



zu Alarm: Arthur Ziegler ist im grossen Reich der Universität für Reparaturen aller Art zuständig. Foto: Giorgia Müller

von quakenden Fröschen und aufgetauten Kühlschränken

arieren Lüftungen und Türfallen, befreien Leute aus Aufzügen und retten Laborproben und Fische:
nner vom Betriebsdienst der Universität Zürich.

ia imfeld

nur Ziegler ausrückt, geht es Dinge von grossem Wert. Er rückt zu Kühlschrank G129 am sungsstandort der Universi- in Schlieren. «Gen-Diagnos- in der Glastür im Stock G, Zürich Befugte. Ziegler zieht den und aus der Handwerkerhose inen der Spezialschlüssel an r. Die Tür surrt, und schon ist zackigen Schritten um drei durch zwei weitere Türen am r. «Alarm inaktiv», meldet n für den Kühlschrank. Das erende Auswirkungen haben. n Kühlschranken der Labors chungsmaterialien, die eine emperatur bedingen. Steigt lese zu stark, wird ein Notruf und der Piketmann des Bes- tes der Universität rückt aus. rich nur, wenn der Alarm t.

Ziegler sieht sich um. Der r Kühlschrank G129 ist wirk- aktiv» gekippt. Im Raum ste- kühltschränke, die Anzeigen schen minus 81 und minus . Auf allen Schranktüren ste- und Telefonnummern. Der 3129 fehlt. Ziegler erinnert kurzem stieg nachts in einem k die Temperatur, und der konnte den Defekt nicht so- n. Er musste über die Notfall- einen Forscher aus dem Bett die Proben in einen Reserve- k umräumte.» Das defekte e abtransportiert, und nun den Alarmschalter auf «inak- kt. Also alles in Ordnung.

Wirkungsbereich

Sportanlage Fluntern nicht schliesst. Die anfallenden Arbeiten werden im Team aufgeteilt. Bei vielen Meldungen gibt das System exakt an, wo die Störung auftritt - auf das Ventil genau. Jeder Mitarbeiter hat sein Spezialgebiet, macht aber auch viel anderes. Die Vielfalt der Anlagen, Systeme und Geräte ist enorm. Wenn Ziegler zwischen modernen Labors und denkmalgeschützten Gebäuden hin- und herpendelt, denkt er deshalb immer mal wieder: «noch nie gesehen». Kommt er nicht weiter, ruft er einen Arbeitskollegen an oder pröbelt, bis eine Lösung gefunden ist.

Um die «PriO»-Fälle kümmert sich der Piketmann. Sie landen direkt auf seinem Mobiltelefon. Egal ob über Mit- tag in der Kantine der Strom ausfällt, um 22 Uhr im Hauptgebäude ein Brandmel- der losgeht oder die Pflanzen im Botani- schen Garten morgens um 4 Uhr zu viel Wärme bekommen.

Echter und falscher Alarm

Arthur Ziegler trifft im Büro auf Hans- ruedi Röschli, der heute Pikett hat. Eben war er im Bibliotheksgebäude des Rechtswissenschaftlichen Instituts. Eine Lifttür klemmte. «Das sind heikle Fälle», sagt der Techniker. «Man weiss nie, wie die Menschen reagieren, wenn sie eingesperrt sind. Es kann Panik ausbrechen.»

Betriebsdienst an der Uni 230 Mitarbeitende

Die Universität Zürich hat am Standort Zentrum und am Irchel je einen Betriebs- dienst. Die total 230 Mitarbeitenden küm- mern sich um den Unterhalt und Betrieb von rund 200 Gebäuden und um diverse Gärten. Die Luft in den Hörsälen fällt ebenso in ihren

Dieses Mal waren die Leute bald wieder draussen. Auf die Schnelle konnte Röschli den Lift nicht reparieren. Jetzt ist er ausser Betrieb. Schon kommt der nächste Alarm: «Wertschutz Rämistrasse 73». Es ist die Archäologische Samm- lung, in der Ausstellungsobjekte aus der Zeit der alten Ägypter und Neubabyloni- schen Könige an das Alarmsystem ange- schlossen sind. Der Piketmann vermu- tet, dass ein Mitarbeiter der Sammlung mit den Objekten arbeitet und dabei den Alarm ausgelöst hat. Er verlässt das Büro, um die Sache zu klären.

Ziegler lächelt und sagt: «Mit der Zeit kennt man die typischen Fehlalarme.» Etwa in jenem Gebäude, in dem Studie- rende regelmässig durch die Fluchtweg- tür nach draussen rauchen gehen. «Wenn während der Vorlesungszeit in- nert kurzer Zeit mehrere Meldungen eingehen, dann ist der Fall klar.»

Umsonst auszuruhen, stört den 50-Jährigen aber überhaupt nicht. «Ich bin immer froh, wenn nichts kaputtge- gangen und niemandem etwas passiert ist.» Er hat schon nachts eine Forscherin aufgebeten und musste dann feststellen, dass die Klimakammer zwar defekt, aber auch leer war. Er stand schon wegen eines Feueralarms abends im Uni-Haupt- gebäude und traf auf eine Musikband, die im Kunstnebel Fotos von sich ma- chen liess. Die Nebelmaschine hatte den Brandmelder ausgelöst.

