Wir Getriebenen

Diagnose. Stress macht egoistisch, herzkrank, depressiv; er zerstört Privatleben. Eine Anleitung zur Beruhigung.

2

MANAGERINNEN Nur sechs Frauen sind in den Vorständen der Börsen-Firmen zu finden 4

IHR AUFTRITT Souverän und brillant vortragen – die Speaker of the Year geben Tipps 26

EIGEN-ERFAHRUNG Ohne Vorkenntnisse keine Jobs. Junge Einsteiger haben die Lösung 28

Work Life

SANDRA BAIERL

Den Freiraum nehme ich mir (nicht)

„Es ist gerade ziemlich stressig" – ein Befund, der viel beschäftigten Karrieremenschen leicht und gerne über die Lippen geht. Sie können aus der Stressspirale nicht ausbrechen, müssen immer dranbleiben in einer Wirtschaftswelt, die keine Schwächen und Ausfälle duldet. Zum anderen signalisiert dieser Dauerzustand aber auch so wunderbar: ich bin beschäftigt, gefragt, total wichtig.

Wo ist der Aus-Knopf?

Dabei wollte man eine Zeit lang glauben, dass die technischen Errungenschaften, die Besinnung auf Work-Life-Balance und flexible Arbeitsmodelle eine Entspannung bringen würden. Immerhin: Wir leben länger, wir reisen und kommunizieren schneller, können unabhängig von Zeit und Ort arbeiten, drehen am Effizienz-Rad, so gut es geht. Aber schafft das Freiräume? Können wir die gewonnene Zeit genießen, mal auf der Parkbank sitzen und dabei absolut nichts tun?

Wir können es nicht. Weil es sich in der Always-on-Gesellschaft nicht schickt, nicht produktiv zu sein. Weil es zum Wirtschaftssystem dazu gehört, dass alles immer schneller wird – und wir dazu. Wer eine entschleunigte Gesellschaft fordert, fordert in gewisser Weise auch das Abwenden von der Marktwirtschaft (total romantische Idee, eigentlich). Weshalb der Aus-Knopf nicht gedrückt werden kann, das Smartphone auch nachts neben dem Bett liegt und die Gedanken auch in der Freizeit – wann ist die genau? – im Job hängen.

Fortschritt und Beschleunigung wären noch kein Fluch. Unser Getriebensein und Niemalsstehenbleiben sind es schon. Uns fehlt die Gelassenheit, die Distanz, die Relativierung. Deshalb geraten wir in emotionale Schieflage, hängen ohne Ausgleich im Job und versäumen gestresst das Leben.

„Sanna! Handy weg!", sagt die zweijährige Nichte letztens beim Essen. Offenbar weiß sie noch, was wann im Leben wichtig ist.

eMail an: sandra.baierl@kurier.at
auf Twitter folgen: @SandraBaierl

KURIER **Herausgeber, Medieninhaber:** KURIER Zeitungsverlag und Druckerei Ges.m.b.H., 1072 Wien. **Chefredakteur, Herausgeber:** Dr. Helmut Brandstätter. **Redaktion:** Sandra Baierl (Ltg.). **Layout:** Beilagen-Grafik **Geschäftsführer:** Mag. Thomas Kralinger, Dkfm. Mark Mickasch. **Verleger:** Mediaprint Zeitungs-, Zeitschriftenverlag GesmbH & Co. KG, 1190 Wien. **Hersteller:** Mediaprint Druckerei, 1230 Wien.

Getrieben und aufgerieben

Stress-Gesellschaft. Er ist eine der „größten Gefahren im 21. Jahrhundert": Arbeitsbedingter Stress zerstört Gesundheit, Privatleben, die Stimmung im Unternehmen und die Produktivität. Eine Anleitung zur Beruhigung.

VON **NICOLE THURN**

Der Puls wird schneller. Der Atem auch. Die Pupillen weiten sich, der Hörsinn ist geschärft. Das Gehirn ist in Alarmbereitschaft: Kampf oder Flucht – eine andere Wahl gibt es nicht.

So reagiert der Mensch im Stress. Hochleistungen werden möglich, gleichzeitig gehört Stress zu den „größten Gefahren des 21. Jahrhunderts". Das befindet niemand Geringerer als die Weltgesundheitsorganisation WHO. Jeder zweite Topmanager in Österreich klagt über zu hohe Belastungen, die frühere „Managerkrankheit" hat aber längst alle Unternehmensetagen erobert. Jeder vierte Arbeitnehmer fühlt sich im Job gestresst, jeder zweite nach dem Arbeitstag ausgebrannt.

