

STRESSBEWÄLTIGUNG: KENNEN SIE STRESSGUCKER?

Kennen Sie den? Der Typ am Restauranttisch gegenüber zieht beide Augenbrauen zur Mitte, hebt sie dabei leicht an und öffnet die Augen etwas weiter als normal. Typischer Fall von Stressgucker. Stressgucker sind nahe Verwandte der Mitleids-Erreger. Sie verdichten ihre sämtlichen Symptome auf das obere Gesichtsdrittel.

Man sieht ihnen sofort an: Der Typ hat Stress, ist wichtig, ohne ihn läuft nichts. Jetzt, wo er hier sitzt und nicht an seinem Schreibtisch, bricht wahrscheinlich das ganze System zusammen. Man kann die Hilferufe der anderen geradezu aus seiner Miene lesen: Haltet den Mann nicht auf, er ist unsere einzige Hoffnung! Also Zackzack, der Typ muss bestellen, essen, noch einen dreifachen Espresso auf die Hand – und dann nix wie zurück ins Büro, die Welt retten. Mindestens.

Kommt ihnen bekannt vor? Kein Wunder. Stressgucker sind nichts Neues. Zur Hochzeit der New Economy gab es schon mal eine Epidemie. Damals allerdings mischte sich in die Strapazen-Mimik noch ein Hauch Euphorie. Manchmal war es aber auch nur Größenwahn. Das kam trotzdem gut an. Denn so sah jeder – trotz luftiger Sportkleidung – sofort, dass er einen Entscheider vor sich hatte. Einen Macher des Morgen. Was sich dann jedoch leider als Seifenblase entpuppte. Aber Schwamm drüber.

Heute fürchten die Stressgucker vor allem das Morgen. Überall rollen Köpfe, Prozesse werden optimiert, Kostenstellen hinterfragt und gestrafft. Und Stressgucker wissen: Sie sind eine Kostenstelle. Also folgen sie der Devise: Je beschäftigt ich aussehe, desto eher glaubt der Chef, ich wäre für das Unternehmen nicht zu ersetzen. Gestresst gucken bedeutet aber noch lange nicht, dass jemand auch tatsächlich gestresst ist. So zeigt eine Studie, dass Arbeitnehmer im Alter zwischen 18 und 34 gerne einmal Stress vortäuschen, um dem Leistungsdruck standzuhalten.

Zugleich stecken diese Typen in einem Dilemma: Wer jetzt allzu fröhlich dreinschaut, macht sich sofort verdächtig. Entweder, weil er fein raus ist (das weckt ruckzuck Neid) oder weil er schlicht den Schuss noch nicht gehört hat (noch schlechter: Trottel werden als erste gestrichen). Also Stressgucken. Wirkt irgendwie smart, gleichzeitig wahnsinnig engagiert und hoffentlich unentbehrlich.

Stressgucker sind übrigens völlig harmlos. Sie gucken ja bloß. Andere quasseln, jammern – oder schlimmer: Sie werden hyperaktiv und hysterisch. Die richten dann meist noch Schaden an. Das will doch keiner. So gesehen ist Stressgucken also eine positive Mutation. Und so lustig Sie das alles vielleicht finden: Nicht selten hilft es tatsächlich. Beobachten Sie einfach Ihre Umgebung...