

Stress lass nach!

Angst um den Job, Zeitdruck, Konkurrenz: Chronische Überlastung am Arbeitsplatz macht vielen Menschen zu schaffen

Von unserem Redaktionsmitglied
Ursula Barth

Freizeit ist für Sabine M. (Name geändert) ein Fremdwort. Seit sie ihre neue Stelle in der Personalabteilung eines Großkonzerns angetreten hat, kann sie nachts kaum noch schlafen, tagsüber fühlt sie sich ausgelaugt. „Auf meiner Stelle saßen bis vor zwei Monaten noch zwei Leute“, sagt sie. Die Arbeit soll die 29-Jährige nun alleine bewältigen. Zehn Stunden täglich reichen dafür nicht aus. „Ich bin völlig überfordert“, sagt Sabine M.

„In dem Maße, wie Arbeit verdichtet wird, nimmt der Stress zu“, erklärt Barbara Weißgerber von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BauA). Angst um den Job, Zeitdruck, Konkurrenz und schlechte Stimmung unter den Kollegen – die psychischen Belastungen am Arbeitsplatz sind nach Einschätzung vieler Menschen in den vergangenen Jahren stark angestiegen. In EU-weiten Umfragen klagten im Jahr 2000 28 Prozent der Befragten über stressbedingte Probleme am Arbeitsplatz. In Deutschland fühlten sich sogar 46 Prozent der Arbeitnehmer gestresst. Nach Einschätzung der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz sind in der EU 40 Millionen Menschen betroffen. Damit

Fast die Hälfte aller Deutschen fühlt sich gestresst

ist Stress laut „Initiative Neue Qualität der Arbeit“ zum zweitgrößten berufsbedingten Gesundheitsproblem nach Rückenschmerzen avanciert.

Mathias Dietrich, Sprecher des Verbandes deutscher Betriebs- und Werksärzte, warnt bei solchen Aussagen jedoch zur Vorsicht. „Der Stress-Begriff ist ein Joker“, sagt er. „Was die Führungskraft beispielsweise Termindruck nennt, ist für den Arbeitnehmer Stress.“ Ob dieser am Arbeitsplatz wirklich zunimmt, kann nach Ansicht von Professor Rupert Hölzl vom Institut für Psychologie der Universität Mannheim deshalb auch niemand genau sagen. „Das Phänomen ist nicht gut definiert – den Stress“ gibt es gar nicht. Je nachdem, wie man die Leute fragt, kommt ganz Verschiedenes dabei heraus. Wie soll man da gegenüber früher vergleichen?“

Nach Dietrichs Einschätzung hat die steigende Aufmerksamkeit für das Thema einen anderen Grund: Die Belastung durch die Arbeit sei zwar tatsächlich gewachsen, aber die Ausgleichsmöglichkeiten seien auch geringer. „Der familiäre Rückhalt beispielsweise nimmt immer mehr ab. Neu ist eine immense Grundverunsicherung der gesamten Bevölkerung. Da müssen sie in den Betrieben nur noch mit dem Finger schnippen, und die Leute fallen um.“

Dass Stress trotzdem nicht grundsätzlich krank macht, betont Peter Bärenz, Psychologe bei der Berufsgenossenschaft Nahrung



„Ich glaube, ich schaffe das nicht“: Stress bei der Arbeit ist weit verbreitet. Bild: allOver

und Gaststätten in Mannheim. „Stress wird per se negativ diskutiert. Dabei ist er etwas völlig Normales. Manche Menschen brauchen sogar einen gewissen Stress, um besonders leistungsfähig zu sein.“ Nur wenn es zu einer permanenten Überlastung komme und die Person auch noch stressempfindlich sei, könne er zu gesundheitlichen Problemen führen.

