

JOACHIM NISCHLER, HOTELIER

Ich spüre enormen Zusammenhalt

Ich würde lügen, wenn ich behaupten würde, dass mich die derzeitige Situation kalt lässt. Wir Tourismustreibende sehen kein Licht am Ende des Tunnels. Wie es aussieht, werden wir zu den Letzten gehören, die wieder arbeiten dürfen. Wir wissen aber nicht, wann das sein wird und unter welchen Auflagen. Wir wissen auch nicht, ob diese Auflagen ein rentables Arbeiten zulassen werden, denn in der gehobenen Hotellerie startet die Rentabilität angesichts der hohen Fixkosten erst bei zirka 75 Prozent Auslastung.

Als wir Anfang März zusperren mussten, war das ein Schock. Wir hatten erst Ende Februar die Saison mit unseren über 50 Mitarbeitern begonnen, zehn Tage danach war schon wieder Schluss. Bei uns ist die Situation also um einiges belastender als in den Skigebieten, wo der Großteil der Tourismussaison bereits abgehakt war.

Entsprechend niedergeschlagen war ich in den ersten Tagen. Es ist nicht schön, die Gäste – einige von ihnen regelrecht panisch – abreisen zu sehen und sich unerwartet in einem gähnend leeren Hotel wiederzufinden. Abgesehen davon hat man natürlich die 15 Millionen Euro im Hinterkopf, die wir vor zwei Jahren in unser Haus investiert haben.

Nach der anfänglichen Schockstarre schlafe ich mittlerweile wieder gut. Die Zuversicht ist zurückgekehrt, obwohl die Situation wahrlich keine leichte ist. Was mich zuversichtlich stimmt?

Einerseits ist es die Gewissheit, nicht durch eigene unternehmerische Fehler in diese Situation geraten zu sein, sondern gemeinsam mit unzähligen anderen Tourismustreibenden in Südtirol, in Europa und in der Welt im selben Boot zu sitzen. Vielleicht ist Südtirol sogar in einer privi-



legierten Lage, weil es keine Flugdestination ist.

Andererseits spüre ich einen enormen Zusammenhalt – das gilt erstens für unsere Mitarbeiter*innen und zweitens für die Kollegen in den Hotelgruppen, in denen wir Mitglied sind.

Trotzdem, gerade unsere Mitarbeiter*innen brauchen dringend finanzielle Hilfe von der öffentlichen Hand. Und die Hotels brauchen ebenfalls Unterstützung (und ich meine da nicht nur neue günstige Kredite und Stundungen), sonst wird es Betriebschließungen bzw. Nichtöffnungen aus Mangel an Rentabilität geben. Die Folge wären wiederum arbeitslose Mitarbeiter.

Selbstverständlich spüre ich eine gewisse Leere, weil mir unsere Mitarbeiter*innen und unsere Stammgäste fehlen, die das Hotel normalerweise mit Leben füllen. Aber es würde nichts bringen, mit dem Schicksal zu hadern. Wir halten intensiv Kontakt zu unseren Stammgästen, per Mail und telefonisch, und die vielen ermutigenden Rückmeldungen tun gut. Wir werden bereit sein, wenn es wieder losgeht. Dafür haben wir uns auch schon verschiedene Szenarien zurechtgelegt.

Joachim Nischler ist Chef des Lindenhof Lifestyle DolceVita Resort in Naturns.

ALBERT ZELGER, BAUUNTERNEHMER

Dann kann ich gleich zusperren

Positiv denken ist das Gebot der Stunde. Würde ich in dieser Situation negativ denken, dann könnte ich gleich den Betrieb zusperren und den Schlüssel irgendwohin werfen, wo ich ihn nie wieder finde. Würde ich die Hoffnung verlieren, dass meine Mitarbeiter bald wieder arbeiten dürfen, dann wäre der Antrieb weg, die Energie, die Motivation. Dann würde vielmehr die Angst überhandnehmen, und das wäre nicht gut. Deswegen bin ich jeden Tag im Büro, damit wir bereit sind, wenn es wieder losgeht.

Unser Betrieb steht komplett still. Nach Jahren, in denen wir mit der Arbeit kaum nachgekommen sind, mussten wir praktisch von heute auf morgen den Motor ausschalten. Die Mitarbeiter sind im Lohnausgleich, und das bedeutet beträchtliche Lohneinbußen für sie. Je länger sie nicht arbeiten dürfen, desto mehr wächst für sie die belastende Unsicherheit.

