Hat man die Kontrolle, ist Stress nicht negativ

Beim Stress gelte es, den positiven Eustress vom negativen Distress zu unterscheiden, unterstreicht Christina Umstätter vom Agroscope Tänikon. Positiver Stress mache uns zum Beispiel kurzfristig leistungsfähiger.

INTERVIEW: PAMELA FEHRENBACH

«Schweizer Bauer»: Wer viel zu tun hat, ist umgangssprachlich «im Stress». Aber hohe Arbeitsbelastung muss nicht unbedingt Stress auslösen, stimmt das?

Christina Umstätter, Agroscope Tänikon: Genau, Stress ist ursprünglich eine Funktion, welche uns Extra-Antrieb gibt, um Belastungsphasen zu meistern, wie früher etwa Flucht oder Kampf. Durch den Energieschub hilft uns die Stressreaktion, über eine gewisse Zeit leistungsfähiger zu sein und ermöglicht damit auch Erfolgserlebnisse. Das bezeichnet man als positiven Stress, Eustress genannt. Daneben gibt es aber auch den Distress, mit dem keine positiven Gefühle in Verbindung gebracht werden. Hält dieser über einen längeren Zeitraum an, als Dauerstress, ist dies negativ oder gar schädlich. Dann kommen wir nicht mehr aus der Belastung heraus. Dieser Stress hat in erster Linie nicht mit der wie auch immer gearteten Belastung zu tun, sondern mit dem Gefühl, welches man damit verbindet, und der Möglichkeit, wie man darauf reagieren kann. Er entsteht auch, wenn ich mich nicht mehr regenerieren, erholen kann.

Was sind Auslöser von negativem Stress?

Eine extrem starke zeitliche Belastung, welche man nicht mehr ausgleichen kann, führt auf län-



Christina Umstätter vom Agroscope Tänikon erforscht das Stressempfinden in der Landwirtschaft . (Bild: zvg)

gere Sicht zu Dauerstress. Belastung an sich ist nichts Negati-

Stress ermöglicht Erfolgserlebnisse.

ves. Aber auf Belastungszeiten müssen Regenerationssequenzen folgen, um im Gleichgewicht zu bleiben. Die körperliche Belastung selbst ist an und für sich nicht das Problem, auch wenn sie gross ist. Ein Schlüsselelement ist das eigene Befinden: Fühle ich mich fremdbestimmt oder überfordert, wirkt sich der Stress negativ aus. Fühle ich mich aber in der Kontrolle der eigenen Situation und habe ich gar ein Erfolgserlebnis, hat

der Stress mir zum Erfolg verholfen, kann also positiv erlebt werden.

Was sind Anzeichen von negativem Stress?

Wenn man zum Beispiel nach der Arbeit nicht abschalten kann, immer in Gedanken an der Arbeit oder in der Belastungssituation bleibt, wenn einem das Gedankenkarussell den Schlaf raubt. Wenn man dünnhäutig, ungeduldig, vergesslich und weniger belastbar wird. So kann sich dann der Stress auch negativ auf andere Lebensbereiche auswirken.

Sie haben eine Umfrage zur psychischen Arbeitsbelastung bei Schweizer Landwirten und Bäuerinnen durchgeführt. Weshalb wurde sie gemacht?

Wir wollen herausfinden, wie es mit der psychischen Belastung in der Landwirtschaft wirklich aussieht. Man liest oft von psychischen Problemen und Burnout. Doch Daten gibt es kaum. Die Umfrage ist erst der erste Schritt.

Was beinhaltete die Umfrage?

Wir haben mit einem zweiteiligen Fragebogen gearbeitet. Der erste Teil nach einem bestehenden validierten Modellfragebogen, welcher sich auf die eigene persönliche Einschätzung des Stressempfindens bezieht. Wir möchten wissen, wie der Einzelne den Stress oder die Situationen erlebt. Den zweiten Teil haben wir ausgearbeitet, um objektiv herauszufinden, wie stark die bekannten Stress-Symptome vorhanden sind. Wir fragen zum Beispiel nach Schlafstörungen und so weiter. Später möchten wir die Stressbelastung noch objektiver messen. Der Fragebogen soll uns helfen, herauszufinden, was in der Landwirtschaft als besonders stressvoll empfunden wird, damit man diese Situationen zum Beispiel für objektive Messungen berücksichtigen kann. Damit man irgendwann Empfehlungen für Massnahmen machen kann, die wirklich auch etwas bewirken und zur Entspannung der Situation führen.

Was hat die Umfrage gezeigt? Erst mal war es sehr spannend, wir haben sehr viele persönliche Kommentare bekommen, eine grosse Bandbreite von Menschen hat mitgemacht, die sich Zeit genommen und ihre Lebensgeschichte mit uns geteilt haben. Von Geschichten über Burn-out und Depressionen bis hin zu ganz positiven Wortmeldungen, dass alles super laufe und das Leben in der Landwirtschaft einfach toll sei,

war alles dabei. Obwohl der Fragebogen recht komplex war, haben viele mitgemacht, was auch ein Interesse und ein Bedürfnis zeigt.