Dann jedoch sind die Folgen häufig gravierend: Überschreiten die Anforderungen ständig die eigenen Ressourcen, steigt das Risiko, etwa am Herz-Kreislauf oder Magen-Darm-System zu erkranken. Psychische Krankheiten wie Depressionen, Angst oder Sucht nehmen ebenfalls zu. Auch die Unternehmen bekommen die Folgen zu spüren. Zwar sind die Kosten von

Dauerstress schwer zu beziffern, weil sowohl stressbedingte Fehlzeiten, Arbeitsunfälle und Frühverrentungen als auch „verborgene“ Verluste etwa durch Personalfluktuation, verminderte Produktivität, Motivation, Qualität und Kreativität einbezogen werden müssen. Schätzungen für Schweden ergaben aber jährliche Kosten von 450 Millionen Euro für die Folgen von arbeitsbedingtem Stress.

Innovations-, Zeit- und Leistungsdruck, zu viel Arbeit, Doppelbelastung durch Beruf und Haushalt, unzureichende Vorbereitung auf neue Aufgaben, ständige Konflikte mit Kollegen, mangelnde Anerkennung, aufbrausende Vorgesetzte: Die Liste der Stressauslöser („Stressoren“) ist lang. „Nehmen Sie den Callcenter-Mitarbeiter

eines Kundendienstes. Er soll pro Stunde 40 Anrufe tätigen, freundlich bleiben und in einer Minute einen aufgebracht Kunden besänftigen. Freundlich und gleichzeitig schnell – das ist ein Widerspruch. Und damit ein Stressfaktor“, sagt Dietrich.

Mangelnde Qualifizierung, eintönige Arbeit, Zeitmangel, Über- oder Unterforderung und geringe Selbstbestimmung, mangelhaftes Führungsverhalten oder innerbetriebliche Konflikte können den Stress verschärfen. Aber auch kleine, vermeidbare Ärgernisse wie störende Arbeitsunterbrechungen erzeugen Stress.

Berufsgruppen, die Verantwortung für das Leben anderer Menschen übernehmen (Ärzte, Busfahrer, Feuerwehrleute) und solche, die „Beziehungsarbeit“ leisten müssen (Krankenschwestern, Sozialarbeiter), sind besonders von Stress betroffen. Aber auch die Hierarchie spielt eine Rolle. „Beschäftigte in ‚Sandwich-Positionen‘ – also auf unterer Leitungsebene – sind besonders gefährdet, da sie ständig zwischen Mitarbeitern und dem Management vermitteln müssen“, sagt Weißgerber.

Wie die Menschen mit Stress umgehen, ist laut Dietrich typabhängig: „Die einen nehmen Arbeit – auch im Kopf – mit nach Hause. Das ist gefährlich. Andere sagen einfach: ‚Montag ist ein neuer Tag‘.“

Viele Betriebe arbeiten daran, Stress gar nicht erst aufkommen zu lassen – und set-

Gutes Zeitmanagement kann Abhilfe schaffen

zen vor allem bei der Arbeitsorganisation an. „Mit besserem Planen und Kommunizieren kann man eine ganze Menge erreichen. Auch ein gutes Zeitmanagement und eine Dienstplangestaltung, die die Wünsche der Mitarbeiter berücksichtigt, können Stress verringern helfen“, sagt Bärenz.

Mehr Arbeit ist Dietrich zufolge dann zu bewältigen, wenn die Mitarbeiter angemessen vorbereitet sind. „Wenn man die Leistung erhöhen will, müssen die Menschen belastbarer gemacht werden“, sagt er. Entscheidend hierfür sei die Bildung. „Solange ein Arbeitnehmer alles beherrscht, was auf seinem Schreibtisch liegt und nicht permanent fragen muss, ist Stress unwahrscheinlich. Dann sind auch Überstunden nichts Schlimmes.“ Bärenz zufolge haben die Arbeitgeber das Problem erkannt und sind im Bereich der Gesundheitsförderung sehr aktiv. „Das hat etwas mit der Alterspyramide und dem Kampf um Fachkräfte zu tun: Die Betriebe müssen die wenigen, die noch im Unternehmen sind, gesund erhalten“, sagt er.