Wenn wir Bauunternehmer fordern, dass die Baustellen schleunigst wieder öffnen müssen, dann wird uns gerne Profitgier vorgeworfen. Das hat aber nichts mit Profitgier zu tun, sondern mit unserer Verantwortung für die Mitarbeiter. Nicht alle Betriebe sind so gut aufgestellt, dass sie einen wochenlangen Stillstand so einfach wegstecken können – und die versprochenen Hilfen von Staat und Land können die Schäden bei Weitem nicht ausgleichen. Im Bausektor wird äußerst knapp kalkuliert, da werden aus einem kleinen Gewinn ganz schnell gefährliche Verluste.

Glauben Sie mir, ich habe absolut kein Interesse daran, dass sich meine Mitarbeiter bei der Arbeit mit dem Coronavirus infizieren und womöglich schwer



erkranken. Ich habe auch kein Interesse daran, dass wir dann alle nach Hause in Quarantäne müssen und wieder nicht arbeiten dürfen. Deswegen steht außer Frage, dass wir alle erdenklichen Sicherheitsvorkehrungen ergreifen würden.

Mit den Lösungen, welche man derzeit von den Politikern hört, kann ich aber wenig anfangen. In der Praxis ist es nicht umsetzbar, auf der Baustelle mit Mundschutz zu arbeiten: Bauarbeit ist eine körperliche Arbeit, und so ein Mundschutz schnürt die Luft ab. Ich sehe die Politiker bei ihren täglichen Pressekonferenzen ohne Mundschutz nebeneinander sitzen und reden. Warum also sollte das nicht auch auf der Baustelle möglich sein?

Es braucht vernünftige Lösungen für die Betriebe und ihre Mitarbeiter. Sonst lassen wir es besser bleiben. Ich will mir aber nicht ausmalen, welches dann die wirtschaftlichen, sozialen und auch psychischen Folgen für die Leute sein werden.

Trotzdem, ich bleibe optimistisch. Schwierigkeiten sind dazu da, sie zu bewältigen. Das lernen wir täglich auf den Baustellen. Und das werden wir hoffentlich bald wieder tun.

Albert Zelger ist Inhaber des gleichnamigen Bauunternehmens in Deutschnofen.

Gewonnen wird im Kopf

KRISENBEWÄLTIGUNG – Weniger die Belastungen als solche zwingen Menschen in die Knie als die Art und Weise, wie sie sich zu diesen Belastungen stellen. Das sagt der Berater und Coach Albert Wunsch. **Warum es sich lohnt, positiv zu denken** – vor allem jetzt, wo das besonders schwer fällt.



Bozen/Neuss/München/Wien – Albert Wunsch arbeitet als psychologischer Berater und Coach in Neuss am Niederrhein. So wie alle Coaches hat er immer wieder mit Menschen zu tun, die überfordert sind – oder besser: sich überfordert fühlen. Dazu brauchte es kein Coronavirus. Aber daraus lässt sich gerade für die aktuelle Krise lernen.

SWZ: Herr Wunsch, aus Ihrer Erfahrung, was macht Belastungen erst so richtig zu Belastungen?

Albert Wunsch: Die innere Einstellung zu dem, was als Belastung erlebt wird und daraus folgend der Umgang mit den Belastungen. Belastungen wachsen sich in dem Maße zur Last aus, wie sie als solche angesehen und empfunden werden. Erfahrungstatsache ist: Weniger die Belastungen als solche zwingen Menschen in die Knie als die Art und Weise, wie sie sich zu diesen Belastungen stellen und sich auf sie einstellen. Eine Belastung wirkt umso niederdrückender, je mehr der Mensch sich dagegen auflehnt. Worauf Philosophen von alters her aufmerksam machen, bestätigt die moderne Psychologie: Nicht die Dinge selbst belasten und beunruhigen die Menschen, sondern ihre Urteile und Meinungen über das, was ihnen widerfährt.

Das heißt, Belastendes lässt sich durch die Einstellung dazu erträglicher machen?

