

Gestresste greifen häufig zur Flasche

STRESSBEWÄLTIGUNG Was tun, wenn die Belastung zu gross wird? Schweizer Kader verfolgen drei Strategien: Alkohol, soziale Kontakte oder Verdrängen.

RUTH ENZLER DENZLER

Ein «durchschnittlicher Manager» in der Schweiz arbeitet 57 Stunden pro Woche. 40% der Manager arbeiten gar regelmässig mehr als 60 Stunden pro Woche («Handelszeitung» Nr. 8, 2003). Im Rahmen einer Forschungsarbeit am Psychologischen Institut der Universität Zürich, unter Leitung von Mike Martin und Matthias Kliegel, wurden 53 Erwerbstätige aus dem Dienstleistungsbereich zum Thema Stress am Arbeitsplatz befragt.

Dabei zeigte sich, dass sowohl die Anforderungen des Arbeitgebers, die verlangte Flexibilität wie auch die Jahresziele der Arbeitnehmenden enorm hoch sind. Die Befragten – alles Mitglieder des mittleren und des Topkaders vorwiegend von

Banken und im Alter zwischen 41 und 65 Jahren – geben an, dass der momentan herrschende wirtschaftliche Druck vom Arbeitgeber direkt auf die Arbeitnehmenden weitergegeben wird und die hoch gesteckten Ziele vom Arbeitgeber eng überwacht würden. Ausserdem haben 57% der Befragten Angst davor, ihren Arbeitsplatz zu verlieren.

All diese Faktoren können Stress auslösen. Doch was tun die Manager, um diesen Stress zu bewältigen? Alkohol gilt als probates Mittel für Stressabbau: 77% der Befragten konsumieren täglich Alkohol (3 dl bis 11 dl). Die Befragten geben sehr häufig an, Alkohol zur Entspannung zu trinken. 28% nehmen wöchentlich ein psychoaktives Pharmakon zu sich (Weckamine, Beruhigungs-

*66 Prozent der
Manager zeigen
Belastungssymptome.*

mittel, Schlafmittel, Schmerzmittel), rund 8% sogar fast täglich. Geraucht wird dagegen wenig: Nur 23% konsumieren täglich Nikotin. Und nur 4% rauchen, um zu entspannen.

Rund 50% der Befragten geben jedoch an, ein sehr gutes soziales Umfeld zu haben. Sie finden hier ihre Gesprächs- und Vertrauenspartner. Gute soziale Beziehungen können gegen negative Auswirkungen von belastenden Lebenssituationen schützen, sofern die soziale Unterstützung auch aktiviert wird. Dieses Phänomen ist in der Literatur bekannt und wird als Pufferhypothese bezeichnet.

Wer gute soziale Kontakte hat, trinkt weniger

In der Befragung der Universität Zürich gaben diejenigen Personen mit einem positiven sozialen Umfeld an, weniger Alkohol zu konsumieren, als jene, die aussagen, kein so gutes soziales Umfeld zu haben.

Bemerkenswerterweise geben die Befragten an, dass sich die hohe Arbeitsbelastung kaum auf ihr subjektives Stressempfinden auswirkt. Ausgeprägt gestresst, gereizt oder ausgepumpt fühlen sich nur 8%.

Erstaunlich hoch ist auch das subjektive gesundheitliche Wohlbefinden (77%). Dies, obwohl 66% Belastungssymptome aufweisen. Das heisst, dass sie nach eigenen Angaben vor allem in den frühen Morgenstunden schlecht schlafen, von der Umwelt angeschoben werden müssen, um in ihrer Freizeit etwas zu unternehmen, Konzentrationsprobleme haben, sich vom Leben oft überfordert fühlen, morgens nicht gut ansprechbar sind oder sich im Vergleich mit anderen weniger Wert fühlen.

Meister im Verdrängen

Wie lässt sich ein so hohes gesundheitliches Wohlbefinden und subjektiv niedriges Stressempfinden trotz hoher Arbeitsbelastung,

Angst um den Arbeitsplatz und Alkohol- und Medikamentenkonsum begründen? Die Erklärung könnte in einer eigentlichen Verdrängungsstrategie liegen: Die Stressverleugnung ist ein bekanntes Phänomen und wird insbesondere im Zusammenhang mit Burnout diskutiert.

Die Verleugnung kann dazu dienen, unangenehm empfundene Gefühlslagen abzuschwächen und kommt dann zum Tragen, wenn eine Situationskontrolle anders nicht möglich ist, also bei so genannten Unabänderlichkeiten. Der Druck seitens des Arbeitgebers und die Angst um den Arbeitsplatz sind genau solche Unabänderlichkeiten.

Dazu würde auch passen, dass fast alle Befragten ihrer täglichen Arbeit eine sehr hohe Wichtigkeit für das Unternehmen beimessen. Damit kann eine Kontrollmöglichkeit für die Erhaltung des eigenen Arbeitsplatzes geschaffen werden. Wer viel bewirkt mit seiner Arbeit, wird wohl auch kaum entlassen werden, lautet der Schluss.

In der Analyse scheint sich der Zusammenhang von Arbeitsplatzunsicherheit und Selbstwirkung zu bestätigen: Je höher die Selbstwirkung angegeben wird, desto niedriger fällt die Arbeitsplatzunsicherheit aus.

Hinzu kommt ein emotionales Moment: Die Arbeitsplatzunsicherheit hängt auch sehr stark mit der mangelnden Identifikation mit dem Arbeitgeber zusammen. Identifizieren sich Arbeitnehmende sehr stark mit dem Arbeitgeber, dann geben sie auch an, weniger Angst vor Arbeitsplatzverlust zu haben.

Anfällig für Burnout

Liegt eine Stressunterdrückung verbunden mit hoher Selbstwirksamkeit (Arbeitseinsatz) und sehr hohem emotionalem Engagement für den Arbeitgeber (Identifikation) vor und müssen gleichzeitig Belas-

tungsmerkmale (emotionale Erschöpfung) und erhöhter Medikamenten- und Alkoholkonsum festgestellt werden, dann kann auf eine Anfälligkeit des Arbeitnehmenden für Burnout geschlossen werden.

Erhärtet wird diese Analyse durch folgende Befunde: Wer einer hohen Arbeitsbelastung unterliegt, gleichzeitig aber angibt, sich nicht gestresst oder häufig ausgepumpt zu fühlen, konsumiert in der Tendenz mehr Alkohol und Medikamente als derjenige, der angibt, die hohe Arbeitsbelastung subjektiv auch als Stress zu empfinden.

Und: Wer angibt, Angst zu haben, den Arbeitsplatz zu verlieren, gleichzeitig jedoch meint, er fühle sich subjektiv nicht gestresst, konsumiert ebenfalls deutlich mehr Alkohol/Medikamente, als derjenige, der angibt, Angst vor Arbeitsplatzverlust zu haben und sich stark gestresst zu fühlen.