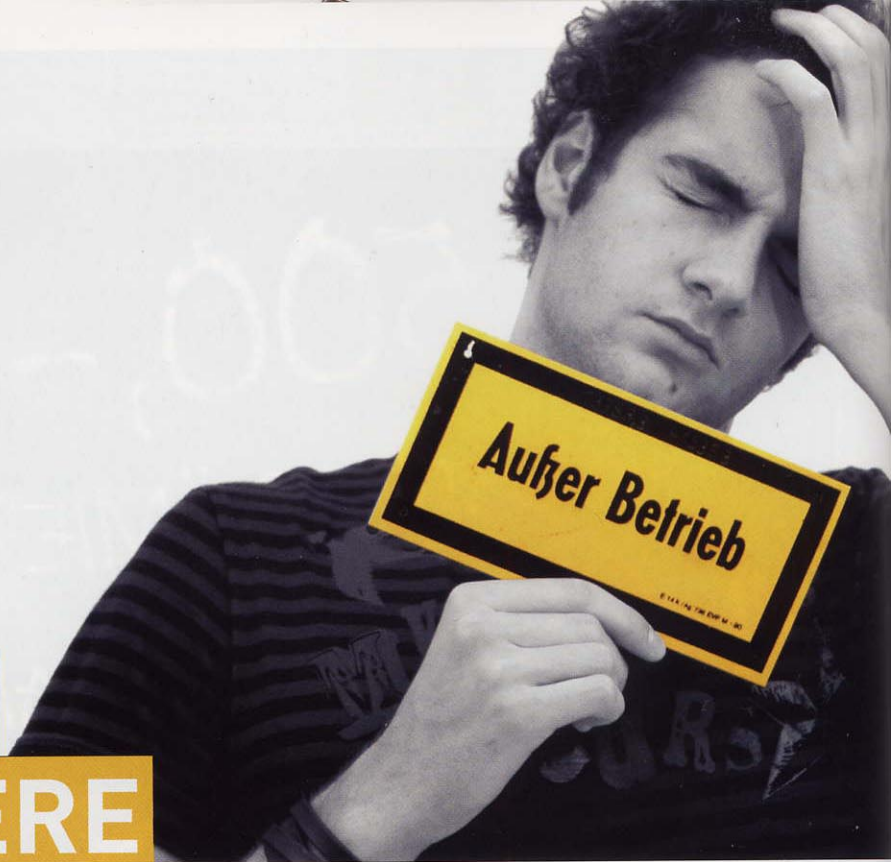


WENN AUS
ANSPRUCHSVOLLER ARBEIT
ÜBERFORDERUNG WIRD

DIE GROSSE LEERE



ARBEITSRISIKO BURN-OUT

Zur täglichen Arbeit gehört auch Stress. Kann dieser grundsätzlich betrachtet als durchaus positiv für eine optimale Arbeitsleistung angesehen werden, so sind seine Auswirkungen zweischneidig. Denn zu viel Stress führt schnell zu Überforderung. Ein Empfinden, das, wenn ein Mensch ihm längere Zeit ausgesetzt ist, in der Regel zu einer der neuen „Volkskrankheiten“ in den Industrienationen führt – dem Burn-out-Syndrom.



Das heutige Berufsleben sorgt für jede Menge Stress, der bei zu starker Überbelastung schnell in Überforderung und Ausgebranntsein umschlagen kann.

Stress ist eine Instinkthandlung. Waren in grauer Vorzeit unsere Vorfahren auf der Jagd, so benötigten sie vor allem eins: die Fähigkeit, das bewusste Denken auszuschalten und rein instinktiv zu reagieren. Das Ziel war Überleben und die besten Überlebenschancen hatten diejenigen, die sofort bereit zur Flucht oder zum Kämpfen waren, ohne lebenswichtige Zeit mit Nachdenken zu verschwenden. Eine Fähigkeit, die zwar grundsätzlich in der heutigen Gesellschaft nicht mehr notwendig ist, die wir aber immer noch in uns tragen. Und die in für uns fordernden Situationen immer noch aktiviert wird: Der Körper produziert dann Stresshormone, die eine erhöhte Reaktions- und Aufnahmebereitschaft bewirken.

Nicht nur negativ

Stress als leistungsförderndes Mittel

Besonders die erhöhte Aufnahmebereitschaft kann in der modernen Arbeitswelt positive Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit eines Mitarbeiters haben. „Jeder Mensch benötigt ein individuelles Erregungsniveau, um optimal arbeiten zu können“, erläutert Dr. Michael Schottmayer vom Institut für Psychologie und Transfer (InPuT) an der Universität Bremen. „So erlebt der eine das, was für den anderen bereits unangenehmer Stress ist, als willkommene Anregung.“ Der sogenannte Eustress sorgt in diesen Situationen dafür, dass der Betreffende unter Belastungen, unter denen andere zusammenbrechen würden, erst richtig aufzublühen scheint. „Die Personen gehen dann in ihrer Arbeit voll und ganz auf und geraten dabei in einen sogenannten Flow“, berichtet der Psychologe. Der Stolperstein in diesem Modell ist jedoch die In-

dividualität. So müssten für jeden Mitarbeiter die unterschiedlichen „optimalen“ Stresspegel herausgefunden werden. Denn sind die Anforderungen an einen Mitarbeiter zu hoch angesetzt, entsteht in diesem das Gefühl der Überforderung. Und wenn dieses Gefühl über längere Zeit anhält, kommt es in der Regel zum sogenannten Burn-out-Syndrom.

Der Burn-out

Zusammenbruch aufgrund zu hoher Stressbelastung

Der Burn-out-Prozess beginnt mit einem Nachlassen der Arbeitsleistung aufgrund der zu hohen Stressbelastung. „Das Ganze ist ein schleichender Vorgang, der in seinem Anfangsstadium meist durch noch mehr Arbeit zu kompensieren versucht wird“, erläutert Schottmayer. Diese Handlung verschlimmert das Problem jedoch mehr, als dass sie dem Mitarbeiter nützt. Denn je mehr Arbeit sich der Betreffende auflädt, umso



Spricht sich für ein Umdenken über die Arbeitsauffassung in der Wirtschaft aus: Dr. Michael Schottmayer vom Institut für Psychologie und Transfer an der Universität Bremen und Geschäftsführer des Masterstudiengangs „Leadership and Organizational Development“.