

Benjamin Stahl

„Stress am Arbeitsplatz“

Das Thema Stress ist aktuell wie nie zuvor: Wissenschaftlichen Schätzungen zu Folge sind 70 bis 80 Prozent aller Krankheiten zumindest mit Stress assoziiert, nicht selten sogar durch Stress überhaupt erst verursacht (vgl. Allenspach & Brechbühler, 2005). Da die Arbeitswelt eine wenn nicht sogar die wesentliche Quelle des Stresserlebens eines Menschen in den westlichen Dienstleistungsgesellschaften ist, begründet dies eine eingehende Beschäftigung mit dem Themenspektrum „Stress am Arbeitsplatz“, was durch vorliegende Arbeit erfolgen soll.

Um das relativ umfangreiche Thema für den Leser beziehungsweise die Leserin in möglichst gut aufnehmbare Einheiten zu strukturieren, wird der Text durch einige zentrale Leitfragen geführt, die den roten Faden der Arbeit darstellen.

Diese Fragen lauten wie folgt:

- 1) Was ist Stress?
- 2) Wie wird Stress im Unternehmen erkannt?
- 3) Wie wird Stress verarbeitet?
- 4) Was sind systematische Stressquellen am Arbeitsplatz?
- 5) Was ist die mögliche Folge von chronischem Stress?

Die Erörterungen zur ersten Frage beginnen mit einer allgemeinen Analyse des Begriffs „Stress“. Es soll gezeigt werden, was hierunter zu verstehen ist, aus welchen Komponenten der Begriff „Stress“ besteht und welche unterschiedlichen definitorischen Herangehensweisen im Laufe der Zeit gewählt worden sind. Anschließend wird die Ursache eines Stresserlebens, der Stressor, vorgestellt, sowie seine Wirkungsweise analysiert. Darauf folgt eine Betrachtung der verschiedenen Stresstheorien, namentlich der biologischen Stresstheorie, den interaktionistischen Stresstheorien und der soziologischen Stresstheorie. Den Abschluss der Beantwortung der ersten Frage macht eine kurze Analyse der unterschiedlichen Möglichkeiten der Messung von Stress.

Ein entscheidender Punkt im Rahmen der Prävention und Bekämpfung von Stress am Arbeitsplatz ist die Diagnose von selbigem. Denn wenn dieser nicht erkannt wird, kann auch nichts gegen ihn unternommen werden. Daher folgt ein eigenes Kapitel unter der Leitfrage, wie Stress im Unternehmen erkannt wird. Es werden die unterschiedlichen Verfahren und Techniken vorgestellt, mit denen die Aufgabe der Auffindung und Diagnose von Stress zu bewältigen ist. Ist Stress erst einmal aufgetreten, ist die erfolgreiche Bewältigung das entscheidende Problem. Daraus ergibt sich die Frage, wie Stress bewältigt wird. Kapitel vier behandelt dementsprechend die unterschiedlichen Formen der Stressbewältigung, auch Coping genannt und zeigt auf, wie konstruktive, aber auch maladaptive Formen von Coping aussehen können.

Ein entscheidender Punkt im Rahmen der Stressbewältigung sind die persönlichen Ressourcen, worunter Puffer zu verstehen sind, die das Individuum vor den Folgen von einwirkendem Stress schützen. Daher sollen die unterschiedlichen Formen und Wirkungsweisen von Ressourcen erläutert werden. Stressbewältigung läuft interindividuell teilweise sehr unterschiedlich ab, jedoch hat man in der Forschung gewisse geschlechtsspezifische Besonderheiten herausgefunden, die in einem kleinen Exkurs präsentiert werden. Weiter werden die Messung der unterschiedlichen Bewältigungsformen sowie die daraus resultierenden gesundheitlichen Konsequenzen vorgestellt.