Was sind die Resultate der Auswertung, wo liegt der Stress der Schweizer Landwirte und Bäuerinnen?

Die Umfrage ist noch nicht vollständig ausgewertet. Der Trend geht aber dahin, dass doch die langen Arbeitszeiten und die hohe Arbeitsbelastung als gros-

Dauerstress ist negativ.

se Herausforderung wahrgenommen werden. Auch der hohe administrative Aufwand sowie die immer wechselnden
Vorschriften, das politische
Umfeld sowie Geldsorgen wurden von vielen als belastend genannt. Es gab auch viele Wortmeldungen, dass man zufrieden
mit der Lebenssituation sei.

Wo sehen Sie als Stressforscherin auf Landwirtschaftsbetrieben Schlüsselsituationen, die zu Stress führen können?

Ein Moment ist sicher, wenn Landwirtschaftsbetriebe wachsen. Da sollte genau hingeschaut werden, was das für die einzelnen Personen als Arbeitskräfte heisst. Bringt das Wachstum so viel, dass ich jemanden einstellen kann, oder schaffe ich das alleine? Bleibt unter dem Strich wirklich mehr, oder gibts nur mehr Arbeit? Planung ist hier ganz wichtig, dass man nicht in dieser Arbeitsfalle landet. Der technische Fortschritt hat uns viel Zeit beschert, die wir jedoch nicht dazu nutzen, um mehr freie Zeit zu haben, sondern wir füllen sie mit immer mehr Leistung. Anstatt zu entlasten, wurde die Messlatte höher gelegt. Doch nicht immer ist das Maximum die beste Wahl. Deshalb ist eine gute vorgängige - Planung ein Schlüssel zur Verminderung von negativem Stress.

ERGEBNISSE DER UMFRAGE ZUM STRESS

An der Agroscope-Online-Umfrage zur psychischen Arbeitsbeanspruchung haben 292 Landwirte, Betriebsleiter, Angestellte, Bäuerinnen und Familienarbeitskräfte teilgenommen. 71% davon Tierhalter, 21% Frauen. Sie beantworteten Fragen zu Stressempfinden, Alltag, Wohlbefinden und Stressbewältigungsstrategien. Mit 19,8 Punkten liegen die Landwirte im Erleben von Stress höher als Angestellte im öffentlichen Dienst, welche in einer Vorstudie durchschnittlich 17,3 Punkte erreichten. Laut ersten Ergebnissen der Umfrage fühlen sich Bauern und Bäuerinnen vor allem durch die hohe Arbeitsbelastung und die langen

Arbeitszeiten herausgefordert. Als weitere grosse Hürde sehen sie den administrativen Aufwand, gefolgt vom Stress durch wechselnde Vorschriften. Eine geringe Rendite führt zudem zu Geldsorgen auf Schweizer Betrieben. Die Agrarpolitik 14-17 löst Unzufriedenheit aus. Nur rund 5% der Umfrageteilnehmer lassen ein Aufatmen zu. Viele Betriebsleiter stören sich an den häufigen Kontrollen und dem Druck von aussen. Vor allem Milchviehhalter fühlen sich ausgelaugter und bemerkten mehr körperliche Beschwerden als ihre Kollegen vom Ackerbau. Die gleiche Umfrage wird nun in der Westschweiz durchgeführt. pam

Man kann ein Gefühl für das innere Gleichgewicht entwickeln

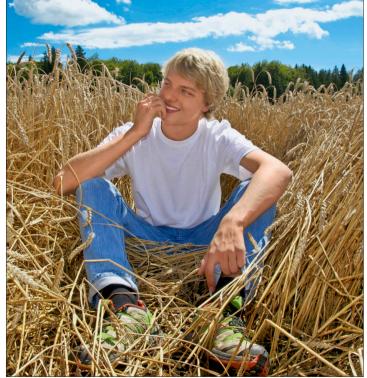
Unser Wohlbefinden und unsere Widerstandsfähigkeit werden in vielen Bereichen beeinflusst. Im Guten wie im Schlechten.

PAMELA FEHRENBACH

Wenn man überfordert ist, egal in welchem Bereich, fragt man sich unweigerlich irgendwann nach Sinn und Zweck des Ganzen. «Packen Sie deshalb die Gelegenheit am Schopf, jeder kann seine persönliche Situation ändern», ermutigt Franziska Bischof-Jäggi, Paar- und Familientherapeutin aus Zürich. Wenn man überall am Anschlag ist, wird es Zeit, die Belastungen in allen Lebensbereichen zu analysieren und in Richtung der persönlichen Balance zu veränderen.

