

<b>Zeitschrift:</b>	Schauplatz Spitex : Zeitschrift der kantonalen Spitex Verbände Zürich, Aargau, Glarus, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau
<b>Herausgeber:</b>	Spitex Verband Kanton Zürich
<b>Band:</b>	- (2009)
<b>Heft:</b>	4: Ach, du liebe Zeit
<b>Artikel:</b>	Abwertung führt zu Stress
<b>Autor:</b>	Meier, Karin / Semmer, Norbert K.
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-822170">https://doi.org/10.5169/seals-822170</a>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Abwertung führt zu Stress

«Wer Anerkennung und Respekt für seine Arbeit erhält, ist stressresistenter», sagt Norbert K. Semmer, Professor für Arbeits- und Organisationspsychologie an der Universität Bern, zum Thema Zeit und Stress.

**Heute gilt als chic, gestresst zu sein. Wann handelt es sich bei Stress um blosse Koketterie, wann um ein echtes Problem?**

Norbert K. Semmer: Bei Umfragen im Freundes- und Bekanntenkreis sind alle gestresst, in wissenschaftlichen Untersuchungen fallen hingegen nur wenige Menschen in diese Kategorie. Heute wollen alle als überlastet gelten, aber nicht als überfordert, denn dies stellt eine Bedrohung des Selbstwertgefühls dar. Die Grenze zwischen diesen beiden Zuständen ist jedoch sehr dünn.

**Man sagt, ein bisschen Stress sei gesund, zuviel Stress mache jedoch krank. Wie sehen Sie das?**

Die Stresssituationen selbst werden überwiegend negativ erlebt. Oft halten die Belastungssymptome auch dann an, wenn die eigentliche Ursache längst verschwunden ist. Solange man aber nach einer Stresssituation in eine Phase der Erholung übergehen kann, bleiben negative Folgen aus. Die Konsequenzen kön-

**«Klassische Stresssymptome sind Dünnhäutigkeit, Gereiztheit, sozialer Rückzug und länger anhaltende Schlafprobleme.»**

nen sogar positiv sein: Wer beispielsweise eine schwierige Situation durchsteht, kann an Selbstbewusstsein gewinnen.

**Wie äussern sich diese Belastungssymptome?**

Zu den klassischen Symptomen zählen Dünnhäutigkeit und Gereiztheit, ein sozialer Rückzug und länger anhaltende Schlafprobleme. Betroffen ist auch unser Kommunikationsverhalten, etwa, wenn wir kaum mehr zuhören, bei Unklarheiten nicht nachfragen oder auch, wenn wir Sätze nicht beenden.

Im Berufsleben leiden vor allem Wartungs- und Kontrolltätigkeiten, aber auch Ordnung und Sauberkeit, kurz, all jenes, was sich nur langfristig auszahlt. Die Leistungsfähigkeit für die Primäraufgaben bleibt

allerdings erstaunlich lange erhalten, da man für deren Bewältigung seine Kräfte mobilisiert.

**Welche Menschen leiden vor allem unter Stress?**

Menschen sind unterschiedlich belastbar. Unternehmen möchten belastbare Leute – am belastbarsten sind aber oft diejenigen, die sich nicht für ihre Arbeit interessieren. Dagegen sind diejenigen Mitarbeitenden, die sich stark mit ihrem Beruf identifizieren, nur in Grenzen belastbar, denn Identifikation mit dem Beruf macht verletzbar.

Deshalb sollten Unternehmen darauf achten, dass sie ihre Mitarbeitenden nicht über ihre Grenzen hinaus belasten. Ansonsten macht sich unter den Engagierten Zynismus breit, oder aber es machen Leute Karriere, denen es primär um ihre eigene Agenda geht, wie zum Beispiel eine Selbstdarstellung als erfolgreicher Mitarbeiter.

