

PSYCHOLOGIE HEUTE

BERUF

Emotionen im Job

Ob wir ein Burnout entwickeln, hängt auch von Emotionen der Kollegen ab – und davon, wie sehr wir uns mit unserem Team identifizieren.

VON SUSANNE ACKERMANN

 06. DEZ 2019

Ein Burnout kommt nicht einfach so und auch nicht allein durch Stress und zu viel Arbeit. Vielmehr spielen dabei, wie Forschungen schon länger zeigen, auch bestimmte psychologische Mechanismen und die Beziehungen von Menschen zueinander eine Rolle. Menschen geraten leichter in eine emotionale Erschöpfung und neigen zu Zynismus, wenn sie das Gefühl haben, ihr Job sei nicht mehr so sicher wie vorher.

Aber zusätzlich verstärkt sich diese Erschöpfung deutlich und leidet das Wohlbefinden, wenn sich Angst vor Jobverlust von einem Kollegen auf andere überträgt. Das Phänomen wird in der Psychologie emotionale Ansteckung genannt. Diese emotionale Ansteckung kann nun umgekehrt vor Burnout und Erschöpfung schützen, wenn wir uns von freudigen Gefühlen unserer Kollegen anstecken lassen. Dies stellten Psychologen in einer Studie mit rund 370 US-amerikanischen Angestellten verschiedener Branchen fest.

Die Forscher ließen die Freiwilligen diverse Fragebögen ausfüllen, etwa inwieweit sie dazu neigten, sich emotional anstecken zu lassen, ob sie sich hinsichtlich ihres Jobs sicher fühlten, ob sie emotional erschöpft waren – und wie stark sie sich mit ihrem Team identifizierten.

Mein Team ist alles für mich?

Indem sie die Identifikation mit dem Team mit erhoben, stießen die Psychologen auf ein bisher kaum beachtetes Paradox: Was erwünscht ist, eine hohe Identifikation mit Arbeitskollegen, wird bei Jobunsicherheit offenbar zu einem zusätzlichen Risikofaktor für Burnout. Denn auch die Identifikation mit dem eigenen Team spielt laut dieser Studie bei der Entstehung von Burnout eine Rolle. Die Forscher stellten fest: Je stärker sich die Teilnehmer mit ihren Teams und Kollegen identifizierten, desto mehr litten sie unter dem Gefühl, der eigene Job könnte unsicher sein – denn ein tatsächlicher Jobverlust zöge es nach sich, dass Mitarbeiter neben dem Job auch ihre Kollegen verlieren, denen sie sich emotional sehr verbunden fühlen.

Ausgleich suchen

Die Autoren schlagen vor, dass das Wissen über psychologische Zusammenhänge und den richtigen Umgang mit Emotionen in Unternehmen und Organisationen mehr berücksichtigt werden sollte: Arbeitgeber könnten Mitarbeiter, etwa in betrieblichen Gesundheitsprogrammen, darin unterstützen, diese psychischen Mechanismen in ihrer persönlichen Situation besser einzuschätzen und ihnen beispielsweise deutlich machen, wie sehr Emotionen anderer uns alle beeinflussen. Und wie sehr eine Ansteckung mit positiven Gefühlen uns vor einem Burnout schützen kann. Für jeden von uns eignet sich eine Empfehlung, die in der Psychologie schon lange gilt: Überidentifikation mit nur einem Team oder nur einer Abteilung, aber auch nur einer

Person im Privatleben ist ungünstig. Gesünder sei es, sich stattdessen über Arbeit und Partnerschaft hinaus Tätigkeiten und Gleichgesinnte zu suchen, mit denen wir uns wohlfühlen.

Laura Petitta, Lixin Jiang: How emotional contagion relates to burnout: A moderated mediation model of job security and group member prototypicality. International Journal of Stress Management. Advance online publication, 2019. DOI: 10.1037/str0000134

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

GESELLSCHAFT

Ernste Warnsignale

Psychologische und psychotherapeutische Fachgesellschaften sehen Stimmungswandel im Umgang mit der Corona Krise

LEBEN

Resilienz lässt sich lernen

RESILIENZ: Resilienz ist eine Frage des Bewertungsstils. Krisen standzuhalten lässt sich lernen, erklärt der Forscher Raffael Kalisch in einem Buch.

BEZIEHUNG

Liebe ich einen Narzissten?

Buchbesprechung: Bärbel Wardetzki zeigt Wege aus der narzisstischen Beziehungsfalle.

MEISTGELESEN

1 BEZIEHUNG

Nicht mehr erreichbar

Eine Trennung ohne Ansage, das sogenannte Ghosting, scheint besonders in noch sehr jungen Beziehungen häufiger zu werden. Was hat es damit auf sich?

2 BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.