Aber auch jeder Arbeitnehmer kann selbst etwas tun, um dem Stress den Kampf anzusagen. Dazu gehört neben der besseren Planung der eigenen Arbeit laut Dietrich vor allem der körperliche Ausgleich. „Ein hervorragendes Stresspräventionsmittel ist regelmäßiger Ausdauersport, weil er dem Körper zeigt, was richtiger Stress bedeutet und wo die Belastungsgrenze ist.“

Strategien gegen Stress

Vermeiden und bewältigen

Sie sind gestresst? Vielleicht tut Ihnen die Therapie der spanischen Gruppe „StopStress“ gut: Für 40 Euro kann man auf einem Schrottplatz nach Herzenslust auf Autos, Computer, Handys oder andere Geräte einprügeln, die einem täglich das Leben zur Hölle machen. „Wenn sie alles zerschlagen haben, was sie sehen, fühlen sie sich frei von Sorgen und entspannt“, zitiert die Ärzte Zeitung die Organisatoren.

Diese martialische Anti-Stress-Therapie ist nur ein Beispiel aus einem riesigen Angebot. Wer keinen Kurs besuchen will, kann sich auch selbst helfen – indem er die Ursachen des Stress bekämpft und Techniken zur Stressbewältigung erlernt.

Wer das Problem an den Wurzeln packen will, sollte versuchen, bestimmte Stressoren auszuschalten und die eigene Belastbarkeit zu erhöhen. „Man muss für einen Ausgleich sorgen“, rät die Heidelberger Psychologie-Professorin Monika Sieverding. Ausdauersport an der frischen Luft, ausgewogene Ernährung, Entspannung, Zeit mit Freunden oder einem guten Buch, Auszeiten und ausreichend Schlaf stärken den Körper für bevorstehende Anstrengungen.

Ein Patentrezept allerdings gibt es nicht, denn die Anti-Stress-Methoden sind typabhängig: Menschen, die ständig unter Strom stehen, sollten sich vorzugsweise entspannen und die Energie herunterfahren. Wer sich ausgelaugt und müde fühlt, hat wahrscheinlich eher mit Jogging oder Radfahren Erfolg.

Häufig ist es hilfreich, die eigene Einstellung zu überdenken. „Ich kann an meiner Umwelt ansetzen, aber auch an mir selbst, indem ich beispielsweise ein unrealistisch hohes Anspruchsniveau runterschraube“, sagt Sieverding. Man könne aber auch die eigenen Ressourcen erhöhen, indem man beispielsweise vor einer Prüfung das Lernpensum erhöhe, wenn man vorher zu wenig getan hat.

Weitere Tipps, die gerade bei Stress im Job helfen können: Nein sagen lernen, das eigene Zeitmanagement überprüfen, Zeitpuffer einplanen, Aufgaben delegieren, Prioritäten setzen, Ärgernisse offen ansprechen.

Erleichterung bei regelmäßiger Anwendung verspricht beispielsweise die „Entspannungsreaktion“. Setzen Sie sich bequem hin, entspannen Sie die Muskulatur, schließen Sie die Augen und atmen Sie gleichmäßig. Denken Sie sich ein Wort oder einen Satz aus, mit dem Sie Angenehmes verbinden (Liebe, Strand, Ruhe) und auf das Sie sich zehn bis 20 Minuten konzentrieren wollen. Wiederholen Sie das Wort bei jedem Ausatmen und lassen Sie störende Gedanken fallen. Oft helfen aber auch schon ein Spaziergang und tiefes, bewusstes Durchatmen. arth

Telefonaktion

Psychologin rät

„Was für ein Stress!“ In beinahe jedem Büro, in Haushalten oder auf Krankenhausfluren ist dieser Satz täglich zu hören. Stress – das bedeutet für jeden etwas anderes. Und jeder geht unterschiedlich damit um. Wie komme ich mit Belastungen besser zurecht? Wieso mache ich mich immer verrückt? Und welche Strategien zur Stressbewältigung gibt es? Antwort auf diese und andere Fragen zum Thema Stress gibt Ihnen heute bei einer Telefonaktion unsere Expertin Christine Backhaus, Wirtschaftspsychologin, zertifizierte Trainerin für Stressbewältigung und Mitglied im Bund deutscher Psychologen. Die Aktion versteht sich als allgemeine Beratung. Christine Backhaus ist heute von 17 bis 18 Uhr unter Telefon 0621/392-2501 für unsere Leser zu erreichen. Außerdem besteht heute die Möglichkeit, Fragen per E-Mail an die Adresse stress@mamo.de zu senden.



