

Last und Segen

Ich verrate Ihnen etwas: Ich bin gestresst. Die Deadline rückt bedrohlich nahe, und ich habe immer noch kein Editorial geschrieben. Jedenfalls keines, mit dem ich zufrieden wäre. Doch das Gefühl kenne ich nach fast 20 Jahren Redakteursleben gut. Immer, wenn es eng wird, kommt mir schließlich doch noch ein zündender Einfall. Nicht, dass ich nicht gern einmal auf diese (oft selbst verschuldete) Zeitnot verzichten würde. Aber die Erfahrung lehrt mich: Ruhig Blut, das wird schon.



Steve Ayan
Redakteur
ayan@spektrum.de

Damit gehöre ich offenbar zu jenen Arbeitnehmern, die sich glücklich schätzen können. Denn es gelingt mir meistens, das Gute im Termindruck zu sehen und ihn mit Ideen und Motivation zu kontern. Warum das so ist, weiß ich selbst nicht genau. Jedenfalls hilft es.

Wie der Arbeits- und Organisationspsychologe Roman Briker und der Journalist Jan Schwenkenbecher im Titelthema ab S. 12 erläutern, liegt Stress zu einem Gutteil im Auge des Betrachters. Was für den einen hilfreicher Antrieb, ist für den anderen eine Belastung. Umso fragwürdiger erscheint, dass Zeitdruck im Job von Forschern lange Zeit einseitig als »günstiger« Stressor angesehen wurde, der die Leistung von Mitarbeitern stimuliere. Beinahe ein Freibrief für Vorgesetzte, ihren Leuten ordentlich Druck zu machen.

Briker und Schwenkenbecher rücken dieses Bild gerade. In den meisten Unternehmen führen harte Fristen und hohe Aufgabenlast eher zu sinkender Arbeitsmoral – und zwar unter Beschäftigten ebenso wie bei ihren Chefs.

Doch was, wenn ich in Wahrheit jede Menge Leerlauf im Büro hätte und keinen rechten Sinn in meiner Tätigkeit sähe? Würde ich auch das hier freimütig kundtun? Wohl kaum! Was sollten dann bloß meine Kollegen von mir denken – geschweige denn mein Boss! Über das nach wie vor verbreitete Tabu der beruflichen Unterforderung, neudeutsch: Boreout, berichtet die Psychologin Corinna Hartmann ab S. 18.

Von allem Stress nur den besten
wünscht Ihr

Steve Ayan

IN DIESER AUSGABE



Der Arbeitspsychologe **Roman Briker** (links) von der Justus-Liebig-Universität Gießen berichtet zusammen mit Koautor **Jan Schwenkenbecher** über die Folgen des Zeitdrucks (S. 12).



Kathrin Rothermich erforscht an der East Carolina University in Greenville (USA), wann Kinder Ironie verstehen – und was ihnen dabei hilft (ab S. 32).



Das erste psychologische Institut der Welt gründete Wilhelm Wundt. Anlässlich seines 100. Todestags skizziert der Freiburger Psychologiehistoriker **Jochen Fahrenberg** Leben und Werk dieses oft verkannten Pioniers (S. 24).