

Hausgemachten Stress vermeiden ist Trumpf

Alltägliche Belastungen können oft schon durch kleine Anpassungen reduziert werden. Wer längerfristig einen günstigeren Umgang mit Druck finden will, sollte den eigenen Anteil am Stress aufspüren.

SONJA IMOBERDORF

Heutzutage sind alle im Stress. Vom Kindergartenkind bis zum Pensionär. Wer keinen Stress hat, wird bald einmal schräg angeschaut. Gerade ältere Menschen sehen sich deshalb oft nach früheren Zeiten. Dies, obwohl die Lebensumstände damals schwieriger waren und die Arbeit nicht minder hart. Doch im Gegensatz zu heute war der Alltag nicht geprägt von Hektik, Leistungs- und Zeitdruck oder Mehrfachbelastungen.

Eigenen Stress erkennen

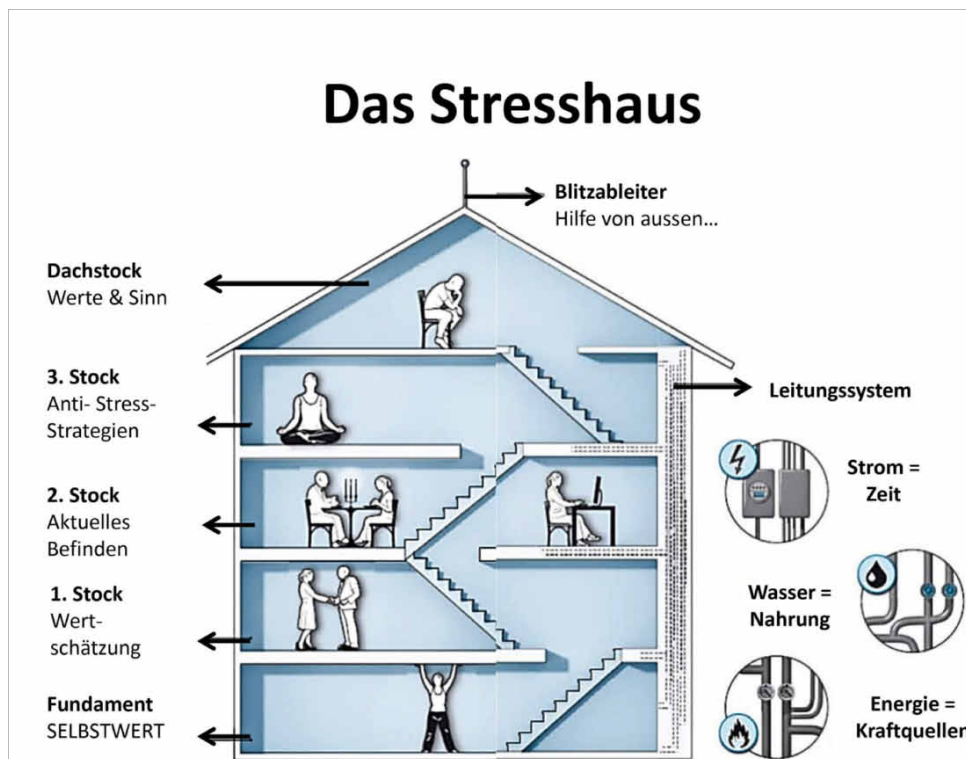
Der technische Fortschritt, der in der Landwirtschaft auch vieles einfacher macht, lässt sich nicht aufhalten. Den selbst gemachten Stress können wir uns aber bewusst machen. Voraussetzung dazu ist die Motivation, wirklich etwas verändern zu wollen. Manchmal sind es nur kleine Anpassungen im Alltag, die bereits Entlastung bringen. Wieso nicht zum Beispiel den Garten einmal Garten sein lassen? Wieso nicht einmal jemanden um Hilfe bitten bei etwas, das man sonst immer alleine macht?

Stress ist persönlich

Das Erleben von Stress ist immer persönlich. Was Sie zum Schwitzen bringt, lässt andere unberührt und umgekehrt. Stress ist auch nicht nur schlecht. Ein gewisser Stresspegel ist nicht nur im Sport nötig, um gute Leistungen zu bringen. Stress ist die normale Reaktion auf eine Bedrohungs- oder Belastungssituation. Wenn es brenzlich wird, steigt der Blutdruck, Adrenalin wird ausgeschüttet, das Herz schlägt schneller, und Energiereserven werden bereitgestellt. Der Körper wird so auf Flucht oder Kampfvorbereitung. Ohne diesen natürlichen Mechanismus hätte die Menschheit nicht überlebt.

