

Wer nur im Laufrad hetzt, kommt nicht weit

STRESSBEWÄLTIGUNG Es sind die Älteren und nicht die Jüngeren, die mit Stress und hohen Anforderungen besser umgehen können, denn sie sehen gelassener.

ECKHARD BASCHEK

Die jüngeren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mögen im Schnitt fitter sein als die Älteren und auch Nachtschichten besser wegstecken. Aber die Älteren haben ihre Vorteile, weil sie schon einiges erlebt haben und so anders einschätzen können.

Ältere Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer ab 50 Jahren setzen ihre Ziele im allgemeinen konkreter und messbarer und können auch entsprechend häufiger Fortschritte in der Zielerreichung fest-

stellen als 30- bis 40-Jährige. Dabei unterscheiden sich die beiden Altersgruppen in ihrem Stressempfinden nicht. Die Älteren Mitarbeitenden weisen aber im Durchschnitt weniger negative Emotionen wie Ängstlichkeit, Feindseligkeit, Nervosität, Gereiztheit und Ärger als die Jüngeren auf. Und sie passen ihre Ziele, sobald sie unerreichbar geworden sind, flexibler an, was stressreduzierend wirkt.

Sie stecken ihre Ziele auch nur so hoch, dass sie sie gerade noch erreichen können, um sich Enttäuschungen zu ersparen. Ist ein Ziel nicht mehr erreichbar, reagieren sie gelassener als die Jüngeren und sagen sich, dass es noch andere Dinge im Leben gebe, an denen man sich erfreuen könne.

Ruth Enzler suchte in ihrer Studie mit 262 Teilnehmenden aus verschiedenen Schweizer Finanzdienstleistungsinstituten nach

Parametern, die das berufliche Stressempfinden senken und präventiv gegen Stresserkrankung wirken bzw. das eigene Wohlbefinden fördern können. Für sie steht fest: Führungskräfte sollten bedenken, dass Ältere Arbeitnehmer mit ihren Ressourcen schonender umgehen und eine höhere »Emotionsregulation« zeigen als die Jüngeren. Sie sehen die Dinge meist etwas gelassener und betrachten das Leben ganzheitlicher.

Die Älteren Arbeitnehmer kennen ihre Grenzen auch schon besser und nehmen daher nicht mehr jede Herausforderung unbesonnen an. Dabei verfolgen sie ihre persönlichen beruflichen Ziele ebenso engagiert wie die Jungen und messen ihnen ebenso hohen

persönlichen Wert bei. Deshalb wäre es also verfehlt, sie generell als »desillusioniert« oder gar »abgelöscht« zu bezeichnen.

Die Älteren Arbeitnehmenden zeigen zudem keine schlechtere psychische Gesundheit und fühlen sich im Durchschnitt nicht gestresster als die Jüngeren zwischen 30 und 40 Jahren.

Was heisst das für die Arbeitgeber? Sie sollten sich bei Problemen mit der Zielqualität

der Betroffenen beschäftigen, da diese Qualität zu niedrigerem Stressempfinden und zur Erhaltung der psychischen Gesundheit und des eigenen Wohlbefindens führt. Interventionen in diesem Bereich können also helfen, Ziele qualitativ hoch zu setzen, um damit das Stressempfinden zu reduzieren und folglich das Risiko für Stresserkrankungen zu senken bzw. die Gesundheit zu erhalten.

Weiter ist es auch wichtig, das persönliche berufliche Ziel genau zu analysieren: Ob es noch erreichbar ist oder einer flexiblen Anpassung bedarf, um wiederum das eigene Stressempfinden zu reduzieren. Ist das gesetzte Ziel noch erreichbar, lassen sich die eigenen Ressourcen besser mobilisieren. Und damit schaut für alle mehr heraus.



Gestresste 30-Jährige können von den Älteren lernen.

Mitarbeit: Ruth Enzler