

23 mal Paulushofen, was war 2012?

Wie schütze ich mich vor Stress und Burnout? -- Das war das diesjährige Thema unseres Wochenendseminars in Paulushofen.

Da auch dieses Jahr zahlreiche neue Teilnehmer hinzukamen, startete das Seminar mit einer kurzen Vorstellungsrunde.

Wir stiegen mit dem Thema: Stress – wenn aus Arbeitslust Arbeitsfrust wird, ein. Die Referentin Diana Greiner forderte erst einmal unser Geschick mit einer kleinen Übung auf. Als Stressmanagementtrainerin teilte sie uns dann mit, dass Stress eigentlich nicht schlecht ist, es sei denn, dass er chronisch ist. Auch teilweise neu war, dass Unterforderung negativ auf uns einwirken kann.

Stress in der Frühzeit (Jagd) und heute (Arbeit) unterscheiden sich nur geringfügig. Jedoch die Ausgangssituation ist eine andere. Bei der Jagd ist die Anspannung etwas zu essen zu erjagen ähnlich der, was wir in der täglichen Arbeit auf den Tisch bekommen. Anspannung, Adrenalin, Kortisol und Glukose gelangen in die Blutbahn. Man fokussiert sich aufs Wesentliche. Jedoch werden das Immunsystem und die Darmtätigkeit reduziert, womit sich auch erste Anzeichen von Stress bemerkbar machen.

Nicht nur wie Stress zu erkennen ist teile uns Frau Greiner mit, nein auch was man dagegen tun kann.

Mit einfachen Worten gesagt: Viel Stress → viel Entspannung → viel Bewegung

Auch dies unterscheidet uns nicht von unseren steinzeitlichen Vorfahren. Mamut erlegen → Freude danach, Vorfreude auf ein Festmahl → Mamut heimschleppen. Heute Arbeitsstress → Pausen, Schlaf (nach der Arbeit versteht sich) → Sport als Ausgleich zum Büro

Woran erkennen wir chronischen Stress?

Bluthochdruck, Atem- und Herzbeschwerden, Verdauungsstörung, Infektionsanfälligkeit, gesteigerte Sucht nach Alkohol, Nikotin, Glücksspiel, usw. sind nur einige Anfangssymptome. Nach außen hin, wird Nervosität, Aggression, Gereiztheit sichtbar, welche in Angstzustände und Depression enden kann.

Ja mehr wir also auf die Stressfaktoren Einfluss nehmen können, umso besser verarbeiten wir den Stress. Sind wir uns aber auch im Klaren, dass wir teils keinen Einfluss auf Stressauslöser nehmen können, da wir fremdbeeinflusst werden. Nein sagen geht nicht immer, versuchen wir es oder geben wir Teile davon an Mitarbeiter ab. Seien wir weniger perfekt, eine „80% Lösung“ ist besser als keine. Planen wir Erholungsphasen in den täglichen Arbeitsablauf mit ein. Legen wir Besprechungen in entferntere Räume, um etwas Bewegung bei Gehen zu bekommen.

Mit einem Fragebogen, wo wir uns momentan in unserer Berufswelt sehen, beendete Frau Greiner ihr Referat.

Auf die innere Uhr hören, war der zweite Punkt auf der Tagesordnung, welcher von Frau Dr. Barbara Knab behandelt wurde. In ihrer Laufbahn als Dipl. Psychologin schrieb sie an einigen Büchern mit und war an etlichen Untersuchungen und Schlafforschungen beteiligt.

Tagesrhythmen und Schlaf sind eng miteinander verbunden, so Frau Knab. Mit Erfindung der Glühlampe konnte die Zeit des Schlafens reduziert werden.

Auch dass der Mensch keine Maschine ist, welche nur Energie benötigt, sondern Schlaf- und Wachphasen zeigte uns Frau Knab. Dabei erwähnte sie die „Andechser Versuche“, wo Probanden in einem Bunker ohne Zeitinformation, 3-4 Wochen von der Außenwelt abgeschnitten wurden. Die Versuche sollten zeigen, ob Schlaf biologisch notwendig ist. Der Versuch bewies auch, dass wir zu 2 / 3 wach sind und nur 1 / 3 Schlaf benötigen.

Auch zeigte sich, dass wir einen Temperaturrehythmus haben, wobei zwischen 2 und 4 Uhr die Körpertemperatur deutlich absinkt. Frau Knab nannte dies „biologische Mitternacht“. Hier werden auch die Tiefschlafphasen erreicht.

Sollte Nachtschicht bei einigen zur Arbeitszeit gehören, so können folgende gesundheitlichen Probleme auftreten. Müdigkeit, Herz- Kreislaufstörungen, Verdauung, Schlafstörung. Kommt uns das nicht bekannt vor?

Zusätzlich wurde wissenschaftlich belegt, dass das Krebsrisiko bei langjähriger Schichtarbeit steigt, so die Wissenschaftspublizistin. Bei Schichtarbeit laufen Biorhythmen auseinander.