Stress hat, wer sich stresst

Die Stressoren in der Arbeitswelt nehmen zu – Arbeit wird komplexer, der Zeitdruck größer, sagt der Wiener Stresstrainer Günter Niederhuber, der Trainings für Unternehmen und Privatpersonen anbietet. Allerdings: „Belastungen von außen lösen noch keinen Stress aus. Erst die Denkmuster, die innere Einstellung führen zu Stress." Was den einen Mitarbeiter in Panik versetzt, lässt den anderen kalt. Die eigene Persönlichkeit entscheidet, ob man mit Stress reagiert – oder cool bleibt.

So würden laut Niederhuber Perfektionisten bei Zeitdruck extrem unter Stress geraten, weil sie ihre Sache dann unmöglich perfekt machen könnten. Auch Menschen mit ausgeprägtem Harmoniebedürfnis seien prädestiniert: „Sie wollen es allen recht machen, sagen nicht nein." Ebenso anfällig seien Einzelkämpfer, die fremde Hilfe ablehnen. Und risikoscheue Mitarbeiter, die in Stress geraten, wenn die Sicherheit dahin ist.

Im Umkehrschluss bedeutet das: Je positiver das Selbstbild des Menschen, je mehr er davon überzeugt ist, die Situation kontrollieren zu können, desto besser geht er mit herausfordernden Situationen um. Das fand Stressforscher Richard Lazarus 1973 heraus. Wer gestresst ist, sollte also seine Denkmuster überprüfen und verändern.

Die moderne Forschung nennt diese Widerstandsfähigkeit Resilienz. „Ein resilienter Mensch lässt sich nicht stressen, bleibt in seiner Mitte, schaut auf die eigenen Ressourcen und darauf, dass es ihm gut geht", sagt Resilienztrainer Ronald Lengyel. Die Balance finden, sich abgrenzen sei sehr wichtig, „dann wird aus der Bedrohung eine Herausforderung." Niederhuber empfiehlt, die Problemlösungskompetenzen im Job zu erhöhen. „Gerade in Stresssituationen neigen wir dazu, am Problem haften zu bleiben." Besser: Zehn Minuten mal nichts tun, abkühlen. Und dann eine Lösung suchen. Soziale Kontakte zu pflegen sei wichtig – gerade sie würden bei Stress schnell gekappt. Der wahre Stresskiller sei Sport. „Er ist der einzige Weg, um das Stresshormon Cortisol abzubauen", so Niederhuber. Von Adrenalinkicks in der Freizeit rät er ab. Auch wenn es banal klingt: Wer die kleinen Dinge des Lebens genießt, kann mit Stress gelassener umgehen.

Stress macht Kopfweh, herzkrank und depressiv

Gesundheit. Jeder vierte Österreicher hat mit arbeitsbedingtem Stress zu kämpfen. Kreislauferkrankungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Erschöpfung und Magen-Darm-Beschwerden sind häufige Symptome. Chronischer Stress kann zu Bluthochdruck bis hin zu koronaren Herzerkrankungen und Depressionen führen. Arbeitnehmer unter hohem Termin- und Leistungsdruck sind doppelt so häufig von einer Erkrankung betroffen als solche ohne, zitiert der AK-Bericht „Psychische Belastung und Stress in der Arbeit" eine Studie der Wirtschaftsexpertin Gudrun Biffl.

In weiterer Folge schadet er den Unternehmen: Laut „Europäischer Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz" sind 50 bis 60 Prozent aller Krankenstände stressbedingt. Laut Fehlzeitenreport der WKO waren die Österreicher im Jahr 2012 durchschnittlich 12,8 Tage im Krankenstand.

Öfter krank

Der neue WIFO-Krankenstandsreport zeigt, dass sich Krankenstände aufgrund von psychischen Erkrankungen in den vergangenen 20 Jahren verdreifacht haben – auch wegen der höheren Sensibilisierung für das Thema. Seit 1. Jänner 2013 müssen Betriebe per Gesetz die „arbeitsbedingten psychischen Fehlbelastungen" unter ihren Mitarbeitern erheben lassen.