Ch. Backhaus

Christine Backhaus arbeitet in Heidelberg bei Psychocony als Management- und Prozessberaterin in Industrie und Kliniken. Ihre Schwerpunkte: Arbeits- und Organisationspsychologie sowie Gesundheitsförderung. arth

Telefonaktion heute von 17 bis 18 Uhr, Telefon 0621/392-2501. Fragen per Mail an stress@mamo.de (nur heute).

Kontrolle über die Situation ist die Hauptsache

Nicht nur die eigene Einstellung entscheidet darüber, ob ein Mensch stressanfällig ist oder Belastungen locker wegsteckt

Von unserem Redaktionsmitglied
Ursula Barth

Der Sohn will sich partout die Strümpfe nicht anziehen und schreit. Die Suppe kocht über. Das Telefon klingelt. Über dem Chaos schwebt wie ein Damoklesschwert die Abgabefrist für ein wichtiges Manuskript, die am nächsten Tag unwiderruflich abläuft: Stress ist angesagt!

Sind es heute Dinge wie Überforderung, Doppelbelastung, Schlafmangel, Probleme in der Partnerschaft, Sorgen und Ängste, Trennungsschmerz, Arbeitslosigkeit, häufige Konflikte oder fehlende Sozialkontakte, die Stress auslösen, ging es bei unseren urzeitlichen Vorfahren um Leben und Tod: Sah sich ein Jäger beispielsweise unvermittelt einem Säbelzahniger gegenüber,

musste er in Sekundenbruchteilen entscheiden, ob er fliehen oder angreifen soll. Der Körper gerät in Alarmbereitschaft: Der Atem beschleunigt sich, Puls und Blutdruck schießen in die Höhe. Die Energie für diese Reaktionen setzt der Organismus frei, indem er Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol ausschüttet. Diese körperliche Antwort auf alles, was als Anforderung oder Bedrohung empfunden wird – der Stress – war für den Urmenschen ein lebenswichtiger Mechanismus. Durch Flucht oder Angriff wurden die Stresshormone wieder abgebaut.

Wenn uns heute Job, Kindererziehung und Haushalt über den Kopf wachsen, können wir meist weder angreifen noch weglaufen. Der Körper ist ständig in Alarmbereitschaft, die freigesetzte Energie wird aber nicht gebraucht – das schwächt unser Immunsystem. Chronische Belastung und nicht abgebaute Erregung machen uns auf Dauer krank. Wer permanent unter Stress steht, wird schneller alt, haben Forscher der Universität von Kalifornien in San

Francisco herausgefunden. Und ist eine Frau während der Schwangerschaft gestresst, kann sie das sogar an ihr Kind weitergeben.

Allerdings hat überschaubarer Stress auch positive Seiten: Ist er mäßig und wird bewältigt, stärkt er die Widerstandskraft für künftige Herausforderungen – er wirkt leistungssteigernd und motivierend und wird oft sogar mit Zufriedenheit belohnt.

Was ist es nun, das eine Anforderung für den einen als unüberwindbares Hindernis erscheinen lässt, während sie ein anderer spielend meistert? Hans Selye, der 1950 das erste Mal den medizinischen Begriff „Stress“ einführte, war überzeugt: „Die eigene Einstellung entscheidet darüber, ob wir ein Erlebnis als angenehm oder als unangenehm empfinden. Und die richtige

Einstellung kann negativen Stress umwandeln.“ Für Michael Deuschle, Oberarzt am Zentralinstitut für seelische Gesundheit in Mannheim, ist die Kontrollierbarkeit der Situation entscheidend: „Wenn ich das Gefühl habe, ich habe die Belastung unter Kontrolle – beispielsweise bei einem Fünf-Kilometer-Lauf –, dann springt das Stresssystem nicht so stark an wie in einer unkontrollierbaren Situation – beispielsweise einer fünf Kilometer langen Flucht.“

Fest steht: Stress ist individuell. Nach Angaben des Neurologen Karl C. Mayer schützt eine positive Persönlichkeitsveranlagung sowie Rückhalt in und außerhalb der Familie vor hoher Stressanfälligkeit. Aber auch mäßige frühe Stresserfahrungen stärken die Widerstandskraft. So zeigten sich junge Affen, die früh mit geringem Stress konfrontiert wurden, später weniger ängstlich, neugieriger, und sie aßen besser. Sie waren gewissermaßen „geimpft“.

