

Frauen gegen Stress

Spannendes Thema beim Interkommunalen Wirtschaftstreff in Gottenheim

Gottenheim. Über 100 Interessenten kamen letzte Woche zum 3. Interkommunalen Wirtschaftstreff nach Gottenheim. Die fünf kooperierenden Gewerbevereine hatten einen spannenden Referenten eingeladen: Professor Dr. Joachim Bauer, Freiburger Neurobiologe, Arzt und Psychotherapeut. Er berichtete den Anwesenden über Mitarbeitermotivation und Mitarbeiterführung aus Sicht der Hirnforschung.

Vieles, was Bauer als wichtig im Umgang mit Mitarbeitern erachtete, entspricht herkömmlichen Werten von gegenseitigem Respekt und Achtung. In vielen Unternehmen treten diese allerdings immer häufiger in den Hintergrund. Dabei sind sie auch aus Sicht der Wissenschaft notwendig, um ein reibungsloses Funktionieren in einer Firma zu gewährleisten.

Wissenschaftler haben sich komplizierte Versuchsreihen ausgedacht, um zu belegen, dass Ausgrenzung und Mobbing demotivierend wirken. Sie stimulieren im Gehirn die gleichen Regionen, die bei körperlichem Schmerz aktiviert werden. Anerkennung oder auch nur das simple Wahrnehmen der Arbeit von Mitarbeitern dagegen wirken motivierend. „Ich will damit aber nicht sagen, dass Sie ihre Mitarbeiter in Watte packen sollten“, sagte Bauer.



Der Universitätsprofessor Dr. med. Joachim Bauer, ist Neurobiologe, Arzt und Psychotherapeut – vergangene Woche referierte er in Gottenheim vor Gewerbetreibenden. Foto: wor

„Unser Gehirn macht aus ‚Psychoscheiß‘ Biologie. Es ist auf soziale Beziehungen konstruiert, es ist ein „Social Brain“, erklärte der Universitätsprofessor. Er verdeutlichte diese Vorgänge anhand von Motivationssystemen. „Die Evolution, aus der heraus wir alle kommen, hätte es nicht besser machen können“, sagte er. „Die drei Botenstoffe Oxytozin, Dopamin und Opioide bilden den Motivationscocktail.“ Ausgeschüttet werden diese zum Beispiel durch Vertrauen und durch Wertschätzung durch andere Menschen. Demotivierend wirke es dagegen, wenn jemand al-

lein vor sich hinwerkele.

Ohne Wertschätzung werden Stress-Systeme aktiviert, die wiederum Angst, Aggression und Depression hervorrufen können. Dass das nicht gut auf ein Unternehmen wirkt, liegt auf der Hand – zumal Bauer auch die emotionale Ansteckung wissenschaftlich belegen konnte anhand von „Spiegelhormonen“.

Andere Faktoren, die positiv auf das Motivationssystem wirken sind Bewegung und Musik. Schon lange ist in der Psychologie bekannt, dass Sport gut gegen depressive Gefühle wirkt. Deshalb sollten Kinder nicht ständig dazu angehalten werden, still zu sitzen. Dann kann es passieren, so Bauer, dass sie anfangen, Süßes in sich hineinzustopfen, das die Motivationszellen ebenso aktiviert und zum Suchtstoff werden kann.

Der Professor erläuterte auch den Trierer Stresstest, der zeigte, dass Männer mit Frauen an ihrer Seite weniger gestresst sind. Bei Frauen ist es umgekehrt. „Männer machen Frauen Druck“, sagte Bauer.

Wahrscheinlich liege es am Testosteron, das er als „Konkurrenz-hormon“ bezeichnete. Auch die männliche und weibliche Aggression ist eine andere: Männer sind offen feindselig, Frauen intrigieren und trachten danach, den guten Ruf zu zerstören. Auch wie mit diesen Aggressionen umgegangen werden kann, war Gegenstand seines Vortrages.

Karin Wortelkamp