Das Wissen darum ist das „Geheimnis“ resilienter Menschen – also von Menschen, die sich in schwierigen Momenten und Situationen durch eine erstaunliche innere Stabilität und Widerstandsfähigkeit auszeichnen, weil sie sich nicht in den negativen Sog von belastenden Ereignissen ziehen lassen. Dadurch schaffen sie sich eine innere Distanz zum Äußeren, und wiederum dadurch bewahren sie sich ihre Handlungsfähigkeit. Sie verpulvern ihre Kräfte nicht in Selbstbedauern, Wehklagen oder gar Verzweifeln, sondern konzentrieren sie auf Überlegungen wie: Was fordert die aktuelle Situation jetzt von mir? Wie gehe ich jetzt am sinnvollsten mit ihr um? So bewegen sie sich fokussiert und zuversichtlich im Schwierigen, anstatt, von den Umständen niedergedrückt, die Flinte ins Korn zu werfen.

Und das verleiht ihnen Kraft. Nicht nur Kraft, Kräfte! Die Kräfte, die

es braucht, um in kritischen Lebenssituationen klaren Kopf zu behalten und sicher navigieren zu können. Dieses fokussierte, zuversichtliche, unverdrossene Bewegen in dem, was bewegt, bewahrt das psychomentele Kräftereservoir vor dem gefährlichen Aderlass durch Ängste und Sorge. Daraus erwächst die entscheidende Triebkraft, das Durchhaltevermögen nicht erlahmen zu lassen. In kritischen, dazu oft auch noch schwer durchschaubaren Situationen, die zwangsläufig innerlich umtreiben, ist das der entscheidende Gegenspieler zur Resignation. Wer resigniert, kapituliert. Wer kapituliert, gibt auf. Davor kann und muss sich der Mensch schützen.

Wie?

In der ersten Begegnung sitzen oft Menschen vor mir, die sich am Rande ihrer Kräfte wähen. Höre ich deren Geschichte und erfahre die Gründe dafür, erklärt das einerseits ihren Zustand.

Wer resigniert, kapituliert. Wer kapituliert, gibt auf. Davor kann und muss sich der Mensch schützen.

Andererseits macht deren Gemütsverfassung aber auch deutlich, sie stehen dem, was sie jetzt niederdrückt, mehr oder weniger hilflos gegenüber. Sie sind mut-, rat- und antriebslos. Dabei haben sie nichts anderes als eine unvorhergesehene Aufgabe vor sich. Es macht einen gewaltigen Unterschied, ob jemand das, womit ihn das Schicksal zu konfrontieren beliebt, als Zumutung begreift oder als Aufgabe. Eine der wichtigsten Aufgaben im Leben ist, Schwierigkeiten als Aufgabe anzusehen und nicht als hundsgemeinen Tritt vors Schienbein. Menschen scheitern viel öfter an sich selber, an ihrer Einstellung zu Problemen als an den Problemen als solche.

Und was raten Sie diesen Menschen dann?

Raten ist immer so eine Sache. Wichtiger ist, Einsicht in die Zusammenhänge anzustoßen. Ohne diese auf-dämmernde Einsicht geht nichts voran. Bevor es nicht Klick gemacht hat

im Kopf, befreit sich kein Mensch aus dem Gefängnis seines fehlleitenden Denkens und Fühlens, in das er sich selbst eingesperrt hat. Wer stabiler in den unvermeidlichen Turbulenzen des Lebens stehen möchte, muss sich dazu oft, sehr oft von sich selber befreien. Das ist eine Loslösungsaufgabe, die wir nicht unterschätzen wollen. Und die sicher auch so manchen neuen Anlauf erfordert. Aber darin nicht nachzulassen, ist die Voraussetzung, sich ein erschütterungsfesteres, stabileres Ich zu erarbeiten, das es zumindest leichter macht, an Bewältigungsmöglichkeiten zu denken und nicht ans Aufgeben.

Was lernen wir daraus für die aktuelle Situation?