**Welches sind die wichtigsten stressrelevanten Faktoren?**

Zu den sogenannten Stressoren zählen die Arbeitsaufgaben, etwa wenn sie monoton und langweilig sind, die physischen, sozialen und organisatorischen Bedingungen sowie die Arbeitsorganisation. Typische Stressfaktoren sind hier illegitime Tätigkeiten wie administrative Aufgaben in einem bürokratischen Ausmass oder nicht funktionierende Computersysteme. Solche Tätigkeiten verschlingen viel Zeit, die bei den eigentlichen Aufgaben dann fehlt.

Belastungen, die mit den Kernaufgaben zusammenhängen, nimmt man meist gern in Kauf. Besonders gravierend ist Stress dann, wenn er eine Bedrohung des Selbstwerts darstellt. Dies ist besonders bei mangelnder Anerkennung der Fall.

**Zum Beispiel?**

Wenn ein Hitze abstrahlender Fotokopierer direkt neben dem Arbeitsplatz einer Sekretärin aufgestellt wird, kann sich diese dadurch abgewertet fühlen. In ihrer Wahrnehmung erscheint sie ihren Chefs nicht als wichtig genug, um sie vor der Hitze zu schützen. Dieses Phänomen der Abwertung nenne ich die «soziale Bedeutung der Hitze».

**Handelt es sich bei der Bedrohung des professionellen Selbstwerts um Einzelfälle?**

Abwertung ist weit verbreitet. Sie findet sich in vielen Lohnsystemen, da diese teils sehr einseitige Messungen vornehmen: Man misst, was man gut messen kann,

auch wenn dies die Arbeitsqualität nicht fair wider- spiegelt. Arbeitnehmende werden so häufig für Dinge bestraft, die sie für gute Arbeit halten, etwa, wenn sie sich Zeit nehmen für ein Gespräch.

#### Was schlagen Sie zur Bewältigung von Stress vor?

Stress kann problembezogen oder gefühlsbezogen an- gegangen werden. Im ersten Fall versucht man, die Si- tuation zu verändern, im zweiten Fall wird ein neuer Zugang zur gleichen Situation gesucht.

#### Ist gefühlsbezogene Stressbewältigung nicht reine Symptombekämpfung?

Gefühlsbezogene Stressbewältigung ändert an der Si- tuation zwar nichts, wohl aber an den Gefühlen in Be- zug auf Stress. Wer zum Ausgleich beispielsweise Sport treibt, lenkt seine Aufmerksamkeit weg von der belastenden Situation. Im Sport wird Anstrengung mit positiven Emotionen verbunden, was unter Stress nicht der Fall ist. Auch wer lernt, ruhig durchzuat- men, kann Stress viel gelassener angehen. Weniger gut sind gefühlsbezogene Stressbewältigungsmassnah- men wie Rauchen oder Trinken.

#### Weshalb ist Gelassenheit wichtig?

Wer in Hektik oder Panik verfällt, verliert meist viel Zeit. Wir kennen dieses Phänomen von Prüfungen her. Prüfungsangst ist einerseits auf eine gewisse Erregung zurückzuführen, andererseits auf aufgabenirrelevante Gedanken. Letztere beeinträchtigen das Prüfungsergebnis stark. Wer sich zum Beispiel während einer Prüfung überlegt, weshalb der Lehrer jetzt eine Geometrieaufgabe bringt, arbeitet nicht lösungsorientiert. Und im Berufsleben nützt es einem nichts, wenn man sich überlegt, weshalb denn Herr Schütz schon wieder zu spät kommt oder warum niemand daran gedacht hat, die Unterlagen bereitzustellen.

#### Welche Auswirkungen hat aus Ihrer Sicht der Kostendruck auf das Gesundheitswesen?

Die Menschen in diesen Berufen setzen sich meist stark für ihre Arbeit ein. Wenn keine Zeit mehr bleibt, um sich mit den Menschen abzugeben und stattdessen nur noch äußerliche Verrichtungen getätigter werden können, wie jemandem ein Medikament zu verabrei- chen oder jemanden zu waschen, ist das eine Gefahr für den professionellen Selbstwert.

