

Stress lass nach!

Viele Landwirte sind am Rande ihrer Belastungsgrenze. Rolf Leicher gibt Tipps, wie Sie Stressverstärker enttarnen und die Qualität Ihrer Erholungsphasen erhöhen.

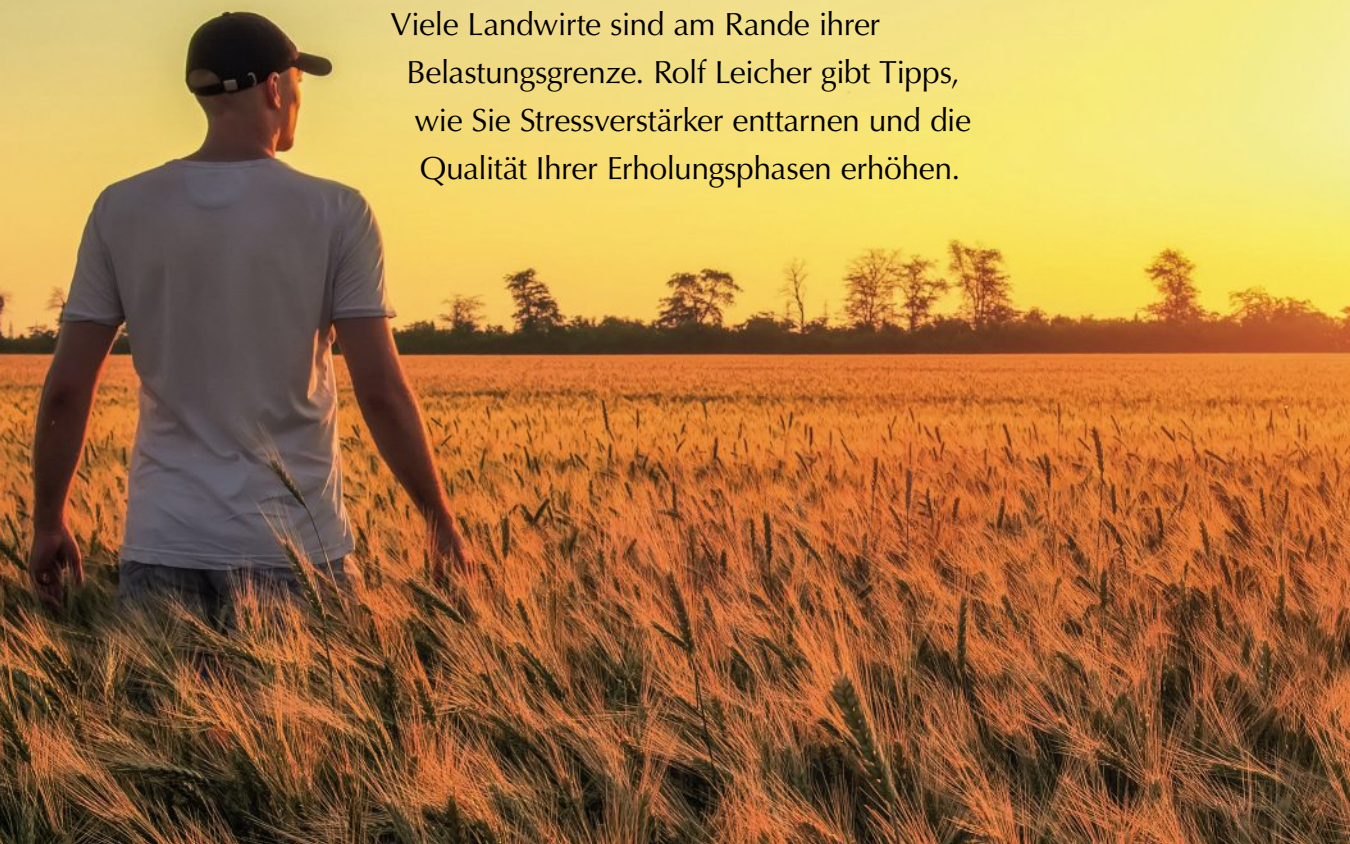


Foto: es0lex – stock.adobe.com

Kennen Sie das? Stallarbeit, Büro, Termindruck, Ebbe auf dem Konto, ständige Erreichbarkeit – all das kann uns fertigmachen. »Ich bin im Stress«, schallt es einem unisono entgegen. Zu viel Druck, zu viel Hektik, zu viel Belastung – durch unseren schnelllebigen, modernen Lebensstil gewinnen Themen wie Stressbewältigung und Burn-out weiter an Bedeutung. Ausgelaugt und ausgebrannt fühlen sich heute nicht nur Jammerlappen und Sensibelchen, Stress ist längst eine Volkskrankheit. Auch Landwirte sind immer häufiger davon betroffen.