Es kommt zwangsläufig die Frage auf, mit welchen systematischen Stressquellen ein Mitarbeiter im Laufe seines Berufslebens konfrontiert werden kann. In Kapitel fünf erfolgt daher eine Analyse einer Auswahl der gängigsten systematischen Stressquellen am Arbeitsplatz. Leider können hier nicht sämtliche Formen dargestellt werden, da dies den

gegebenen Rahmen sprengen würde. Unter den ausgewählten befinden sich die Themenspektren des Mobbing, der sozialen Konflikte, der sexuellen Belästigung, der Arbeitssucht und eines durch physikalische Faktoren verursachten Störungsbildes, des Sick-Building-Syndroms. Bei allen genannten Stressquellen soll im gegebenen Rahmen eine möglichst ausführliche Erörterung der kausalen Faktoren, die zur Entstehung und Aufrechterhaltung des Problems beitragen, der Verlaufsformen und möglicher Gegenmaßnahmen erfolgen.

Im sechsten Kapitel wird schließlich die Antwort auf die Frage, was eine mögliche Quelle von chronischem Stress ist, gegeben. Es erfolgt eine, der praktischen Relevanz geschuldete, ausführliche Analyse des Phänomens des Burnout-Syndroms. Auch hier soll eingehend erläutert werden, wie es dazu kommt, was diese Störung aufrechterhält und was dagegen unternommen werden kann.

Die Basisliteratur, die ich zur Anfertigung der Arbeit verwendet habe, besteht im wesentlichen aus sieben Büchern, die ich durch zahlreiche relevante weitere Buchausschnitte und Zeitschriftenartikel ergänzt habe, so dass dem relativ umfangreichen Thema ein entsprechend langes Literaturverzeichnis gegenübersteht. Für den Einstieg in den Bereich der theoretischen Stressforschung habe ich das Buch „Streß, Angst und Handlungsregulation“ von Ralf Schwarzer gewählt; ein Buch, das einen sehr umfassenden Einstieg zu den gängigsten Theorien auf dem Gebiet der Stressforschung liefert. Für die Ausweitung und praktische Anwendung der gewonnenen Erkenntnisse auf das Gebiet des Arbeitsplatzes, habe ich mich eingehend mit den Büchern „Psychische Belastungen am Arbeitsplatz“ von Poppelreuter und Mierke, sowie „Stress am Arbeitsplatz“ von Allenspach und Brechbühler befasst. Beide Bücher liefern einen guten Einstieg in die Thematik, lassen jedoch an vielen Stellen die notwendige Tiefe vermissen. Dies habe ich durch die Lektüre zahlreicher, auf einzelne Aspekte des Themenspektrums (wie zum Beispiel „Mobbing“ und „Burnout“) spezialisierte Bücher kompensiert. Weitere allgemeine, aktuelle Erkenntnisse der Stressforschung zum Arbeitsplatz habe ich bei Tom Cox in seinem Buch „Zum Stand der Erforschung von arbeitsbedingtem Stress“ gefunden. Dieter Zapf bietet mit seinem Zeitschriftenartikel „Mobbing in Organisationen – Überblick zum Stand der Forschung.“ eine ähnlich gute Einführung in die Problematik des Mobbing, die in dem ebenso lesenswerten Buch von Esser und Wolmerath mit dem Titel: „Mobbing“ entsprechend eingehender erörtert wird. Die leichte Schwerpunktsetzung meiner Arbeit auf die Burnout-Problematik wurde nicht zuletzt durch das exzellente Buch von Ina Rösing („Ist die Burnout-Forschung ausgebrannt?“) angeregt, in dem sie praktisch sämtliche relevanten Forschungsarbeiten zum Thema „Burnout“ der letzten Jahre diskutiert.

Auf den Punkt gebracht besteht also der Sinn der vorliegenden Arbeit darin, die vielfältigen und teilweise sehr zerstückelt vorliegenden Erkenntnisse zum Thema „Stress am Arbeitsplatz“ in gesammelter, kompakter und aktueller Form wiederzugeben, was bisher nur unzureichend geschehen ist.

Abschließend sei noch nachfolgender Hinweis erlaubt: Aus Gründen der Lesbarkeit wird standardmäßig die männliche Sprachform verwendet. Insofern dies nicht explizit anders erwähnt ist, sind aber immer beide Geschlechter gemeint.