Stress macht gereizt, unsozial und egoistisch

Kollegen. Überforderung mit dem Projekt, dazu Lärm, Zwischenrufe der Kollegen und nicht enden wollende Anfragen von Kunden: Irgendwann schnauzt man den störenden Kollegen an. Grummelt dem Chef hinterher. Hohe Anspannung führt unweigerlich zu emotionaler Gereiztheit. Stress und Termindruck gehören zu den häufigsten Ursachen für Konflikte am Arbeitsplatz.

Weniger hilfsbereit

Und nicht nur das: Unter starkem Stress wird auch der loyalste Mitarbeiter unsozial und egoistisch. Je größer der Zeitdruck, desto mehr schwindet die Hilfsbereitschaft. Das fanden die US-Psychologen John Darley und Daniel Batson schon im Jahr 1973 heraus. Sie ließen eine Gruppe Theologie-Studenten einen Vortrag über Barmherzigkeit vorbereiten, eine zweite Gruppe sollte über Berufschancen von Theologen referieren. Der ersten Gruppe wurde danach gesagt, sie sei zu spät dran für ihren Vortrag im anderen Hörsaal, der zweiten, sie habe noch Zeit dafür. Alle Studierenden kamen auf dem Weg in den Hörsaal an einem bettelnden Obdachlosen – ein Schauspieler – vorbei. Nur zehn Prozent der Gestressten blieben stehen, obwohl sie sich gerade zum Thema Barmherzigkeit vorbereitet hatten. In der entspannten Gruppe hörten dagegen 63 Prozent den Obdachlosen an.

Stress und Dauer-Erreichbarkeit machen das Privatleben kaputt

Freizeit. Jeder zweite Mitarbeiter bearbeitet seine beruflichen eMails im Urlaub. Die Mehrheit macht es zwar freiwillig. Andererseits klagt jeder Dritte über berufliche Belastungen in der Freizeit. Arbeits- und Privatleben verschwimmen immer mehr – mit fatalen Folgen.

Häufiger abschalten

Denn die ständige Erreichbarkeit im Privatleben macht psychisch krank, wie der deutsche DAK-Gesundheitsreport 2013 zeigt. So erkranken Beschäftigte, die außerhalb ihrer Arbeitszeiten erreichbar sind, eher an Depressionen. Acht Prozent der Befragten waren „in hohem Maße" für ihren Arbeitgeber erreichbar – jeder Vierte von ihnen litt an einer Depression.

Resilienz-Experte Ronald Lengyel sieht in flexiblen Arbeitszeiten einen Ausweg aus dem Dilemma: „Wir müssen weg vom Nine-to-five-Job, wo man anschließend noch Arbeit mit nach Hause nimmt. Die Menschen sollen dann arbeiten dürfen, wenn sie am produktivsten sind."

Einige Firmen haben bereits Schritte gesetzt. So hat der deutsche BMW-Konzern seinen Mitarbeitern kürzlich das „Recht auf Unerreichbarkeit" eingeräumt. Die Betriebsvereinbarung erlaubt flexibles Arbeiten von zu Hause aus – mit individuell festlegbaren Zeiten, in denen die Mitarbeiter ungestört bleiben.

Stress macht dumm, nur wenige können multitasken

Leistung. Den Projektbericht schreiben, zwischendurch eMails beantworten und nebenbei am Konzept feilen: Im Stress wollen Mitarbeiter mehrere Dinge gleichzeitig tun. Mit meist mäßigem Erfolg. Dass die genannten „Supertasker" eine seltene Spezies sind, zeigt ein US-Experiment: Mit dem Handy telefonieren und gleichzeitig ein Fahrtraining – mit Bremsen, Schalten, Gas geben – absolvieren, schafften nur zwei von 200 Probanden.

Nicht produktiv

Für die Denkleistung ist Multitasking fatal, fand Koechlin heraus: Will man zwei Aufgaben parallel erledigen, teilen sich die beiden Gehirnhälften die Arbeiten auf. Eine dritte Aufgabe ist schon zu viel – Fehler passieren. Kommunikationswissenschaftler Clifford Nass von der Stanford University enttarnte selbst erklärte Multitasker als unkonzentrierte, leicht ablenkbare Zeitgenossen mit schlechter Gedächtnisleistung.

„Dauerstress macht dumm", meint auch Stresstrainer Günter Niederhuber. Denn das Stresshormon Cortisol kappt im Gehirn die „Autobahnen" zwischen den Synapsen, die durch das Lernen entstanden sind. Konzentrationsstörungen, Zerstreutheit und Gedächtnisstörungen, Fehler im Arbeitsprozess und bei Entscheidungen sind die Folge. Stress macht also unproduktiv.