Stress ist generell nichts Schlechtes. Stress wird landläufig immer mit etwas Negativem in Verbindung gebracht. Weit gefehlt! Stress ist lebensnotwendig für uns. Er weckt Leistungsreserven – man läuft zur Höchstleistung auf, wie ein Sportler im Wettkampf. Das Problem ist nur: Auch wenn es gar nicht um Leben und Tod geht, wird heute oft eine Stresswelle nach der anderen ausgelöst. Stress ist nicht mehr nur an eine kurze Episode geknüpft, auf die Er-

schöpfung oder Entspannung folgen, sondern er ist zum Dauerzustand geworden.

Die wichtigste Regel ist daher: Stress frühzeitig zu erkennen und mit Prävention vorzubeugen. Stressreduzierung geht leichter, wenn der Stress nicht schon am Siedepunkt angekommen ist.

Die Stress-Inventur. Effektive Stressbewältigung erfordert zunächst eine Inventur, in der man die einzelnen Stressauslöser differenziert und bewertet. Alle Stressoren, die Sie belasten könnten, werden notiert und bewertet (siehe nebenstehende Übersicht). Damit entsteht Klarheit über die Ursachen, die Sie einzeln angehen können. Das ist Voraussetzung dafür, Handlungsmuster zu entwickeln.

Eine niedrige Zahl in der Spalte »Stressintensität« bedeutet, dass der Stressor leichter zu beeinflussen ist, der Stresslevel sich insgesamt aber nur geringfügig verbessert. Wer im Bereich einer hohen Punktezahl Änderungen herbeiführt, schafft eine spürbare Verbesserung, braucht für den Erfolg aber länger.

Die Stresstypen: Tempoholiker und Perfektionisten. Um die Arbeit termingerecht zu schaffen, wird das Tempo erhöht und damit auch das Risiko für Fehler. Besonders jüngere Landwirte halten das für richtig und entwickeln sich dabei zum »Tempoholiker«. Sie wollen beweisen, dass sie mit hohem Tempo klar kommen und akzeptieren den Stress. Dabei ist ein hohes Arbeitstempo nicht immer gleichbedeutend mit hoher Effektivität. »Das Gras wächst nicht schneller, wenn du daran ziehst«, sagt ein afrikanisches Sprichwort. Wer immer mehr, immer besser, immer schneller werden will, dem geht die Fähigkeit verloren, Gelassenheit zu empfinden. Man steigert sich immer weiter in die Leistungsspirale, das kann zu psychischen Problemen führen.

Zu den Stresstypen gehört auch der Perfektionist. Er denkt in Schwarz-Weiß-Kategorien: Was nicht super ist, ist automatisch schlecht. Bei dieser Sicht lenkt man die Aufmerksamkeit nicht auf die eigenen Stärken, sondern die Schwächen. In der Folge entstehen Versagensängste. Der Per-

fektionist gesteht sich zudem nicht gerne ein, dass ihm etwas zu viel wird. Meist kann sich das in Arbeitsucht auswirken und Ursache für Burn-out sein.

Was hilft am besten, um mit Stress klarzukommen? Vorab: Die perfekte Strategie gibt es nicht. Dem einen hilft es, im Alltag achtsamer mit sich umzugehen, dem anderen, mit Yoga zu entspannen, und dem dritten mehr Bewegung. Wichtig ist: Lernen Sie, sich zu entspannen, sich ein wenig Seelenruhe zu gönnen und Ihre Batterien neu aufzuladen. Ziehen Sie Grenzen, indem Sie anderen klarmachen: »Das geht jetzt nicht«. Wann haben Sie sich das letzte Mal dem Genuss eines schönen Essens, einer Partie Schach oder eines Spaziergangs hingegeben? Genuss vertreibt Verdross und lädt Ihre Batterie wieder auf.

Atemtechnik: Stress einfach wegatmen? Bei zunehmendem Leistungsdenken und längerem Stress können Sie durch gezielte Atmung innere Gelassenheit finden. Denn bei Anspannung verändern sich die natürlichen Atemgewohnheiten. Vor allem das Ausatmen, der Abtransport des verbrauchten Sauerstoffs, wird dann vernachlässigt. Bei Stress wird die Atmung unbewusst flach, gepresst, kurz und das Hirn wird auf Dauer unzureichend mit Sauerstoff versorgt. Ein- und Ausatmen ist ein unbewusster Vorgang, der ins Bewusstsein kommen muss, um ihn zu regulieren.

