschichte auf den Grund zu gehen, die der Anfang aller Geschichten ist. Im Buch Genesis liest man, wie Adam und Eva einen Apfel vom Baum der Erkenntnis essen. Verführt von einer Schlange. Gott hatte ihnen aber verboten, Früchte von diesem Baum zu geniessen, weshalb Er sie aus dem Paradies vertrieb. Interessant wirds, wenn man dann auf Wikipedia eine Auslegung der Geschichte findet. Der biblische Begriff des «Erkennens» sei der hebräische Ausdruck für «den Geschlechtsverkehr vollziehen». Und der Sündenfall könne für «die unzeitige und deplatzierte Ausübung der Sexualität» stehen. Logisch. Ausgelöst hat die Recherche ein T-Shirt, das man an diesem Abend in der Bar entdeckt hatte. Darauf abgebildet: Kate Moss. Ihre Brüste verdeckt von einer weissen, fetten Boa. In einer Hand hielt Moss den Schlangenkopf, in der anderen einen Apfel. Das T-Shirt getragen hat übrigens der Mann mit Bart, der hinter der Bar das Bier zapfte. (zet)

Das Rezept

Gemüse-Penne



Für 4 Personen
800 g Kefen, 200 g
Bundzwiebeln,
Butter zum Dämpfen,
1,25 dl Bouillon,
2,5 dl Vollrahm, 200 g
Penne rigate, Salz,
Pfeffer, 1 EL roter

Balsamico-Essig, Minze zum Garnieren.

Kefen rüsten. Bundzwiebeln mit Grün in Ringe schneiden und in aufschäumender Butter dämpfen. Kefen beifügen, kurz dämpfen. Mit Bouillon ablöschen, etwas einkochen. Rahm zum Gemüse giessen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze knackig garen, gegen Ende der Garzeit offen etwas einkochen. Penne in reichlich Salzwasser al dente kochen. Wasser abgiessen und die Penne gut abtropfen lassen. Die Penne mit dem Gemüse mischen. Würzen und Essig daruntermischen, in tiefen Tellern anrichten. Zum Schluss mit Minze garnieren.

Aus der **Schweizer Familie**

weitere 2200 Rezepte unter www.schweizerfamilie.ch

Anzeige

Miele Dunstabzugshauben:

Motorische Höhenverstellung

Gleiten auf Knopfdruck nach oben oder nach unten!

Miele

Gute Nachtgeschichten **Alex Flach**

Zürcher DJs schnitten den «Hexer»

Als der Detroitier Technopionier **Jeff Mills**, (Foto) der dank seiner Fähigkeit, mit vier Vinylscheiben gleichzeitig zu spielen, berühmt wurde, vor zwei Wochen im **Cabaret** aufgelegt hat, tat



er dies mit jeweils vier CDs. Für einige seiner Zürcher Berufskollegen ein Sakrileg und Grund genug, um auf dem Absatz kehrtzumachen und die Party empört zu verlassen. Dass es, musikalisch gesehen und dank fortschrittlicher Software, keine Rolle spielt, mit

welchen Tonträgern Jeff Mills ein Set mixt, war ihnen einerlei, denn immerhin nennt man Mills den Hexer, und als solcher hat er gefälligst mit Vinyl zu zaubern.

✱

Musikalische Revolutionen gehen oft Hand in Hand mit technologischen. Die Erfindung der elektrischen Gitarre machte den Rock 'n' Roll möglich, der Moog-Synthesizer veredelte das Album «Abbey Road» der Beatles, und der Computer läutete in den 80er-Jahren das Zeitalter des Techno ein. Während sich jedoch die Stromgitarre und der Synthesizer seit ihrer Erfindung bloss in kleinen Schritten weiterentwickeln, werden am Computer alle paar Monate neue Welten erschaffen. Kein einfaches Los für DJs und Musiker im Bereich der elektronischen Musik. Sie werden nicht nur laufend mit neuen Produktionstechnologien konfrontiert, sondern müssen sich auch immer wieder mit

neuen Tonträgern auseinandersetzen; von Vinylplatten über CDs bis hin zu digital gespeicherten Audiodatenträgern wie MP4. Schleppten früher DJs noch kiloweise Platten an ihre Sets, klappen sie heute im Club oftmals nur noch ihren Laptop auf. Viele Plattenleger stehen dieser fortschreitenden Materieverflüchtigung in ihrem Arbeitsumfeld mit Argwohn gegenüber.

✱

Wie mir **Carl Cox** kürzlich am Telefon verraten hat, ist er deshalb auch kein Anhänger von Beatport.com, dem weltweit wichtigsten Online-Musikshop für elektronische Musik. Ein dort veröffentlichter Song werde von seinen Käufern in irgendeinem Dateordner verstaut, und nach zwei Wochen hätten sie ihn wieder vergessen. Sein neues Album «All Roads Lead to the Dancefloor» gibts daher nur als USB-Stick zu kaufen, auf den man sich viele Extras wie Remixes, Clubset-Mitschnitte, Interviews, etc. he-

runterladen kann: «Ein Stück Carl Cox, das man sich in die Tasche stecken kann - nur was Kleines, aber doch was Handfestes halt.» Der Brite Cox ist kein Szeneliebling, dessen Veröffentlichungen Gefahr laufen, in der Masse der Beatport-Downloads unterzugehen. Seit vielen Jahren ist er einer der erfolgreichsten DJs weltweit: Der Legende nach soll Cox für seine Sets in der Millenniumsnacht eine Gage von 1 Million Franken erhalten haben. Für seinen Auftritt an der diesjährigen Street Parade dürfte er zwar nur einen Bruchteil dieser Summe einstreichen, aber der 48-jährige hat seine Rente längst gesichert.

✱

Markus Ott, Mitinhaber der Zürcher Clubs Zukunft und Cabaret und Veranstalter der eingangs erwähnten Party mit Jeff Mills, hat kein Verständnis für die Aufregung um dessen CD-Set: «Ist doch schnurz, woher die Musik kommt, Hauptsache, sie ist gut.»