Die aktuelle Situation zeigt uns allen: Alles kann sich im Handumdrehen verändern. Sollte das nicht Anstoß genug sein, über sich selbst und die gewohnten Verhaltens- und Reaktionsweisen nachzudenken? Keiner von uns kann

Schwierigkeiten im Leben ausweichen. Aktuell erleben wir, dass sie über Nacht gelandet sind, die berühmten schwarzen Schwäne, die das Leben auf den Kopf stellen. Aber jeder kann darauf

hinarbeiten, sich von diesen „Vögeln“ nicht komplett aus den Schuhen hauen zu lassen. Je konsequenter auf diese persönliche Sicherheit hingearbeitet wird, desto fester steht der Mensch in seinen Schuhen. Und je ausgeprägter diese Festigkeit ist, desto größer die innere Ruhe, die es braucht, um beherrscht und gleichzeitig besonnen zu handeln – allen widrigen Umständen zum Trotz.

Immere Sicherheit gegen die unvermeidbare äußere Unsicherheit?

Zäumen wir das Pferd mal von hinten auf: Das Erleben von äußerer Unsicherheit ist außerordentlich belastend. Gesellt sich dazu auch noch innere Unsicherheit, dann kann es schnell, sehr schnell dramatisch werden. Denn dann kommt der Mensch ins Schleudern. Pragmatisch lässt das eigentlich nur den Schluss zu: Um am Äußeren nicht irre zu werden oder gar zu riskieren, daran zu zerbrechen, muss ich was für meine innere Sicherheit tun. Ob wir diese innere Sicherheit nun Resilienz nennen



oder innere Widerstandskraft oder innere Stärke oder mentale Fitness, ist letztlich egal. Wichtig ist, die Zusammenhänge zu erkennen, die es ermöglichen, nicht viel mehr an sich selbst als an den Umständen zu scheitern.

Das, was Albert Wunsch beschreibt, klingt in der aktuellen Krisenzeit einleuchtend. Aber es gilt mitnichten nur für die Krise. Die derzeitigen Ängste von Unternehmer*innen, Arbeitnehmer*innen, Führungskräften und selbstständig Tätigen um das eigene Unternehmen, den eigenen Arbeitsplatz, das eigene Einkommen machen schnell vergessen, wie sehr sich in der nicht allzu fernen Vorkrisenzeit die berufliche Beanspruchung ebenfalls vielfach zur Belastung ausgewachsen hatte und auslaugte. Passend dazu sagt Thomas Weegen, der Geschäftsführer der Münchner Unternehmensberatung Coverdale Team Management Deutschland: „Fachliches Wissen und Können als die ausschlaggebende berufliche Erfolgsgrundlage anzusehen, ist nicht mehr zeitgemäß.“ Vielmehr sei eine stabile Belastungsfähigkeit das Um und Auf, sich beruflich behaupten zu können. Wer da nicht überlegt mit sich selbst umgehe, betreibe Raubbau an seinen Kräften.

Daher rät auch Professor Erich Kirchler, Vorstand des Instituts für angewandte Psychologie der Universität Wien dazu, sich zu fragen: „Inwieweit kann ich mit all dem, was ich leisten und auch verkraften muss, noch wirklich so umgehen, dass es mich nicht schlei-

chend auslaugt?“ Kirchler nennt dies Selbstkompetenz, verstanden als stärkehaltenden Umgang mit sich selbst. Stabile Leistungsfähigkeit brauche als Grundlage nun mal eine stabile Belastungsfähigkeit. Je ausgeprägter die sei, desto angstfreier und zupackender stelle sich ein Mensch den Lebensanforderungen.

Wer diese Fähigkeit hingegen nicht besitzt, „steht ständig unter innerer Anspannung und ist dadurch permanent konfliktgepolter. Aus dieser Anspannung heraus wird dann jede Bemerkung oder jedes Verhalten und jede Situation vollkommen falsch interpretiert“, sagt Albert Wunsch und ergänzt: „Wer permanent unter innerem Druck steht, ist häufiger von psychosomatischen Erkrankungen geplagt, hochgradig burnoutgefährdet, lebt unglücklich bzw. kürzer.“

Keine Frage, die innere Ausgeglichenheit schwankt. Jeder ruht mal mehr, mal etwas weniger in sich. Weil das so ist, sollte auch niemand den Fehler machen, das perfekte Verhalten von sich zu fordern. Aber Selbstkompetenz, sagt Professor Kirchler, „lässt sich in einem beharrlichen persönlichen Selbsttrainingsprozess entwickeln.“