Stress oder nicht?

Um herauszufinden, ob Stress entsteht oder nicht, hilft das Bild der Waage. Halten sich die Belastungen und die Möglichkeiten, auf sie zu reagieren, die Waage, entsteht kein Stress. Je mehr Möglichkeiten oder Ressourcen eine Person hat, wie zum Beispiel gute Gesundheit,



Die eigene Widerstandskraft gegen Stress kann man sich als Haus mit Stockwerken vorstellen. (Grafik: aus «Stark gegen Stress»)

Fachwissen und Erfahrungen oder ein stabiles soziales Umfeld, desto widerstandsfähiger ist sie gegen Stress.

Überforderung entsteht, wenn die Anforderungen auf der Waage schwerer wiegen, als die Möglichkeiten, darauf zu reagieren, und dies als unangenehm empfunden wird. Bei Menschen mit einem Burn-out kippt die Waage. Oft aufgrund von Stressfaktoren in verschiedenen Lebensbereichen, nicht nur der Arbeit. Die Selbstüberforderung ist meist die Konsequenz einer Selbstüberschätzung.

Was denke ich? Was nehme ich wahr? Wie atme ich? Was sagt meine innere Stimme? «Böse» Gedanken sollten sofort gestoppt werden. Zum Beispiel durch das Denken an etwas Positives oder durch 10-mal tief Luft holen. Weiter empfiehlt es sich, überhöhte Erwartungen an sich selber zu korrigieren. Sie müssen schliesslich niemandem beweisen, was Sie können, und es allen recht zu machen, ist sowieso unmöglich.

Nein sagen

Wer weniger Stress will, kommt auch nicht darum, gewisse Dinge abzulehnen. Bei viel Arbeit hilft das Setzen von Prioritäten, den Überblick zu behalten. Wichtiges ist nicht immer eilig. Eiliges kommt zu-

schlimm ist es, wenn mehrere Stressformen gleichzeitig auftreten. Dies kann auch starke Menschen überfordern. Dann kann zum Beispiel ein Streit wegen einer Kleinigkeit oder das kaputte Mähwerk das Fass zum Überlaufen bringen.

Stabiles Fundament

Ein stabiles Fundament ist zentral für eine gute Stresstoleranz. Die eigene Widerstandskraft gegen Stress kann man sich als Haus mit mehreren Stockwerken vorstellen. Jedes Stockwerk hat eine Funktion im Umgang mit Belastungen.

Erdgeschoss: Selbstbewusstsein: Das «Stresshaus» (siehe Grafik) ist auf unserem Selbstbewusstsein gebaut. Ein guter Selbstwert fördert die psychi-

Dachstock: Werte und Ziele: Unsere Werte und Ziele geben dem, was wir täglich tun, eine Richtung. Orientierungslosigkeit und Sinnfragen begünstigen zusätzlichen Stress.

Der Strom steht in unserem Stresshaus für die Zeit, die man sich oder anderen schenkt. **Das Wasser** symbolisiert die ausgewogene Ernährung. Wichtig zu



erst. Unwichtiges kann warten oder abgelehnt werden. Oft vergessen sie auch, dass andere meistens gerne helfen, wenn Sie gefragt werden.

Wenn das Fass überläuft

Wir alle haben eine ganz persönliche Anfälligkeit oder auch Widerstandskraft in Bezug auf Stress. Dies kann angeboren



sche Stabilität und eine gute Stressresistenz. Wer seinen Selbstwert nicht vorteilhaft entwickeln konnte, ist stressanfälliger.

Belastung und Erholung sollten sich die Waage halten.

sein. Es sind aber auch Lebensereignisse, die Stress ausgelöst haben, entscheidend. Zum Beispiel, wenn sich die Eltern in der Kindheit getrennt haben.

