



Pass gut auf dich auf!

Experten-Interview mit Diplom-Psychologe Dr. Andreas Müller über aktive Selbstfürsorge am Arbeitsplatz.

Fest steht: Viel Arbeit kann glücklich machen. Zuviel Arbeit kann krank machen. Schwierig ist: Als Arbeitnehmer die eigenen Grenzen der Belastbarkeit zu erkennen und sich frühzeitig zu schützen. Wichtig ist: Methoden zu finden, um dem Stress aktiv statt passiv zu begegnen.

Termindruck, ständige Erreichbarkeit und erhöhtes Arbeitstempo prägen unseren Arbeitsalltag. Während ein gewisses Maß an Stress die Leistung beflügelt, blockiert Dauerdruck die Arbeit. In puncto Stressprävention sprechen Psychologen gerne von „aktiver Selbstfürsorge“. Gemeint ist: Pass gut auf dich auf und achte auf die Zeichen deines Körpers und deiner Seele. Was sich selbstverständlich anhört, haben heute viele verlernt.

Herr Müller, durch Ihre Forschungstätigkeit haben Sie die Möglichkeit, Einblick in die Unternehmenskultur unterschiedlicher Branchen zu erhalten. Haben Sie das Gefühl, dass Stress allgegenwärtig ist? Ist „gestresst-sein“ in?

Das ist eine gute Frage. Fakt ist, dass der gesellschaftliche Anspruch, immer leistungsfähig sein zu müssen, einen immensen Druck auf den Einzelnen ausübt. Sich dem zu entziehen, ist schwierig. Momentan lässt sich in der öffentlich geführten Diskussion um Stress eine Bedeutungsverschiebung feststellen. Es wird allmählich erkannt, dass Stress eine Bedrohung für die Gesundheit darstellen kann.

Was bedeutet Stress?

Stress wird zum einem durch subjektive Wahrnehmungen beeinflusst. Wenn ich eine Situation als bedrohlich wahrnehme und glaube, keine Möglichkeiten und Fähigkeiten zu haben, diese zu bewältigen, gerate ich in Stress.

Wie äußert sich Stress?

Stress geht mit einer physiologischen Aktivierung einher, um besser mit der stressigen Situation umgehen zu können. Der Körper schüttet Adrenalin und Cortisol aus. Sobald die stressige Situation gemeistert wurde, geht die Aktivierung wieder auf das normale Level zurück. Ständiger Stress kann jedoch zu einer chronischen Erhöhung des Aktivierungsniveaus führen und damit zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen.

Ist Stress immer nur negativ?

Nein. Ob Stress krank macht, hängt auch davon ab, wie ich die Situation bewerte. Am günstigsten wäre es, wenn ich die Situation als Herausforderung sehe, die ich meistern möchte. Negative Gedanken wie „das ist alles ganz schlimm, das schaffe ich nie“, können eine gesundheitsbeeinträchtigende Wirkung haben.

Was sind typische Stressfaktoren am Arbeitsplatz?

Gestresst bin ich, wenn mein menschliches Bedürfnis nach Selbstbestimmung nicht erfüllt wird. In empirischen Studien hat sich gezeigt, dass nicht allein die Arbeitsmenge krankheitsverursachend ist, sondern die mangelnde Handlungskontrolle. Wenn ich als Arbeitnehmer wenige Einflussmöglichkeiten auf die Inhalte und Abläufe meiner Arbeit habe, ist das ein Faktor. Die denkbar schlechteste Kombination sind hohe Arbeitsanforderungen bei geringer Handlungskontrolle.

Was kann Arbeitnehmer noch unter Stress versetzen?

Mangelnde Belohnung für ihre Arbeit. Und das nicht nur monetär. Mindestens ebenso stressverursachend wie eine nicht leistungsgerechte Bezahlung ist eine mangelnde Anerkennung vom Arbeitgeber, unzureichende Möglichkeiten, sich weiterzuentwickeln oder ein unsicherer Arbeitsplatz.

Woran erkenne ich, ob mich meine Arbeit stark fordert oder überfordert?

Ein frühes Alarmsignal ist, wenn ich zu Hause nicht mehr von den Problemen bei der Arbeit abschalten kann. Oder wenn ich zunehmend schlechte Laune habe, immer gereizter werde. Das schränkt nicht nur den Umgang mit meinen Kollegen ein, sondern auch mein Privatleben.

Was sind Anzeichen für ein Burnout?

Drei zentrale Merkmale, die in der Forschung immer wieder genannt werden, sind: das Gefühl, dass die eigene Leistungsfähigkeit sehr stark eingeschränkt ist, eine innere Distanzierung von der Arbeit und emotionale Erschöpfung.

Wie können Arbeitnehmer Grenzen ziehen?

Jemand, der regelmäßig Überstunden macht, sollte sich eine Deadline setzen und pünktlich nach Hause gehen. Andere, die auch am Wochenende für ihren Chef erreichbar sind, sollten konsequent die Grenzen ihrer Erreichbarkeit aufzeigen und das Firmenhandy ausschalten. Und wer seine sozialen Kontakte stark vernachlässigt, sollte bewusst Zeit für Freundschaften, Partner und Familie einplanen.

Gibt es einen geschlechterspezifischen Umgang mit Stress?

Das ist schwer zu beantworten. Offensichtlich scheint es jedoch Unterschiede in der Kommunikation zu geben. So werden stressbedingte psychische Erkrankungen bei Frauen häufiger als bei Männern diagnostiziert.¹ Das bedeutet aber nicht, dass Frauen anfälliger für Stress sind, sondern eher dazu bereit sind, professionelle Hilfe zu suchen. Männer haben vermutlich eine stärkere Hemmschwelle darüber zu reden.

¹ Die aktuelle Studie der Techniker Krankenkasse spiegelt diesen Trend: Frauen beklagen häufiger regelmäßigen Stress als Männer (35 Prozent gegenüber 29 Prozent). Aus: Forsa-Umfrage (im Auftrag der Techniker Krankenkasse und des F.A.Z.-Instituts): Von der Hausfrau bis zum Manager. Deutschland im Stress. Mai 2009.



Für Rückfragen:

fischerAppelt Kommunikation München GmbH

Stefanie Biastoch

Tel.: + 49 (0)89-74 7466 222

Fax: + 49 (0)89-74 7466 66

E-Mail: kaudichfit@fischerappelt.de

Über Andreas Müller

Andreas Müller ist als promovierter Diplom-Psychologe am Institut für Arbeits-, Sozial- und Umweltmedizin des Klinikums der Universität München tätig. Seit mehreren Jahren forscht er zum Thema Stress am Arbeitsplatz und berät gemeinsam mit der Forschergruppe um Prof. Nowak Unternehmen bei der Durchführung psychischer Gefährdungs- und Belastungsbeurteilungen.