Arbeitsplanung unmöglich

Ziegler ist der Aussendienstler im Team und pendelt zwischen den über hundert Gebäuden, in denen die Uni in Zürich und Schlieren Räumlichkeiten hat. Auch der Botanische Garten gehört zum Ein- zugsgebiet des Betriebsdienstes Zen- trum. Dorthin muss Ziegler jetzt, um mit

derzeit alles Mögliche geschehen». Wie in der letzten Silvesternacht, als spä- abends die Piketmeldung reinkam: «Kli- maalarm im Botanischen Garten». Ner- vös sei er gewesen, sagt der Techniker, denn die Kuppel-Schauhäuser seien dif- fizile Orte. «Die extremen Klimata set- zen der Elektrik enorm zu.» Ziegler zeigt auf die Messgeräte, die von den Glasdä- chern hängen. Oben, direkt unter dem Kuppeldach, herrscht eine andere Tem- peratur als unten auf den Wegen, wo die Besucher die aussergewöhnliche Vegeta- tion bestaunen. «Das ergibt bei den Tem- peraturfühlern oft falsche Werte und führt zu Fehlalarmen», erklärt er.

Auch in jener Silvesternacht war es ein Fehlalarm, wie Ziegler nach länge- rem Suchen herausfand. Dennoch konnte er nicht sofort zur Silvesterfeier zurückkehren: «Ich musste den Fühler überlisten, damit er nicht fortwährend weiter Alarm auslöste.» Er schaffte es kurz vor Mitternacht. Dann schaute er sich draussen das Feuerwerk über dem See an.

«Ich liebe es, in der Nacht zu arbei- ten», sagt Ziegler. Man sei nie ganz al- ein, immer sei irgendwo etwas zu hö- ren. Da entpuppt sich auch mal ein Ge- räusch als etwas ganz anderes als ver- mutet. So suchte Ziegler im Botanischen Garten nachts einst nach der Ursache für ein Pfeifen und war überzeugt, einem technischen Defekt auf der Spur zu sein. Es waren Frösche.

Die Wasserpumpe ist installiert, schon wird der Techniker einige Stock- werke höher gebraucht. Er zückt den Schlüsselbund, geht ins nächste Ge- bäude, vorbei an den Aquarien, die ebenfalls an den Alarm angeschlossen sind. Auch die Fische wollen bei falsch temperiertem Wasser gerettet werden.

Gut zu wissen

Die Bewältigung von Stress mit Neuroimagination

Ich studiere Master of Arts in Wirt- schaftswissenschaften und bin im letzten Semester, vor den Abschluss- prüfungen. Bei den Prüfungen bin ich immer extrem nervös, was dazu führt, dass ich manchmal mein Wissen nicht abrufen kann. Was soll ich dagegen tun? R. W., Zürich

Sehr geehrter Herr W.

Es gibt verschiedene Entspannungstechniken, die Sie machen können, wie zum Beispiel das Autogene Training (AT) oder die Progressive Muskelrelaxation (PGM). Ich empfehle Ihnen aber die Neuroimagination, weil Sie mit dieser Technik unmittelbar und in der jeweiligen Situation die Stresshormone steuern können. Stresshormone brauchen wir als Antrieb. Grundlage unseres Antriebs sind unsere Bedürfnisse. Diese wiederum entstehen in uns selbst, weil wir etwas erreichen wollen, zum Beispiel eine Prüfung bestehen. Das Streben nach Befriedigung der Bedürfnisse setzt unsere Betriebsstoffe, die Stresshormone frei, Adrenalin und allenfalls auch Cortisol. Im Stressmanagement ist es wichtig, in der Balance zu bleiben und einen Energie- stau zu vermeiden. Ein solcher entsteht, wenn der Körper Antriebshormone ausschüttet, diese aber blockiert werden. Eine Blockade kann von aussen verursacht werden, etwa durch Vorgaben, die wir nicht erfüllen können. Meist kommt die Blockade aber von innen. Unsere Einstellungen, Ängste, Prägungen, die wir während der Sozialisation verinnerlicht haben, behindern uns. Typisch sind selbst auferlegte Forderungen wie «Sei immer perfekt!», «Mach es immer allen recht!».

Beim Stressmanagement gilt es zu unterscheiden zwischen der Stretch-Zone und der Stress-Zone. In der Stretch-Zone ist eine Herausforderung individuell zu bewältigen. Wir können die Lücke zwischen vorhandenem Wissen und Können zu den Anforderungen selber schliessen. Wir trauen uns zu, die Herausforderung allein zu bewältigen. So wachsen nicht nur unsere Kompetenzen, sondern unser Selbstwertgefühl.

Ist die Lücke zwischen den individuell vorhandenen Ressourcen und den Anforderungen zu gross, fällt der Betroffene in die Stress-Zone. Und diese Überforderung führt zur Blockade. Es ist deshalb ratsam, dass Sie Ihr Stressmanagement optimieren. Sie sollten so viel An-

Heinz Wyssling

Berater für Karriere, Outplacement und Organisationen. Mitglied des Berufsverbandes für Supervisoren, Organisationsberater BSO.



Senden Sie uns Ihre Fragen an bildung@tagesanzeiger.ch

triebshormone zur Verfügung haben, wie zur Bewältigung Ihrer Herausforderungen nötig sind. So werden Sie fokussiert und «im Flow» bleiben.

www.burn-out-praevention.net

Weshalb fern der Heimat studieren?

Die TA-Leserinnen und -Leser wurden letzte Woche gefragt, was der beste Grund sei, woanders zu studieren.

Gutes Betreuungsverhältnis an der Uni 6%
Anderes 11%
Eine weitere Sprache lernen 36%