Dazu verweist Kirchler auf eine Erfolgswisheit aus dem Sport: Gewonnen wird im Kopf, verloren auch! „Innere Stabilität, Widerstandskraft und Handlungsstärke in Drucksituationen entwickeln sich aus einer entscheidenden Komponente der Selbstkompetenz, der mentalen Stärke“, so Kirchler. Und die werde, wie Untersuchungen belegten, maßgeblich von

Selbstgesprächen und Vorstellungen beeinflusst. Erfolgreiche nutzen beides als Kraftquelle, indem sie lösungsorientiert mit sich selbst sprechen und dazu passende Vorstellungen entwickeln, ohne sich dabei von den äußeren Umständen beeinflussen zu lassen. Die Selbstgespräche und Vorstellungen nicht so erfolgreicher Kreise um Versagensängste und Selbstzweifel. Wem es also an solider Selbstkompetenz gelegen ist, der sollte tunlichst mit einer Frage an sich selber die Arbeit daran beginnen: Verflücht noch mal, wie gehe ich eigentlich im Kopf mit mir selber um, und was tue ich mir damit womöglich selbst an und was verbaue ich mir damit alles?

Hartmut Volk

LESETIPPS

Albert Wunsch: Mit mehr Selbst zum stabilen ICH! – Resilienz als Basis der Persönlichkeitsentwicklung. Springer Verlag, Heidelberg, 2. überarbeitete und ergänzte Neuauflage 2018, 399 Seiten

Fred Mast: Black Mamba – oder die Macht der Imagination. Wie unser Gehirn die Wirklichkeit bestimmt. Verlag Herder, Freiburg 2020, 288 Seiten

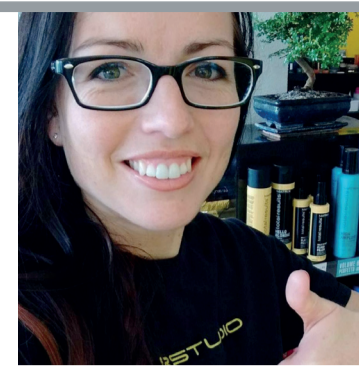
Nassim Nicholas Taleb: Der schwarze Schwan – Die Macht höchst unwahrscheinlicher Ereignisse. Pantheon Verlag, München 2018, 624 Seiten

James Allen: Wie der Mensch denkt, so lebt er. Der Klassiker von 1903 in neuer Auflage. Münchner Verlagsgruppe, München, 2018, 64 Seiten

ULI VIGL, FRISEURIN

Es ist nun einmal so, wie es ist

Ich bin derzeit sehr positiv und hoffe, dass wir Friseur*innen bald wieder arbeiten dürfen. Denn es wartet viel Arbeit auf uns – genauso wie auf die Schönheitspfleger*innen: Bei mir melden sich zum Beispiel immer mehr Kund*innen, die Termine für den Mai ausmachen möchten, und befürchten, dass sie keinen Termin oder erst einen ziemlich späten bekommen, wenn sie sich nicht schon jetzt anmelden. Deshalb ist mir auch klar, dass ich dann, sobald wir wieder öffnen dürfen, mehr arbeiten werde als vorher, um zumindest einen Teil des Umsatzes, der mir in den vergangenen Wochen durch das Arbeitsverbot in unserer Branche weggebrochen ist, wieder



einen keine Mitarbeiter habe, zum anderen aber in meinem Salon viel Platz und schon immer eher selten mehr als zwei Kunden zeitgleich da waren. Das bedeutet, dass ich auch nach einer Wiedereröffnung mit der Einhaltung von Abstandsvorgaben kein Problem haben werde. Ich habe mir auch schon Gedanken darüber gemacht, wie ich alles organisieren kann – von der Plexiglasabtrennung an der Kasse über ausschließlich telefonische Terminvereinbarungen bis zu Trennwänden zwischen den Kunden. Auch Zeitschriften werde ich keine mehr auslegen, wer lesen möchte, muss sich seine eigenen Magazine, Zeitungen oder Bücher mitbringen. Und die Stühle werde ich nach jedem*r Kund*in desinfizieren.

