

Abbau hinderlicher Einstellungen gegenüber der Arbeit

Typische Probleme

- Unrealistische, überzogene Erwartungen bzgl. der Arbeit
- Verharren in Passivität statt aktiver Veränderungen

Was sind hinderliche Einstellungen?

In unseren Einstellungen treffen wir Aussagen über die Wirklichkeit. Einstellungen sind aber nicht mit Wissen gleichzusetzen, wie etwa mit der Aussage: „Zwei und zwei ist vier.“ Einstellungen geben unsere subjektiven Ansichten und Meinungen zu wichtigen Bereichen des Lebens wieder. Sie sind insofern bedeutsam, als sich darin unsere Lebensphilosophie widerspiegelt. Es geht dabei um unsere ganz persönliche Haltung zu wichtigen Themen des Lebens. Wir haben eine starke Tendenz, an Einstellungen, die wir einmal gewonnen haben, festzuhalten und sie zu verteidigen. Wenn Fakten nicht mit ihnen übereinstimmen, deuten wir sie um oder ignorieren sie ganz. Wir bleiben dann an einer Meinung kleben, die uns daran hindert, uns flexibel und realitätsangemessen zu verhalten. Insofern können Einstellungen ausgesprochen hinderlich sein, wenn wir unsere Probleme lösen wollen.

Auch in Bezug auf unsere Arbeit haben wir eine Reihe Einstellungen ausgebildet. Bei der Analyse von Arbeitsstörungen stellt sich meist heraus, dass einem Teil der Schwierigkeiten ausgesprochen problematische Einstellungen zugrunde liegen. In ihnen spiegeln sich immer wieder dieselben Themen wieder.

Hinderliche Einstellungen und Gegenargumente

Im Folgenden geben wir die wichtigsten hinderlichen Einstellungen gegenüber der Arbeit wieder und kommentieren sie. Überprüfen Sie, ob Sie diese Einstellungen teilen und hinterfragen Sie sie kritisch.

Einstellung (1):

„Arbeit muss Spaß machen, ich muss mich für jeden Schritt voll motiviert fühlen, die Arbeitsbedingungen müssen nahezu optimal sein.“

Hier verbindet sich ein überhöhter Anspruch mit einer starken Fehleinschätzung darüber, wie Arbeitsverhalten gesteuert wird. Der über weite Strecken notwendige Einsatz von Selbstregulation, d. h. der Einsatz unserer Willensfunktion wird ignoriert. An seiner Stelle finden wir die idealtypische, völlig unrealistische Vorstellung ersetzt, dass Arbeit nur dann wertvoll und zumutbar sei, wenn sie sozusagen immer auf „Wolke sieben“ stattfindet.

Wunsch und Wirklichkeit differenzieren.

Ein gutes Mittel gegen hinderliche Einstellungen ist die Differenzierung zwischen Wunsch und Wirklichkeit. Noch nie hat ein Mensch, der sich ernsthaft mit seiner Arbeit auseinandergesetzt hat, feststellen dürfen: „Alles, was ich tue, macht mir Spaß, zu jedem Arbeitsschritt fühle ich mich voll motiviert, und ich würde zu keinem Zeitpunkt lieber etwas anders tun.“ In welchem Beruf auch immer, es gibt einiges, das Sie lieber tun als anderes, einiges davon sogar ausgesprochen gern, hingegen sind andere Dinge lästig und mühsam, und Sie müssen sich dazu überwinden. Das ist die Wirklichkeit jenseits von Träumen und Höhenflügen der Phantasie. Es geht also immer wieder darum, zu differenzieren: „Das hier macht Spaß. Ich kann dabei etwas leisten und Eigenes einbringen. Das andere hingegen ist ausgesprochene Knochenarbeit, mühsam oder langweilig, aber es nutzt alles nichts, auch da muss ich durch.“

Kritische Selbstbefragung.

Eine zweite, sehr gute Maßnahme im Umgang mit einer solchen Einstellung ist, sich folgende Fragen zu stellen: „Hilft mir ein solcher Anspruch bei meiner Arbeit? Wie wird mein Befinden beeinflusst, wenn ich daran festhalte? Wie weit werde ich kommen, wenn ich mich darauf versteife?“ Das Ergebnis einer solchen ernsthaften Selbstbefragung sollten sein, dass Sie sich nicht an Vorstellungen klammern, die nicht den Wirklichkeiten entsprechen und die Ihnen nur schaden.

Einstellung (2):

„Ich muss immer spontan, 'aus dem Bauch heraus' arbeiten, nur wenn ich auf diese Art 'kreativ' bin, kann ich etwas Gutes leisten.“

Wie Arbeit zustande kommt, wird falsch eingeschätzt, wenn mit Kategorien wie Intuition, Eingebung usw. operiert wird. Diese Kategorien stellen sich als überflüssig heraus, wenn man genauer betrachtet, wie gute Arbeit vollzogen wird. So zeigt sich z. B., dass auch bei großen Entdeckungen, die scheinbar spontan oder durch „Eingebung“ zustande gekommen sein sollen, eine ausführliche und solide durchgeführte Vorbereitung in allen Fällen die Voraussetzung war.

Niemand findet Antworten auf komplexe Probleme ohne eine ausführliche Beschäftigung mit dem Thema; niemand, der nicht über Monate oder Jahre seinen Kopf auf eine zufrieden stellende Lösung hin organisiert hat, kann etwas Solides leisten. Das gilt umso mehr für Menschen, die zu einem bestimmten Zeitpunkt aufgrund von Problemen belastet sind. Sie sind bei ihrem Vorgehen um so

mehr dazu angehalten, die ihnen zur Verfügung stehende Energie gut einzuteilen, genau zu planen und zu organisieren, um Irrwege zu vermeiden und wieder zu lernen, sich reflektiert und Schritt für Schritt ihren Zielen zu nähern.