Atem ist wie eine »erneuerbare Energie«, die grenzenlos zur Verfügung steht. Sie kostet nichts und bringt viel. Richtige Atmung ist die Basis für mehr Stresstabilität und eine gute Möglichkeit, innere Spannungen abzubauen.

Resilienz: Die innere Widerstandskraft verbessern. Es gibt Menschen, die freudig 60-Stunden-Wochen abreißen, große und kleine Krisen mit Bravour meistern und anscheinend immun gegen Stress und Hektik sind. Andere indes geraten schon bei einem falschen Satz mächtig unter Druck und grübeln tagelang darüber nach. Forscher vermuten, dass das an der unterschiedlich ausgeprägten Fähigkeit zur Resilienz, der psychischen Widerstandskraft, liegt. Einfluss darauf haben nicht nur Persönlichkeit und eine positive Lebenseinstellung, sondern auch Umwelterfahrungen und Gene.

Es geht also nicht um die Reduzierung von Stress selbst, sondern wie man nach der Belastung schnell wieder das Gleichgewicht findet. Die eigene Widerstandskraft zu stärken, erfordert zwei Grundhaltungen: die Akzeptanz der Situation und Optimismus trotz der Belastungen. Resilienz ist keine einmal erlernte Fähigkeit, sondern sie verändert sich flexibel im Laufe des Lebens. Jeder kann lernen, seine eigene Resilienz zu stärken.

Bewältigung von Stress. Hilfreich kann es sein, mit jemandem über die Stresssituation zu sprechen. Die Methode Aussprache öffnet das Ventil, das bringt Erleichterung. Wer über Stress berichtet, darf den Tatbestand gerne etwas übertreiben – Hauptsache man hat einen Zuhörer gefunden, der Anteil nimmt und Verständnis

Auf welche Reize wir mit Stress reagieren, ist unterschiedlich.

hat. Es geht ja schließlich nicht darum, Tipps zu erhalten, wie man klar kommt.

Wenn Sie wissen, dass der augenblickliche Stress in einer Woche nur noch wenig Bedeutung hat, lohnt es sich dann überhaupt, ihn wahrzunehmen? Warum ärgern Sie sich heute, wenn es später bedeutungslos ist? – Bei geringem Stress ohne Langzeitwirkung ist die Methode Ausblick günstig. Dann klickt man einfach auf »löschen«, wie beim Computer.

Bei der Methode Vergleich macht man einen Rückblick: Gab es früher schon eine ähnliche Stresssituation und wie ist sie verlaufen? Dabei stellen Sie fest, dass es selten so schlimm kam, wie vermutet. Mit anderen Worten: Werden Sie gelassener. Denn wenn Sie sich in herausforderungsvollen Situationen nicht so schnell aufregen oder ängstigen, sind Sie belastbarer.

Positiv bleiben. Die eigene Haltung zu bestimmten Situationen ist unglaublich wichtig für das Ausmaß des Stresses. Machen Sie sich klar: Stress entsteht zu allererst im Kopf. Den ersten Schritt zu mehr Entspannung haben Sie schon getan, wenn Sie darauf vertrauen, dass Sie Ihr Arbeitspensum auch dann schaffen, wenn Sie zwischendurch die Beine hochlegen. Allein so ein kurzes Abschalten verhilft zu mehr Gelassenheit und baut Stress ab.

Fokussieren Sie die Spaß-Komponente bei der Bewältigung Ihrer Aufgaben. Meint: Belohnen Sie sich zwischendurch, indem Sie sich mit Dingen beschäftigen, die Ihnen Freude machen. Und ganz wichtig: Lachen Sie sich morgens vor dem Spiegel an. Dann beginnt der Tag gleich viel entspannter.

Rolf Leicher, Heidelberg

Unterschiedliche Stressoren und ihre Bewertung (am Beispiel)

Stressor auf dem Betrieb	Anzahl des Auftretens	Gewichtung	Dauer	Stress-Intensität
Arbeitsunterbrechungen wegen äußerer Einflüsse oder anderer Prioritäten	+++	+++	+	7
Sorgen um die Zukunft	++	++	+	5
Termindruck durch ungeplante Zusatzarbeiten	+++	+++	+++	9
Permanente Belastung, wie im Hamsterrad	++	++	+	5
Änderungen im Arbeitsablauf	++	+++	+++	8
Rückständige Arbeiten, begrenzte Zeitfenster (Terminkosten)	++	++	+++	7
Hohes Arbeitstempo durch eigene Vorgaben	++	+++	+++	8

Anzahl des Auftretens: + selten, ++ manchmal, +++ oft

Gewichtung: + kaum störend, ++ störend, +++ sehr störend

Dauer: + kurz, ++ länger, +++ sehr lange. Stressintensität: die Summe der + je Zeile.