Die öffentliche Hand hat bereits angekündigt, auch Selbstständige bzw. Kleinst- und Kleinbetriebe in verschiedenen Formen finanziell unterstützen zu wollen. Ich wünsche mir, dass auch bei zukünftigen Hilfspaketen nicht auf diese vergessen wird. Denn wenn es für andere nun auch schrittweise losgeht, wissen wir Friseur*innen (ebensowenig wie Schönheitspfleger*innen) noch nicht, wann wir wieder loslegen dürfen. Ich bin aber guter Dinge und erwarte mir, mich schon in absehbarer Zeit wieder um meine Kund*innen kümmern zu dürfen.

Uli Vigl ist Inhaberin von Juli Hair Studio in Rentsch/Bozen.



aufzuholen. Ich gehe zudem zum jetzigen Zeitpunkt davon aus, dass ich meinen Salon im Sommer nicht wie üblich eine Zeit lang zusperren und in Urlaub fahren werde, weil ich dann noch immer „nacharbeiten“ werde. Aber so ist es nun einmal – und das sehe ich eher positiv als negativ, weil ich ja sehr gerne arbeite.

Wichtig ist, keine Angst vor der Zukunft oder dem Scheitern in dieser schwierigen Situation zu haben, sondern dem Ganzen so optimistisch wie möglich entgegenzutreten. Ich denke, dass ich insofern Glück habe, als ich zum

FEDERICO GIUDICEANDREA, UNTERNEHMER UND UVS-PRÄSIDENT

Positiv gestimmt zu sein, liegt in der Natur von uns Unternehmern



Aus meiner Erfahrung sind Unternehmer grundsätzlich positive Menschen, es liegt also in unserer Natur, positiv zu sein. Deshalb bleibe ich auch in der derzeit schwierigen Situation so optimistisch wie möglich und blicke der Zukunft ebenso positiv entgegen. Das ist zugleich auch ein rationales Verhalten, das zum Weitermachen und -arbeiten animiert.

Ob ich bestimmte Methoden, Techniken oder Tricks anwende, um positiv zu bleiben? Nein, aber ich habe im Laufe meiner Unternehmerkarriere sehr vieles erlebt, Auf's und Abs. Ich habe beispielsweise einst als Start-upper begonnen, und gerade in den ersten Jahren gab es einige schwierige und sehr schwierige Situationen, denen ich begegnen bzw. für die ich Lösungen finden musste. Aus diesen Erfahrungen habe ich gelernt, und sie haben mir geholfen, zu wachsen – als Unternehmer und als Mensch.

Als Unternehmer weiß man auch, dass es mal bessere und mal schlechtere Zeiten gibt, ebenso dass mal die einen etwas besser machen, mal die anderen und mal du. So ist das auch derzeit, wenn man sich anschaut, was die verschiedenen Staaten weltweit in ihrem Kampf gegen die Corona-Pandemie machen: Es ist kein einheitliches Vor-

gehen, es werden verschiedenste Maßnahmen gesetzt, jeder Staat versucht, sich – und auch seine Wirtschaft – möglichst vorteilhaft zu positionieren und gut aus der Krise aussteigen zu lassen. Das führt jedoch zu einem gewissen Ungleichgewicht zwischen den verschiedenen Ländern. Als Präsident des Unternehmerverbandes ist es nun meine Aufgabe, der Politik hierzulande klarzumachen, dass sie ihre Maßnahmen so setzen muss, dass wir Unternehmer weiterhin im nationalen und internationalen Wettbewerb bestehen können, und dass uns unsere Mitbewerber nicht abhängen bzw. wir keine Marktanteile verlieren. Ich bin aber zuversichtlich, dass uns das gelingen wird. Denn wir wissen ja auch: Es wird wieder losgehen – die Leute werden weiterhin essen, Auto fahren und Häuser bauen.

Federico Giudiceandrea ist Gründer und CEO von Microtec (Brixen), dem weltweiten Marktführer für Scanner für die Holzindustrie; seit fast drei Jahren ist er auch Präsident des Unternehmerverbandes Südtirol (UVS).

Reparaturen
Verkauf
Beratung
Verleih

Elektromotoren
Stromgeneratoren
Pumpsysteme
UV-Wasseraufbereitung

Tel. 0471 977000
Zwölfmalgrein 12/B - Bozen
www.laimer.biz

SERVICE WERKSTÄTTE

ELEKTROMECHANIK
EMAA
ELETTROMECCANICA

STROM- UND WASSERTECHNIK
LAIMER
TECNOLOGIE IDRO-ELETTRICHE