#### Was empfehlen Sie Spitez-Mitarbeitenden?

Die einzelne Person kann nur wenig machen. Zu- nächst sollten die Arbeit so effizient wie möglich orga- nisiert und die Prioritäten noch besser gesetzt wer- den. Wichtig ist auch, dass sich die Mitarbeitenden darüber klar werden, wo sie gezwungen sind, tiefere Massstäbe anzulegen, und sich dabei nicht schuldig fühlen. Ein gegenseitiger Erfahrungsaustausch kann

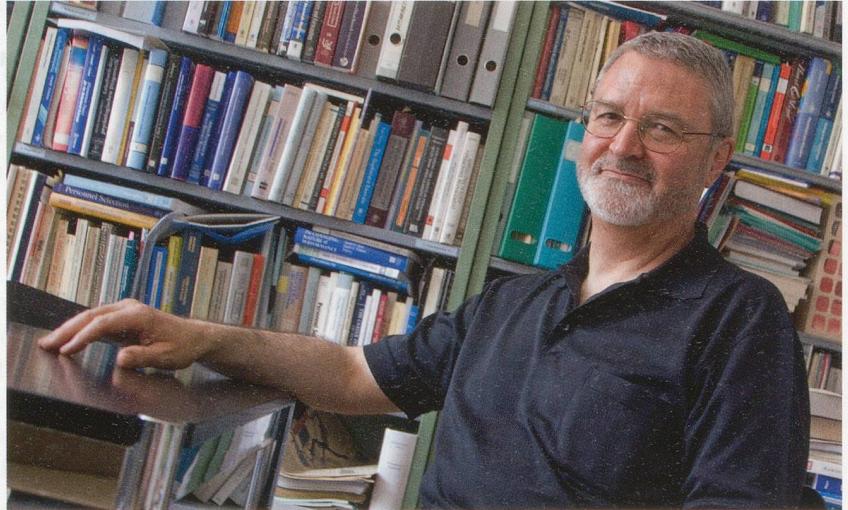


Bild: Karin Meier

dazu beitragen, dass man sich verstanden fühlt in sei- ner Situation und bestätigt erhält, was man gut macht. Ist die Schmerzgrenze erreicht, können sich die Mit- arbeitenden zusammenschliessen und die Öffentlich- keit darauf aufmerksam machen, dass die nötige Qua- lität nicht mehr garantiert werden kann.

**Norbert K. Semmer**  
empfiehlt zum  
Abschalten Sport,  
Meditation oder ein  
bestimmtes Ritual –  
zum Beispiel zu Hause  
als erstes immer eine  
Tasse Tee trinken.

#### Was dient zur Vorbeugung von stressbedingten Erkrankungen?

Einerseits sollten unnötige Belastungen vermieden werden. Aber auch das Abschalten von der Arbeit muss gepflegt werden. Dies kann mittels Sport erfol- gen. Rituale, die jeder für sich entdecken und bestim- men kann und die jeden Tag möglichst ähnlich ablau- fen sollten, sowie Meditation helfen ebenfalls dabei, die Umstellung von der Arbeit ins Privatleben zu be- wältigen.

#### Was kann man am Arbeitsplatz tun?

Es gibt einen sogenannten Beanspruchungs- und Erhol- lingszyklus, der sich auf kurze und lange Zeiteinhei- ten anwenden lässt. Ermüdung steigt nicht linear an, weshalb viele kurze Pausen nützlicher sind als eine lange. Für Ferien gilt dasselbe. Wenn allerdings die Vorbereitungen für mehrere kurze Urlaube sehr ar- beitsintensiv sind, wie dies für berufstätige Mütter häufig der Fall ist, sind weniger, dafür längere Ferien- perioden erholsamer.

#### Was machen Sie selbst gegen Stress?

Ich kann zum Glück meist gut abschalten. Den Tag be- ginne ich mit Gymnastik, daneben spiele ich Cello. Und ich unterhalte mich gerne und oft mit meiner Frau.

**Interview: Karin Meier**

**Buchtipps von Norbert K. Semmer:** Eva Bamberg, Christine G. Busch und Antje Ducki (2003): Stress- und Ressourcenma- nagement: Strategien und Methoden für die neue Arbeitswelt. Erschienen im Verlag Hans Huber, Bern.