Es kommt nicht selten zu Sekundenschlaf, denn die meisten Unfälle ereignen sich in den frühen Morgenstunden, kurz nach der Nachtschicht. Es kommt zur verlangsamten Reaktion, Fehleinschätzung und Fehlerhäufung.

Wir sollen unsere Tagesrhythmen kennen und nutzen. Guter Schlaf ermöglicht gute Leistung, soviel Tageslicht und Frischluft als möglich nutzen, eigene Hochs erkennen, Pausen einhalten und ganz wichtig: **Freizeit ist heilig, denn der Mensch ist keine Maschine.**

Der zweite Tag startete mit dem Wort zum (Sonn)tag. Dieses Jahr wurde ein Film gezeigt, welche eindrücklich aufzeigte, wie Menschen sich verändern, wenn alle Aktivitäten und Umgang mit anderen Mitgliedern minutiös verplant sind und nicht einmal der Sonntag frei bleibt.

Zum Thema, in Balance leben sprach Detlev Bierbaum, Oberkirchenrat der Evang.-Luth. Kirche in Bayern und zugleich der Vorgesetzte von Phillip Büttner.

Das Referat lautete: Umgang mit den täglichen Anforderungen und war unterteilt in, Arbeitsleben und Nichtarbeitsleben, mit der Suche nach Energiequellen und Energieräubern, was sagt die Bibel und zuletzt Familie und Job - neue Energie und Balancefindung.

Zu den Energieräubern zählt Oberkirchenrat Bierbaum, unsere Lebenssituation (allgemein), Belastung im Beruf und im privaten Umfeld, selbst banale Alltagssituationen und Freizeitgestaltung rauben unsere Energie.

Zu den Energiequellen, können ebenso (stressfreie) Freizeitgestaltungen zählen, wie abgeschlossene Projekte oder Anerkennung vom Chef oder der Familie.

Jeder hat schon mal etwas von „Work-Life-Balance“ gehört. Hier ist der gesunde Ausgleich von Energieräubern und Energiequellen gemeint.

Es gibt 6 stabile Zonen, so Herr Bierbaum.

Ideen: lebensbegleitende Werte (Glaube, Moral, Tradition),
Dienst an einer gerechten Sache (z.B. Ärzte ohne Grenzen, Feuerwehr,..)
Macht: im positiven Sinn Einfluss auf andere nehmen,
zu gestalten, um Energie freizusetzen
körperliche Überlegenheit (Hilfe beim Tragen, geistige Unterstützung,..)
Menschen: persönliche Beziehung (dauernde Belastung im Beruf, belastet auch die
eigenen Beziehungen im Freundeskreis und Familie) = Teilverlust der Identität
Orte: Identifizierung mit Heimat (alte Plätze, Straßen, Häuser aus der Kindheit)
Dinge: Symbole, wie Bilder im Geldbeutel, Brautkleid, Glückspfennig, ..
Organisationen: Kirche, Verein, Stammtisch, Freundeskreis

Konsens daraus sollte sein, dass wir unsere eigenen „Wohlfühlzonen“ suchen und auf Belastbarkeit hin prüfen. Wichtig ist auch, dass wir Freundschaften pflegen.

Was sagt nun die Bibel nun zur Lebensbalance?

In der Bibel stehen viele Beispiele von Menschen welche unter Stress litten, so z.B. Noah mit dem Bau der Arche oder der Auszug aus Ägypten, wo Mose erst nach Rat seines Schwiegervaters „das Ausüben der Geschäfte“ nicht mehr alleine durchführte. Heute würden wir von delegieren reden. Schon anhand dieser zwei Beispiele sehen wir, dass zu den elementaren Dingen ganz einfach Aussprache mit Kollegen und Freunde oder auch Arbeit abgeben gehören. Es soll auch gezeigt werden, dass wir einmal zusammenbrechen dürfen und gestärkt daraus hervorgehen können.

Der letzte Teil des Vortrags wurde „Auf dem Weg zur Balance“ betitelt. Oberkirchenrat Bierbaum erzählte uns seinen Weg, wie er auftankt.

Wichtige Dinge bei langen Tage sind das aufstellen und striktes Einhalten eigener Regeln. Sich von Familie und Freunde auffangen lassen, wenn es schwer war. Aber auch da sein für Familie und Freunde wenn es brennt. Er hält strikt an festen Urlaubs- und Auszeiten fest (Motorsport), auch ganz ohne Mobiltelefon und Mail in dieser Zeit. Auch dienstliche Veranstaltungen stehen an diesen Tagen / Wochenende hinten an. Es ist ihm ein leichtes, total Abzuschalten, wenn er seinen Hobbys nachgeht. Zum Abschluss gab uns Herr Bierbaum noch mit auf den Weg, tägliche Rituale einhalten und sei es nur ein Abschiedskuss.

Meine Aufforderung an euch ist, seht gelassen in die Zukunft, ändern können wir sie nicht, nur gestalten.

Für Interessierte, das nächste Wochenendseminar findet am 9. und 10.November 2013 statt.

Franz Ampferl
Pressereferent IMV Ingolstadt