

Hilfreiches Mittel bei Stress an der Arbeit: Distanzierung zur Neubewertung einer ,bedrohlichen‘ Situation

Aus der Stressforschung ist seit Längerem bekannt, dass es in schwierigen, ja sogar aussichtslos erscheinenden Situationen von Vorteil ist, in Gedanken ein Stück weit Abstand zu nehmen zu einer Problematik. Denn aus der Distanz betrachtet stellt sich eine Angelegenheit häufig weniger schlimm dar, und es werden Lösungswege erkennbar. Eine Situation, in der man in die Bredouille gerät und Angst haben muss, die gesetzten Ziele nicht zu erreichen, wird somit einer Neubewertung unterzogen.

Gemäss dem Modell von Lazarus ist eine Situation dann problematisch, wenn man sie im Hinblick auf das eigene Wohl als Bedrohung empfindet, die einem schaden kann. In einem solchen Fall ist eine Umwertung anzustreben, die es ermöglicht, die Bedrohung als Herausforderung wahrzunehmen, die zwar heikel sein könnte, aber kontrollierbar ist. In einem weiteren Schritt müssen die Bewältigungsmöglichkeiten überdacht werden, wobei zu überlegen ist, ob die Ressourcen vorhanden sind, welche Strategie anzuwenden ist und wie die Erfolgsaussichten mit der gewählten Strategie sind.

Allgemein gesprochen besteht ein viel versprechender Ansatz darin, mit dem Mittel der Distanzierung zu operieren und die Problematik in einen grösseren Rahmen zu stellen. Um dies zu ermöglichen ist es angezeigt folgendes Phänomen genauer zu betrachten: Es handelt sich um eine spezifische Fähigkeit von uns Menschen, sich von sich selbst zu distanzieren, und somit zwei verschiedene Positionen einzunehmen, nämlich eine innere (zentrische) und eine äussere (exzentrische). Das Konzept stammt vom deutschen Philosophen und Soziologen Helmut Plessner und erweist sich auch in der Arbeitspsychologie als nützlich.

Diese Befähigung unterscheidet uns vom Tier, das sich ausschliesslich in der zentrischen Position bewegt. Die exzentrische Position erlaubt es, uns von aussen zu betrachten. Diese spezifisch menschliche Fähigkeit spielt schon bei Kindern für das Erlernen von Rollenspielen eine bedeutende Rolle. Es handelt sich auch um einen ‚Sinn für den anderen‘, weil wir wissen, dass wir uns in einer Position befinden, die vergleichbar ist mit der des anderen, und der/die andere somit an unserer Stelle stehen könnte.

Wenn es uns gut läuft (wir im ‚Flow‘ sind), wir also ‚selbstvergessen‘ in einer Tätigkeit aufgehen, so befinden wir uns in einer zentrischen Position (in direktem Kontakt mit der Aussenwelt, mit der wir uns beschäftigen). In Stresssituationen können wir aber jederzeit in eine exzentrische Position wechseln, wenn wir das Bedürfnis haben, uns in der eingangs beschriebenen Weise Gedanken zu machen über uns selbst bzw. die Situation, in der wir uns gerade befinden.