Jeder Mensch erlebt stressreichere Lebensphasen wie die Pubertät, die Berufswahl, die Elternschaft oder Todesfälle. Stress wird aber erst schädlich, wenn die Belastungen über längere Zeit in hoher Intensität vorhanden sind. Besonders

wissen ist, dass Genussmittel wie zum Beispiel Kaffee, Alkohol oder Nikotin den Stress leider nicht auflösen, sondern zusätzlich verstärken. Die **Heizung** steht für Kraftquellen im Alltag. Hobbys, Aktivitäten mit Freunden oder der Glauben können ausgleichend wirken. Aber Achtung: Das Letzte, was wir in der Freizeit brauchen, ist zusätzlicher Stress!

Wenn alle Stricke reissen

Der Blitzableiter steht dafür, dass es im Notfall die Unterstützung von Profis braucht. Dritte sollten beigezogen werden, wenn man sich dauerhaft überfordert fühlt und selber bei der Lösung eines erkannten Problems nicht weiter kommt oder wenn die Kontrolle entgleitet. Gelingt z. B. der Verzicht auf Alkohol nicht mehr, ist professionelle Unterstützung ratsam.

Zum Stresshaus schauen

Unser Stresshaus entsteht über Jahre und steht für unsere

STRESS LASS NACH

1. Übermässige Belastungen in Betrieb oder Familie so rasch als möglich reduzieren. Wenn möglich Hilfe organisieren.
2. Den regelmässigen beruflichen und persönlichen Austausch pflegen.
3. Herausfinden, was einem persönlich wirklich wichtig ist. Dies in die Planung mit einbeziehen.
4. Die eigenen Grenzen erkennen und achten.
5. In der Freizeit das tun, was entspannt und Freude macht.
6. «Positive» Freundschaften pflegen.
7. Probleme gemeinsam mit dem Partner bewältigen oder sich den Rücken freihalten.
8. Lernen Nein zu sagen, anstatt sich aufzuopfern.
9. Entspannungstechniken, wie Yoga oder Massagen ausprobieren.
10. Regelmässige Pausen oder Ruhetage einbauen und vor allem: **genügend schlafen!**

Persönlichkeit. Wir sind selber dafür verantwortlich, das Haus im Schuss zu halten. Fertig gebaut ist nie. Nur zu schauen, dass die Fassade gut aussieht reicht nicht, um Stress zu regulieren. Günstige «Reparaturen» am eigenen Stresshaus wirken sich dagegen in allen Lebensbereichen positiv aus: im Betrieb, in der Familie und nicht zuletzt im Portemonnaie.

Selbsthilfe ist Prävention

Die Bewältigung von komplexen Anforderungen und der steigenden Arbeitsbelastung wird für Bauernfamilien immer anspruchsvoller. Kommt dazu, dass sich in einem Familienunternehmen die Bereiche «Familie», «Betrieb» und «Eigentum» überschneiden. Dies begünstigt Stresssituationen, welche andere Familien nicht in der Form meistern müssen.

Durch die Koppelung von Familie und Betrieb verfügen Bauernfamilien aber auch über besondere Stärken und Selbstheilungskräfte. Bauernfamilien sind auf Selbsthilfe spezialisiert. Und Selbsthilfe ist die beste Burn-out-Prävention.

STRESSEN SIE SICH

- Versuchen Sie, alles perfekt zu erledigen und es allen recht zu machen.
- Machen Sie alles selbst und mehrere Dinge gleichzeitig.
- Vermeiden Sie Pausen, Ablenkungen, Freude und Humor.
- Bitten Sie nicht um Hilfe, wenn es Ihnen zu viel wird.
- Sagen Sie nicht Nein zu zusätzlichen Aufgaben, wenn Sie bereits voll ausgelastet sind.

NÄCHSTES DOSSIER

Nächste Woche geht es im Dossier um das Thema Grundausbildung zum Landwirt. Erfahren Sie, wie sich Ansprüche und Herausforderungen für Lehrlinge, Lehrbetriebe und Bildungsinstitutionen in den vergangenen Jahren entwickelt und verändert haben und ob der Beruf Landwirt überhaupt noch gefragt ist. *rab*

BUCHTIPP



Im Beobachter-Ratgeber «Stark gegen Stress» beleuchtet Stressforscher und Psychologieprofessor Guy Bodenmann stressauslösende Mechanismen. Fundierte Erkenntnisse werden im Buch in konkrete und einfach verständliche Tipps zum souveränen Umgang mit dem eigenen Stress umgesetzt. *pam*

Bezugsquelle: www.beobachter.ch/buchshop/leben-gesundheit