

OLIVER HAAS

Stellen Sie sich vor, Sie leben in der Steinzeit und streifen durch die Savanne. Plötzlich hören sie ein leises Rascheln im Gebüsch – ein Säbelzahniger?! Sekunden entscheiden über Ihr weiteres Leben. Je schneller Sie reagieren, desto höher ist Ihre Überlebenschance.

Genau für diese Art von Stress hat unser Körper eine unglaubliche Fertigkeit entwickelt. Er mobilisiert in kürzester Zeit alles nur Erdenkliche, was uns zur Flucht oder im Kampf helfen kann. Um jede Energiereserve zielgerichtet gegen den lebensbedrohlichen Angriff einsetzen zu können, reduziert unser Körper alle Aktivitäten, die im Überlebenskampf nicht benötigt werden. Im Stressfall kümmert sich unser Körper nicht um Verdauung, Wundheilung oder das Immunsystem.

Erst wenn wir vor dem Säbelzahniger in Sicherheit sind, stellt unser Körper nahezu automatisch unser anfängliches Gleichgewicht wieder her. Die zugeführte Energie ist durch Laufen und Kampf aufgebraucht, der Blutdruck normalisiert sich und alle „abgeschalteten“ Körpersysteme werden jetzt wieder aktiviert.

Und noch etwas hat sich im Kampf des Menschen um sein Überleben als extrem wirkungsvoll herausgestellt: Wir können Gefahren im Vorhinein durch unseren Verstand *erahnen*. Wir sind in der Lage, unsere Stressreaktion bereits auf der Basis von Gedanken auszulösen – ein ganz entscheidender Evolutionsvorteil.

In der heutigen Zeit sind wir kaum noch echten lebensbedrohlichen Angriffen ausgesetzt. Doch unsere hochentwickelte Welt gibt viele Anlässe, die uns stressen können: Ob wir uns vor der Finanzkrise oder vor zu hohen Steuern fürchten, ob wir verzweifelt versuchen, unseren Terminplan einzuhalten, zu wenig Zeit mit unseren Kindern verbringen oder sich der Chef mal wieder vor dem Schreibtisch aufbaut – all das stresst uns.

Gesundheitsgefahr

Bei all diesen Ängsten und Befürchtungen schaltet unser Körper die Stressreaktion ein. Exakt so wie bei der Flucht vor dem Säbelzahniger in der Savanne reagiert unser Körper, ob wir das wollen oder nicht. Mit einem entscheidenden Unterschied, der uns zum Verhängnis wird: Die Stresssituationen unserer Vorfahren waren real und dauerten ein paar Minuten. Danach war klar, ob wir den Angriff des Säbelzahnigers überlebt hatten. Die Stressbekämpfung war kurz, aber lebensnotwendig!

Heutzutage quält uns eine Vielzahl von Sorgen, die uns *ständig* belasten. Dies führt fatalerweise zu einem Zustand, in dem die Stressreaktion des Körpers viel zu lange angeschaltet bleibt. Der Nährboden für moderne chronische Krankheiten, wie Bluthochdruck, Diabetes, Alzheimer, Gefäßverengungen, Osteoporose oder Magengeschwüre, ist bereitet.

Versuche mit Ratten haben der Wissenschaft hierzu wichtige Hinweise gegeben. So reagierten Ratten, die willkürlich elektrischen Schocks ausgesetzt wurden (Stress), prinzipiell mit einem Magengeschwür. Doch den Wissenschaftlern gelang es, Wege aufzuzeigen, durch die die Ratten den Folgen des Stresses entkommen konnten.

Jene Ratten, die nach einem Stromschlag ihre Zähne in ein Stück Holz beißen oder sich an einer anderen Ratte abreagieren konnten, bekamen kein Magengeschwür. Dasselbe Ergebnis gab es, wenn zehn Sekunden vor jedem Stromschlag eine rote Lampe aufleuchtete. Gesund blieben auch alle Ratten, die einen Schalter drücken konnten, um den Stromschlag zu vermeiden.

Stress wirkt verschieden

Aus den Erkenntnissen dieser Studie können wir Maßnahmen ableiten, um den Stress zu minimieren: Versuchen Sie aufmerksam für Ihren eigenen Stresslevel und den Ihrer Mitarbeiter zu werden. Machen Sie selbst Sport und spornen Sie Ihre Mitarbeiter an, am besten in der Gruppe Sport zu machen.

Führen Sie ein Frühwarnsystem ein und lassen Sie keine Gerüchte aufkommen, sondern kündigen Sie unangenehme Situationen an und erklären Sie diese Ihren Mitarbeitern. Versuchen Sie, Ihren Mitarbeitern gefühlt eine hohe Kontrolle über ihr Tun in der Arbeit zu ermöglichen.

Trainieren Sie sich und andere Vorgesetzte, nachvollziehbare, noch besser vorhersehbare Entscheidungen zu treffen. Besser noch: Binden Sie Ihre Mitarbeiter

OLIVER HAAS

Unternehmer und Buchautor
www.corporate-happiness.com



Versuchen Sie, Ihren Mitarbeitern gefühlt eine hohe Kontrolle über ihr Tun in der Arbeit zu ermöglichen.“

ein und delegieren Sie. Versuchen Sie die letzte Entscheidung möglichst zusammen mit den Mitarbeitern zu fällen.

Kontrolle über die Aufgaben

In der sogenannten White Hall Study wurde ein faszinierender Zusammenhang zwischen Stress und Hierarchie nachgewiesen. In dieser Studie wurden Tausende von Mitarbeitern in englischen Behörden auf „Stress in der Arbeit“ untersucht.

Welche Hierarchiestufe musste den größten Stress ertragen? Die meisten von uns würden auf

die Unternehmensbosse tippen; schließlich ist dort die Verantwortung am größten. Den weitaus größten Stress aber empfanden die Mitarbeiter auf der untersten Hierarchieebene, mehr noch: Mit jeder höheren Position in der Hierarchie ließ der Stress nach, sogar die Lebenserwartung stieg.

Nicht die Aufgabenfülle und der Verantwortungsbereich lösten den Stress aus, sondern ob jemand die Kontrolle über seine Aufgabengebiete innehatte oder lediglich den Anweisungen des Chefs zu folgen hatte. Je weniger die Mitarbeiter „Herren ihrer Zeit und Aufgaben waren“, umso eher zeigten sie Stresssymptome und litten unter den gesundheitlichen Konsequenzen.

Was lernen wir daraus?

Zunächst einmal ist von entscheidender Bedeutung, dass auch hier nicht die wirklichen Stressfaktoren das Problem sind, sondern der individuelle Umgang damit. Wenn Sie als Chef Ihren Mitarbeitern eine weitgehende Eigenverantwortung geben, schützen Sie diese vor den negativen Auswirkungen von Stress, der sich nicht nur in gesundheitlichen Spätfolgen zeigt, sondern vor allem auch in einer verminderten Leistungsfähigkeit. Nur wenn Sie konsequent Ihre Mitarbeiter verantwortlich arbeiten lassen, profitieren Sie vom Glücksgefühl Ihres Teams und erreichen damit eine höhere Leistungsfähigkeit.

Mehr dazu lesen Sie in dem Buch: „Corporate Happiness als Führungssystem – glückliche Menschen leisten gerne mehr“. Erich Schmidt Verlag.



Stress test



Was haben Ihr Chef und ein Säbelzahniger gemeinsam?
medianet-Gastautor Oliver Haas, Spezialist auf dem Gebiet der positiven Psychologie, über die Evolution, Tests mit Ratten und wie Unternehmen Wege aus der Stressfalle finden.