

Stress

Vorlage: Hanjo von Wietersheim, Seelische Belastung und Streßbekämpfung bei Einsatzkräften der Feuerwehr, Ausbildungsleitfaden für die Feuerwehren Bayerns TM2 / 4.2.3 / 1994

Bei den Unterlagen zur Ausbildung der Feuerwehr habe ich eine kurze Zusammenfassung über Stress gefunden. Ein Praktiker der Seelsorge hat viel Erfahrungen mit Stress bei besonderen Belastungen (Feuerwehr und Rettungsdienst) gesammelt. Er hat einige Hinweise und Tips geschrieben, die auch auf das Leben mit Problemen im Umwelt und Naturschutz übertragbar sind.

Den vorliegenden Text habe ich in der Grundstruktur übernommen, in Einzelheiten und Begriffen jedoch für die Umweltszene verändert. Gedacht als Anregung über Stress nachzudenken und ihn zu verarbeiten.

Der Text ist sehr telegrammartig und behandelt zunächst die Ursache für Stress durch Belastungen und im zweiten Teil die Streßvermeidung und den Streßabbau.

Anschließend habe ich noch einige Anmerkungen hinzugefügt.

Beispiele für Belastungen:

Ständig wechselnde Situationen

Ungewißheit über Ziel und Erfolg einer Tätigkeit

Zeitdruck

Probleme können zu jeder Tag- und Nachtzeit auftreten

Zuviele Probleme gleichzeitig

Verantwortungsdruck

Unsicherheit, zu viele Fachgebiete und Kenntnisse können nicht aktuell beherrscht werden

Arbeit unter Kontrolle der Öffentlichkeit (Gesprächspartner stehen oft selbst unter Stress und nehmen Realitäten verzerrt wahr)

Kenntnis der Region, der Wege, Landschaften, Gebäude, Leute überfordert, weil zu umfassend oder zu weiträumig.

Besonders belastende Probleme:

Begegnung mit kranken Kindern
direkt nachvollziehbares Leid
Ohnmacht gegen Verharmloser
Schlechte Erfahrungen, die sich anhäufen

Seelische Belastungen werden individuell sehr unterschiedlich empfunden. Dies ist abhängig von der allgemeinen Veranlagung, der momentanen Verfassung und der Menge an (besonderen) Belastungen.

Positiv besetzte Belastungen (z.B. Zeitdruck während eines Fußballspieles) werden wesentlich besser und schneller verarbeitet, als negativ empfundene Belastungen (z.B. Zeitdruck während einer unangenehmen Konferenz)

Die Reaktionen auf solche Belastungen werden zusammenfassend als Stress bezeichnet.

Stress entsteht:

- durch ein Über- oder Unterangebot von Information, die verarbeitet werden müssen,
- durch gefühlsmäßige Überlastung und
- durch die Ansammlung vieler kleiner Belastungen

Stress können wir - ausser an den Belastungen - vor allem an typischen „Stresssymptomen“ erkennen:

Schwitzen, Übelkeit, Herzzrasen, starke Erschöpfungszustände,
Schlafstörungen, Alpträume,
geringe Konzentrationsfähigkeit,
gedankliche Rückblenden,
Schuldgefühle,
Unfähigkeit Freude oder Trauer zu empfinden,
Rückzug aus sozialen Beziehungen,
verändertes Eß-, Trink und Genußverhalten
übertriebene Lustigkeit, extreme Schweigsamkeit,
Unausgeglichenheit.

Bei der Arbeit kann ein mäßiger Stress belebend wirken, die Tätigkeit ist besser und effizienter als sonst. Ein übermäßiger Stress bewirkt, daß die Leistungsfähigkeit abnimmt und die Fehlerrate deutlich ansteigt. Extremer Stress kann bis zur völligen Aktions- und Reaktionsunfähigkeit führen.

Nach einer belastenden Situation verschwinden die Stressreaktionen meist schon nach wenigen Stunden, wenn Gelegenheit zum Stressabbau besteht. Mehrere kleine Stresserlebnisse, die kurz hintereinander folgen, addieren sich in ihrer Wirkung.