Einstellung (3):

„Ich bin ein Opfer des Systems und der wirtschaftlichen Verhältnisse. Ich werde ausgebeutet und gemobbt, und darunter leidet auch meine Arbeit. Nur von einer grundlegenden Änderung der Verhältnisse verspreche ich mir eine positive Veränderung.“

Der erste Satz „Ich bin ein Opfer des Systems und der wirtschaftlichen Verhältnisse“ mag stimmen. Sehen wir dazu z. B. folgenden Kommentar: „Seit Beginn der 1990er-Jahre, als Marktliberalisierung, Privatisierung und Rationalisierung sich zu überschlagen begannen, belegen Studien eine auffällige Zunahme psychomentaler und sozialer Belastungen in der Arbeitswelt. So ergab eine Umfrage des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) im Jahr 1999, dass über die Hälfte der deutschen Erwerbstätigen häufig oder ständig unter hohem Termin- und Leistungsdruck rackert. Knapp sechs Millionen Menschen, ein Fünftel der Beschäftigten, gab an, sie müssten im Job meist oder immer bis an die Grenze ihrer Leistungsfähigkeit gehen. Seit dem hat sich der Konkurrenzdruck am Arbeitsmarkt noch verschärft.“ (Grefe, 2003, S. 31)

Lage- und Handlungsorientierung.

Doch im zweiten Satz („Nur von einer grundlegenden Änderung der Verhältnisse verspreche ich mir eine positive Veränderung.“) äußert sich eine Einstellung, die zu gefährlichen Konsequenzen führen kann. Sie spiegelt eine Haltung wider, die wir in der Psychologie „Lageorientierung“ nennen. Sie ist dann am Werk, wenn Menschen immer wieder auf dieselben Aspekte ihrer Situation fixiert sind und sich immer wieder über ihre Lage beklagen, ohne aktiv zu werden, um etwas daran zu verändern. Als Gegenstück dazu können wir eine Einstellung beschreiben, die wir „Handlungsorientierung“ nennen. Sie führt dazu, dass Menschen flexibel genug sind, einen wirkungsvollen Handlungsplan zu entwerfen und damit ihre Lebenssituation positiv zu verändern.

Das bedeutet nicht, dass Ursachen, die wirklich in wirtschaftlichen und politischen Bedingungen liegen, vernachlässigt werden sollten. Hier ist politische oder gewerkschaftliche Arbeit gefragt, um Abhilfe zu schaffen. Aber diese Arbeit ist eine langfristige und hilft dem Betroffenen in seiner aktuellen Not nur sehr bedingt. Neben solchen Bemühungen soll er auch handlungsorientiert genug sein, um diejenigen Bedingungen seiner Probleme anzupacken, über die er aktuell ein gewisses Ausmaß an Kontrolle ausüben kann.

Einstellung (4):

„Ich darf mir keine Schwäche erlauben und unter keinen Umständen riskieren, einen Fehler zu machen. Ich muss überall ganz vorne mit dabei sein und immer alles unter Kontrolle halten, was um mich herum vorgeht. Keine Information darf mir entgehen, sonst habe ich heutzutage keine Chance.“

Es gibt Menschen, die bis an die Grenzen der Gesundheitsschädigung arbeiten. Eine solche Haltung lässt sich sicherlich auf Arbeitsbedingungen in vielen Firmen, besonders in der Wirtschaft, zurückführen. Doch das allein reicht als Erklärung nicht aus. Um eine solche Form der „Selbstaussbeutung“ zu verstehen, müssen wir etwas weiter ausholen. Beim Erleben von Stress mit all seinen hormonellen Begleiterscheinungen ist nicht allein die Menge der Anforderungen ausschlaggebend, sondern vor allem der vom Individuum praktizierte Bewältigungsstil. Ein besonders charakteristischer Bewältigungsstil, der in Bezug auf seine gesundheitlichen Folgen sehr gut untersucht worden ist, ist das so genannte Typ-A-Verhalten. Der Versuch, eine solche Haltung zu beeinflussen, vor allem unter den gegenwärtigen Bedingungen auf dem Arbeitsmarkt, ist sicherlich nicht einfach.

Einstellung (5):

„Ich bin nie ganz sicher, ob ich gut genug bin für das, was von mir verlangt wird. Bei der geringsten Schwierigkeit und besonders dann, wenn mir ein Fehler unterlaufen ist, bekomme ich Angst, ärgere mich über mich selbst und mache mir ständig Vorwürfe. Dadurch bin ich immer wieder ganz schnell entmutigt.“

Eine solche Haltung erklären wir uns durch starke frühkindliche Einflüsse, durch die die Basis der Reaktionen im späteren Leben gelegt wurde. Ein Kind, das aufgrund von Erlebnissen das Selbstbild erwirbt, es sei unfähig, wird sich auch in späteren Situationen nach diesem Konzept beurteilen, vor allem dann, wenn Probleme auftreten. Dieses Selbstkonzept ist dann zu einem bleibenden Bestandteil der Persönlichkeit geworden. Bestimmte Stressmomente im späteren Leben wie Schwierigkeiten und Kritik aktivieren dann das negative Selbstbild, und sie beginnen, das Erleben und das Verhalten maßgeblich zu bestimmen.