

Der Stress nimmt zu – was kann man tun?

*Discussion Paper der BGF Berlin
November/Dezember 2003
DP 03-1112*

Dr. Gerd Westermayer, BGF Berlin, 2003

- ✓ 50 % aller Arbeitnehmer geben an, dass sie während eines Viertels ihres Arbeitstags mit hohem Arbeitstempo oder unter großem Zeitdruck arbeiten müssen
- ✓ ein Drittel der Arbeitnehmer gibt an, keinen bis wenig Einfluss auf ihre Arbeit zu haben
- ✓ 9% der Arbeitnehmer geben an, Einschüchterungen ausgesetzt zu sein.

Dies geht aus einer Untersuchung hervor, die über einen langen Zeitraum europäische Arbeitnehmer aus 11 Ländern beobachtete. Auch die AOK Krankenkassendaten stellen eine erhebliche Zunahme von stressbedingten Arbeitsunfähigkeitstagen fest. Das ist bedenklich, da Stress oft erst der Anfang einer längeren Krankengeschichte sein kann.. Was können wir tun?

Stress kann im Prinzip auf zwei Arten bekämpft werden: Man kann Stress vermeiden und man kann Stress abbauen.

Stresssituationen sind Situationen, in denen wir glauben, gefangen zu sein, nicht weg zu können und gleichzeitig nicht wissen, was wir tun können, um dem Druck zu entkommen. Zeitdruck, Verantwortungsdruck, Konflikte, Ärger mit dem Chef oder dem Kollegen, manchmal sind es auch die eigenen Kinder oder andere, die einem eigentlich in Drucksituationen beistehen sollten, die Stress erzeugen. Weiteres Kennzeichen von Stress sind seltsame Reaktionen des eigenen Körpers: Der Mund ist trocken, die Sprache versagt, man verliert den Faden. Man stellt sich gerade dann, wenn es wichtiger wäre, einen klaren Kopf zu haben, ziemlich ungeschickt an, was wieder zu neuem Stress führen kann. Das Gemeinsame an allen unterschiedlichen Stresssituationen besteht darin, dass sie so etwas wie einen Sog oder Druck erzeugen, der uns aus unserer inneren Balance herausbringt. In der Steinzeit hat das auch Sinn gemacht: da wollte man einfach nicht innerlich gelassen von einem wilden Tier gefressen werden. Stressreaktionen des Körpers sind Reaktionen auf äussere Gefahr, in der man alle Körperfunktionen auf Flucht oder Angriff einstellt. Aber was nützt es uns heute in einem Konfliktgespräch mit unserem Chef oder einem Kollegen, wenn wir jetzt zwar schnell laufen könnten, dies aber nicht tun, und gleichzeitig vor lauter Aufregung kein klares Wort herausbringen.

Erfolgreiches Stressmanagement bedeutet, erfolgreich mit der eigenen Steinzeitausrüstung umzugehen und sich zu fragen, wie man den Neandertaler in sich überlisten kann! Hier gibt es in der Tat viele Möglichkeiten des Stressvermeidens und des Stressabbaus.

Die beste Möglichkeit, Stress zu vermeiden, ist es, die objektiven Ursachen des Stress zu beseitigen. Stressquellen wie etwa Zeitdruck, monotone Arbeit, geringer Handlungsspielraum etc. können in Projekten der betrieblichen Gesundheitsförderung in Gesundheitszirkeln oder Befragungen erkannt und durch Veränderungsvorschläge von Führungskräften und Mitarbeitern abgeschafft werden, wenn es die betrieblichen Voraussetzungen erlauben. Manchmal ist dies möglich, oft aber nicht.

Was kann man also selbst tun, um sich zu schützen?

Neben der objektiven Problembeseitigung haben wir als Menschen noch drei Ebenen zur Verfügung, auf denen wir Stress vermeiden und abbauen können: die körperliche Ebene, die seelische Ebene und die Ebene der zwischenmenschlichen Kommunikation.

Nicht umsonst wird Sport in seinen vielen verschiedenen Varianten als Möglichkeit der Stressbewältigung und Stressvermeidung genannt. Fast alle Sportarten helfen dem Körper und damit auch der Seele, zurück zu finden zu dem eigenen natürlichen Anspannungs-Entspannungsrhythmus, der in einer Stresssituation typischer Weise gestört ist (Daueranspannung). Nebenbei wird auch meist Energie abgebaut, die sich dann nicht mehr gegen den eigenen Körper richten kann. Neben Sport finden wir auf der körperlichen Ebene verschiedene Entspannungstechniken, die ähnlich hilfreich sein können (Progressive Muskelentspannung, autogenes Training und verschiedene andere). Aber auch viele „rein“ psychologische Techniken wie mentales Training, aktive Gedankenveränderung, systematische Ursachenanalyse, Entwicklung von Lösungen und das gezielte Konzentrieren auf positive Aspekte der Situation, helfen uns, die in der Stresssituation gefährdete innere Balance zu erhalten, und darin handlungs- und entscheidungsfähig zu bleiben. Mit anderen Worten: Das Suchen nach einer Lösung in einem gemeinsamen Gespräch führt nicht nur sehr oft tatsächlich zu einer dauerhaften Lösung für ein Problem, sondern lenkt auch von dem mit dem Problem verbundenen Stress selbst ab, weil man sich bei der Suche nach einer Lösung eben nicht mehr nur als Opfer einer Situation sieht. Stress kann auf der seelischen Ebene tatsächlich gut beeinflusst werden. Das für eine Stresssituation typische Gefühl der Hilflosigkeit kann damit überwunden werden. Es gibt also nicht die eine Methode des Stressabbaus, sondern jeder muss die eigene für ihn/sie passende Kombination von Methoden finden.

Neuerdings wissen wir auch aus der Wissenschaft, dass alle Varianten der Zuneigung, Freundschaft, Solidarität, Liebe, aber auch Stolz und das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun, uns trotz Stress gesund erhalten können. Gerade da haben wir also viele kaum vermutete Möglichkeiten, Kraft zu schöpfen, um gemeinsam betriebliche Quellen von Stress systematisch und effektiv abzubauen. Wir können dabei helfen, die für Sie passende Methode des Stressvermeidens und des Stressabbaus zu finden. Rufen Sie an.

Impressum

© Dr. Gerd Westermayer, Gesellschaft für Betriebliche Gesundheitsförderung

Das Discussion Paper erscheint alle zwei Monate als Online-Publikation auf der Homepage der Gesellschaft für betriebliche Gesundheitsförderung (BGF): <http://www.bgf-berlin.de>

Es wären keine Diskussionspapiere, wenn nicht Möglichkeit und der ausdrückliche Wunsch bestünde, hier besprochene aktuelle Themen mit interessierten Lesern zu diskutieren. Daher unsere ausdrückliche Einladung an Sie, sich an der Diskussion zu beteiligen.

Senden Sie Ihren Beitrag per eMail, Fax oder Post an den Autor/die Autorin des Discussion Papers. Mit Ihrer ausdrücklichen Genehmigung wird Ihr Beitrag ggf. dem Discussion Paper auf unserer Homepage beigefügt.

Anschrift des Autors:

Dr. Gerd Westermayer
Gesellschaft für betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)
Manfred von Richthofen Straße 15
12101 Berlin
Tel: 030 / 78096241
Fax: 030/ 78096242
eMail: gerd.westermayer@bgf-berlin.de

Das nächste Discussion Paper erscheint im Januar 2004.