Wenn Streßreaktionen länger als eine Woche anhalten, sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.

Umfrage:

- 55% können abends nicht abschalten
- 59% empfinden Abneigung gegen Besucher und Fragende
- 60% glauben bei öffentlichen Auseinandersetzungen nicht bestehen zu können
- 62% machen bissige, spöttische Bemerkungen
- 72% schalten bei Problemfällen gefühlsmäßig ab
- 96% wünschen sich Hilfe durch erfahrene Personen
- 98% wünschen sich besser mit Problemen umgehen zu können

Umwelt- und Naturschützer entwickeln mit zunehmender Lebens- und Problemerkennung Methoden, wie sie mit den seelischen Belastungen umgehen können. Es ist sinnvoll, den Streß zu erkennen und ihm aktiv entgegenzuarbeiten.

Streßvermeidung und Streßabbau

1. Allgemeiner Alltag

- Persönliche Orientierung

Denke über dein Leben nach und nutze deine Zeit richtig, finde Prioritäten, versuche deine Kraft sinnvoll einzuteilen. Lebe mit dem Jahres und Tagesrhythmus, plane regelmässige Abschnitte. Vermindere Konkurrenzdenken und Aggressivität. Gönn dir und anderen regelmäßige Pausen. Lerne eine Entspannungstechnik. Reduziere den Streß durch gedankliche Verarbeitung. Versuche Nachtschichten, schlechtes Arbeitsklima, schlechte Arbeitsmittel zu vermeiden oder zu beherrschen. Beobachte deinen beruflichen und privaten Lebensstil, treibe Sport. iß vernünftig. Den Urlaub als Zeit für den Streßabbau nutzen.

- soziales Umfeld

Für eine optimale Leistung ist die Zusammenarbeit einer Gruppe nötig (Team, Familie). Ein gutes Betriebsklima ist wichtig. Pflege die Aktivitäten in der Gruppe auch ausserhalb von Problembewältigungen. Gruppenleben soll ernst genommen werden.

- Technik, Schulung, Taktik

Gute Fortbildung verhindert fachliche Unsicherheit. Neue Erfahrungen und Kenntnisse sollten angewendet werden. Das hilft, die vorhandenen Fähigkeiten realistisch einzuschätzen.

Durch gute Arbeitsvorbereitung und Verteilung der Aufgaben können Probleme besser angegangen werden.

2. Bei der Bearbeitung eines Problems

Korrekte und ausreichende Informationen

Besonnene und deutlich formulierte Aufträge und (Teil)Ziele

Teilziele und Teilprobleme machen überschaubar und sind deligierbar

Gute Kommunikationshilfen fördern Dialoge

Nötige und funktionierende technische Hilfen nutzen

richtige Einschätzung und Abstimmung der eigenen Fähigkeiten mit den Fähigkeiten der anderen Gruppenmitglieder.

Vertrauen in der Gruppe fördern

Bei unvermeidbaren besonderen Belastungen eine gute Ausrüstung sichern und nach dem Durchstehen dieser Belastung eine gemeinsame positive Erholung planen.

Gezielte Möglichkeiten, dem Streß entgegenzuwirken: Denkpause machen, durchatmen und bis 10 zählen. Gerade aufrichten, Arme recken, Beine ausschütteln. Muskeln spannen - entspannen.

3. Nachbereitung

Jede Streßsituation sollte nachbesprochen werden, damit Probleme erkannt und gelöst werden können. Manche Probleme werden zum Dauerstreß, weil sie nicht angesprochen werden, aus Angst, verspottet zu werden.

Gespräche mit VertrauenspartnerInnen sind wichtig, regelmäßige Gruppengespräche sind in sozialen Berufen üblich.

Individuelle Aufarbeitungen pflegen: Entspannungstechniken,

Tagebuch schreiben, entspannende Hobbys, sich selbst was Gutes tun.

Gezielten Kurzurlaub (Wochenende) nutzen für die Aufarbeitung von Gedanken und Erinnerungen.