Weg zur Balance

1. Ziele setzen: «Setzen Sie sich beruflich wie privat realistische Ziele: Langfristziele stellen die Leitplanken für die nächsten Schritte dar, kurzfristige helfen bei der Entscheidung, welche Dinge Sie heute tun sollen und welche nicht.» 2. Prioritäten festlegen: Anhand der Ziele die Prioritäten festlegen: Allen kann man es nicht recht machen. Dingen den Vorrang geben, die dem Tages- oder



Zwischendurch durchatmen und sich freuen. (Bild: Fotolia)

Langfristziel entsprechen. «Setzen Sie Prioritäten und lernen Sie Nein zu sagen». 3. Zeitmanagement: Planen hilft, mit der Zeit die zur Verfügung stehende Zeit besser einschätzen zu können. Am Vorabend den Tätigkeitsplan für den nächsten Tag stichwortartig festhalten. Am Freitag vor dem Wochenende

den Zeitplan für die kommende Woche erstellen. Dabei die Prioritätensetzung in allen Bereichen beachten, damit Geschäftliches und Privates darin Platz haben. 4. Disziplin: Ohne disziplinierte Umsetzung scheitert jedes Zeitmanagement. Überprüfen Sie die Resultate regelmässig. «Lassen Sie sich von

Fehlplanungen und -einschätzungen nicht entmutigen – dass man sich anfänglich zu viel vornimmt, ist normal», weiss Franziska Bischof aus Erfahrung.

Arbeit

Im beruflichen Bereich streben wir vor allem nach Erfolg gut so! Der Wunsch nach Erfolg hilft uns, den steigenden Anforderungen entsprechen zu können. Dass die Arbeit die zeitlich intensivste Komponente in unserem Lebensmix darstellt, ist normal. Alarmzeichen: Fühlen wir uns mehrheitlich erfüllt und selbstbestimmt, ist alles in Ordnung. Nehmen wir uns aber eher als ausgenutzt und ausgeliefert wahr, sollten wir handeln. Sofortmassnahmen: Die Überlastung oder das Problem ansprechen und für Entlastung sorgen. Längerfristig sollten vielleicht auch die Ziele überprüft werden. Wurden sie zu hoch gesteckt?

Familie und Umfeld

«In den allermeisten Fällen stellt dieser Bereich unseren Fels in der Brandung dar», sagt Franziska Bischof. Partnerschaft und Familie seien Werte, auf welche wir uns verlassen. Stabile und erfreuliche Kontakte zu Freunden sind wichtige Quellen des Wohlbefindens. Das Zusammensein mit der Familie, der Austausch und die gemeinsamen Erlebnisse bereichern, machen glücklich und zufrieden. Alarmzeichen: Isolation und Rückzug, man mag nicht mehr diskutieren, erklären, berühren, sondern will nur seine Ruhe haben. Das kann ein Zeichen von Überforderung sein und zeugt von Vernachlässigung dieses Lebensbereichs. Sofortmassnahmen: Freunde, Familie und Partner bewusst pflegen und sich die Zeit dafür frühzeitig im Planer eintragen, damit es nicht ein frommer Wunsch bleibt.

Gesundheit

Zur Gesundheit gehört nicht nur das körperliche, sondern auch das geistige und emotionale Wohlbefinden. «Sie ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit», so Bischof. Genügend Bewegung, gesunde Ernährung und Erholung beeinflussen unsere Gesundheit positiv. Alarmzeichen: Längere Druckphasen können zu gesundheitlichen Reaktionen führen: Mit Magen-, Kopf- und Rückenschmerzen, oft zusammen mit einer inneren Leere und Depressionen, wehren sich Körper und Geist gegen anhaltenden, übermässigen Druck. «Die Leistungsfähigkeit und auch die Leistungsbereitschaft nimmt ab – man fühlt sich leichter überfordert, alles fällt schwerer, die Batterien sind leer.» Sofortmassnahmen: auf gesunde Ernährung mit viel Vollkornprodukten, Gemüse und Früchten achten. Viel Bewegung (nicht Arbeit!) an der frischen Luft. Eine Entspannungstechnik lernen, die man in Zukunft im Bedarfsfall anwenden kann.

Gesellschaft

Tätigkeiten in Vereinen, Organisationen und für die Gesellschaft können enorm bereichern und einen wertvollen Ausgleich zum Alltag darstellen. Alarmzeichen: Man fühlt sich überfordert und fremdbestimmt. Sofortmassnahme: Weniger ist mehr. Motivation überprüfen. Weshalb mache ich es überhaupt?

BUCHTIPP

Im Buch «Hamsterrad im goldenen Käfig» gibt Franziska Bischof-Jäggi Tipps, wie man Gewohnheiten ändern kann. Ein Buch für alle, denen Arbeit und Gesundheit wichtig sind. pam

Franziska Bischof-Jäggi: «Hamsterrad im goldenen Käfig», Knapp Verlag 2010 ISBN 978-3-905848-26-7, 29.80 Fr.