

# PSYCHOLOGIE HEUTE


---

BERUF

## Wenn Arbeit zu fordernd ist

Psychologinnen und Psychologen zeigen: Versuchspersonen bewegten sich umso weniger, je anstrengender die Aufgaben, die sie vorher absolvierten.

VON SUSANNE ACKERMANN

 02. JUN 2021

Nach der Arbeit Bewegung – das gilt längst als wichtiges Mittel des Ausgleichs nach einem anstrengenden Tag. Allerdings zeigen psychologische Forschungen ein Paradox: Je mehr wir gefordert sind, etwa durch unzufriedene Kunden oder stressige Aufgaben, desto weniger machen wir leider – wenn wir doch eigentlich gerade dann mehr tun sollten. Psychologinnen und Psychologen bestätigten dies Befunde in vier Experimenten und fanden somit erstmals einen direkten kausalen Zusammenhang. Je aufreibender die Aufgabe, die sie den Teilnehmenden stellten, desto weniger Zeit verbrachten sie anschließend auf einem Fahrradergometer – den sie solange nutzen konnten, wie sie wollten. Dies bestätige, dass zu anstrengende Arbeit es schwer mache, sich nach Feierabend innerlich davon zu lösen und sich zu erholen.

# Auf dem Fahrradergometer

Alle Teilnehmenden wurden in eine künstliche Arbeitssituation versetzt: Sie sollten Kundenanfragen beantworten und bestimmte kognitive, beispielsweise arithmetische Aufgaben lösen. Dabei variierten die Forschenden die Anforderungen: Ein Teil der Freiwilligen war mit sehr unzufriedenen und schwierigen Kunden konfrontiert, andere mit freundlichen und „pflegeleichten“ Ansprechpartnern. Ebenso war ein Teil der kognitiven Aufgaben komplex, andere einfacher zu lösen. Außerdem ließen die Psychologinnen und Psychologen einen Teil der Teilnehmenden selbst auswählen, was sie tun wollten, andere konnten nichts entscheiden. Anschließend wurden die Teilnehmenden aufgefordert, den Fahrradergometer zu nutzen, durften aber selbst entscheiden, wie lange sie das taten. In dem Raum, in dem das Gerät aufgestellt war, lagen auch auf einem Tisch Zeitschriften zu Lesen – dies, um zu prüfen, ob sich Probandinnen und Probanden ablenken ließen.

Das Ergebnis: Je höher die Anforderungen, desto kürzer die Zeit auf dem Ergometer. Abgemildert war dieser Effekt, wenn die Teilnehmenden selbst entscheiden konnten, was sie in der Arbeitssituation tun wollten. Das Gefühl, Kontrolle über die Arbeit gehabt zu haben, führte offenbar dazu, dass sich diese Teilnehmenden auch bewusst dafür entschieden, länger auf dem Fahrradergometer zu üben. Die Autorinnen und Autoren schreiben: Unternehmen könnten dazu beitragen, dass ihre Angestellten sich nach der Arbeit bewegen und für körperlichen Ausgleich sorgen, etwa indem den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Entscheidungsspielräume zugestanden würden und die Anforderungen gut auf sie abgestimmt seien.

Sascha Abdel Hadi u. a.: Experimental evidence for the effects of job demands and job control on physical activity after work. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 2021. DOI: [10.1037/xap0000333](https://doi.org/10.1037/xap0000333)

---

---

---

# DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

## MEISTGELESEN

### **1** LEBEN

#### **Vier Vorzüge der Einzelgängerin**

Psychologie nach Zahlen: Allein sein macht unglücklich? Nicht jeden! Vier Vorteile von Menschen, die ihre Zeit gern alleine verbringen.

### **2** LEBEN

#### **Narzissmus**

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

### **3** BEZIEHUNG

#### **Wie erkenne ich eine toxische Beziehung?**

Wenn der Partner sich immer öfter abwertend verhält, stellt sich die Frage, wie man Liebe wieder ins Gleichgewicht bringt – oder hinter sich lässt.