Im Umwelt und Naturschutz kennen wir professionelle Hilfe bei der Bearbeitung seelischer Probleme bisher kaum. Es wird vorausgesetzt, daß alle Beteiligten mit ihren Problemen selbst klarkommen. Dieses funktioniert nicht immer.

Zusammenarbeit mit Fachkräften, Seelsorger, Psychologen etc kann hilfreich sein.

Anmerkungen und Anregungen

Diese kurze Darstellung des Stress kann und soll auch wohl nicht umfassend sein. Mir gefällt sie, weil wir damit einen Einstieg finden, mit dem wir über unseren Stress nachdenken können.

Im Alltag beim Umwelt- und Naturschutz erleben wir oft Situationen, die zum Stress führen.

Dauerstress wird in der Umweltszene oft nicht als Problem erkannt, manchmal gehört er sogar zum „guten Ton“ bei Aktionen. Aus dem Dauerstress entwickeln sich Ineffizienz, Scheinwelten und schliesslich lähmende Resignation. Unserer Idee des Umwelt und Naturschutzes schaden wir damit, und auch wir persönlich „brennen aus“.

Als AktivistInnen der Verbände, als BetreuerInnen eines Museums, als TeamerIn einer Gruppenaktion, als Teil einer Umweltkommune, als InformandIn auf der Strasse etc, immer stehen wir in der Öffentlichkeit.

Probleme werden an uns herangetragen, Diskussionen müssen geführt werden, Schadensbegrenzung ist nötig und oft werden wir trotz guter Arbeit in der Öffentlichkeit scharf angegriffen.

Viele UmweltaktivistInnen pflegen befremdliche Verhaltensweisen.

Vielleicht hat das mit unbewältigtem Stress zu tun?

Bürokratie, Hierarchie, schnelle Autos, unvernünftiges Essen, Nobelhotels und Edeldesign können Stress überdecken. Wenn wir bei Problemen „auf der Stelle treten“ oder wenn teure Geschäftsstellen sich selbst lahm legen, so kann ein verborgener Stress nicht nur die Folge davon, sondern auch dessen Ursache sein.

Trotzdem haben wir viele arbeitstypische Chancen, den Stress zu vermindern oder abzubauen:

drei akademische Formulierungen:

- Leben mit den Rhythmen der Natur
- Beobachten von Tieren und Pflanzen
- unmittelbarer Zugang zur Natur und Umwelt

und nun mögliche Ideen zum Alltag:

- In der Arbeitspause / am Abend mit FreundInnen Tiere und/oder Pflanzen beobachten.
- als RadfahrerIn die Jahreszeiten mit dem typischen Wetter erleben
- Für das Umweltbüro ein natürliches Umfeld suchen
- Spaß an vernetzten Vorgängen in der Natur haben
- Weiterbildung kann im alltäglichen Umfeld angewendet werden
- Gutes Essen ist verfügbar, weil wir besser informiert sind, was wo vertretbar zu erwerben ist
- Unmittelbare Verbindung zwischen der Herstellung und der Nutzung von Möbeln, Marmelade und Weihnachtsgeschenken.
- Im Urlaub naturnahe und „sanfte“ Begegnung mit der Umwelt.
- Einmal im Jahr eine externe Arbeitswoche zur Bearbeitung

- liegengebliebener Themen einplanen.
- Persönlicher Kontakt mit KollegInnen in der Umweltbewegung, Austausch von Erfahrungen, Hilfestellungen.
 - Gute Verfügbarkeit von Spezialwissen im FreundInnenkreis und Bereitschaft mit eigenen speziellen Kenntnissen Anderen schnell zu helfen.
- Informationen nach einem gemeinsamen vereinbarten system ablegen
und verfügbar machen.
- eindeutige und deutliche Begriffe verwenden um Mißverständnisse zu vermeiden.
- Einbettung in ökologische Vernetzung statt Vereinzelung oder Überhöhung einer Einzigartigkeit.

Zusätzlich zu dem „Stressmanagement“, wie es H.v. Wietersheim vorschlägt, haben wir viele gute Möglichkeiten mit diesem Problem fertig zu werden.