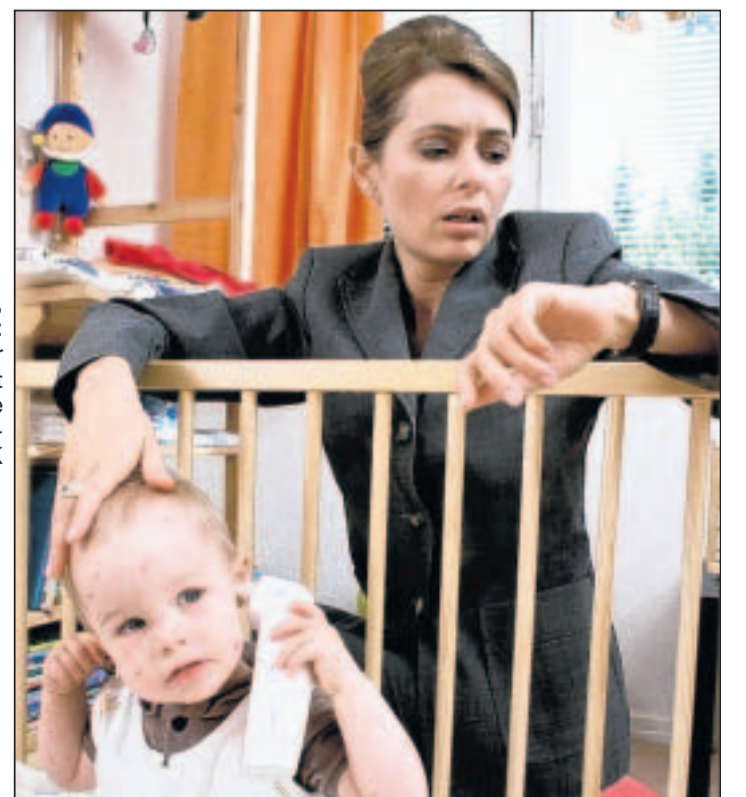
Aber auch die körperliche Verfassung des Betroffenen, seine Umgebung und vor allem seine Persönlichkeit spielen eine Rol-

le. So beschreibt Lennart Levi, emeritierter Professor am Karolinska Institut in Stockholm, so genannte „Typ-A-Persönlichkeiten“ als besonders stressanfällig – feindselige, ehrgeizige Menschen, die sich durch Zynismus, Reizbarkeit, Unruhe und Misstrauen auszeichnen.

Nach Angaben von Monika Sieverding, Professorin für differenzielle Psychologie und Geschlechterforschung an der Universität Heidelberg, ist darüber hinaus das „Selbstkonzept“ entscheidend: Der Blutdruck von Personen, die sich selbst als „maskulin“, das heißt als selbstsicher, unabhängig und entscheidungsfreudig ein-

schätzten, stieg in Stresstests stärker an als bei Personen mit wenig maskulinem Selbstkonzept – obwohl sich diese subjektiv gestresster fühlten. „Letztere trauten sich von vornherein weniger zu und gingen entsprechend weniger engagiert an die Aufgaben heran“, erklärt Sieverding.

Auch die Stressantworten sind zum Teil geschlechtsspezifisch. Laut Sieverding geben Frauen sehr viel schneller zu, dass sie gestresst sind, während Männer eher „defensiv“ mit Stress umgehen: Sie verdrängen ihn. Frauen dagegen setzen einer US-Studie zufolge auf eine folgenschwere Strategie: Sie essen nach Stress viel – am liebsten Fettreiches und Schokolade.



Das Kind ist krank, und der Termin rufft: Was die eine Mutter spielend meistert, ist für manch andere kaum zu bewältigen. Bild: DAK