

Resilienz – nicht was, sondern wie wir etwas erleben, ist wichtig! (frei zitiert nach Seneca)

Nach einem Vortrag von Prof. Dr. Thomas Rigotti, Leibzig-Institut für Resilienzforschung, Mainz.



Prof. Dr. Thomas Rigotti, Leibzig-Institut für Resilienzforschung, Mainz

Was ist Stress?

Wir erleben Stress, wenn wir es erleben, dass die Erreichung unserer Ziele vereitelt wird – oder wenn wir das erwarten.

Wir können uns fragen:

- Was sind meine Ziele? Sind diese überhaupt realistisch, anstrengenswert?
- Was steht der Zielerreichung im Wege? Können wir unsere Ziele jetzt tatsächlich nicht mehr erreichen oder befürchten wir nur, dass es so sein könnte?

Es gibt verschiedene Arten von Stressoren:

Stress in verschiedenen Lebensbereichen –

- Privat/ Familie
- Beruflich/ Landwirtschaftlicher Betrieb

Diese Lebensbereiche zu unterscheiden, ist auf landwirtschaftlichen Familienbetrieben oft nicht einfach, kann aber hilfreich sein – wenn z.B. der Vater als Betriebsführer dem Sohn eine

unangenehme Arbeit aufträgt, tut er dies als Chef, der verantwortlich für die notwendigen Betriebsabläufe ist. Dies sollte auch klar gemacht werden.

Ungünstig wäre es, wenn dies der Sohn z.B. als Bestrafung erlebt, weil er am Wochenende später als vereinbart nach Hause gekommen ist. Dadurch würde es zu einer Vermischung der Rollen als Vater und Chef bzw. als Sohn und Arbeitnehmer kommen.

Strukturelle Stressoren

- Soziale Konflikte –
 - Tägliche Konflikte zwischen Ehepartnern oder zwischen den am landwirtschaftlichen Betrieb lebenden Generationen belasten uns oft mehr, als wir uns eingestehen wollen
- Unter- und Überforderungen – betreffend das Ausmaß oder die Qualität unserer Leistung
 - können wir all das gut genug, was wir tun sollen (z.B. Einkommenssteuererklärung abgeben) – oder holen wir uns dafür Unterstützung von Expert:innen?
- Unterbrechungen
 - Wenn wir ständig bei der Ausführung einer Arbeit unterbrochen werden, haben wir vielleicht am Abend das Gefühl, extrem erschöpft zu sein, „aber nichts weiter gebracht zu haben“.
- Rollenkonflikte
 - In landwirtschaftlichen Familienbetrieben gibt es oft Rollenkonflikte, neben den oben beschriebenen Konflikten zwischen Familien-Rollen und betrieblichen Rollen auch z.B. innerhalb der familiäre Rollen - z.B. der „Alt-Bauer“ (der Vater des derzeitigen Betriebsführers) lebt ebenfalls am Hof – der Betriebsführer ist seinem Vater gegenüber Sohn und verbindet mit dieser Rolle ein bestimmtes Verhalten. Er ist seinem Sohn gegenüber Vater und hat dabei andere Rollenerwartungen an sich selber.
- Arbeitszeiten
 - Die Arbeitszeiten auf landwirtschaftlichen Betrieben sind oft lange. Wenn dies nur in Arbeitsspitzen der Fall ist, ist dies erträglicher als wenn dies ein Dauerzustand ist.
- Unfairness
 - Auch wenn wir grundsätzlich z.B. mit unserer Arbeit zufrieden sind. Wenn wir immer etwas erleben, das wir als unfair beurteilen, beeinträchtigt dies auch unsere Arbeitszufriedenheit.
- Emotionale Dissonanz
 - Die Gefühle die wir haben entsprechen nicht denen, die wir zeigen. Wenn wir z.B. Urlaub am Bauernhof oder einen Ab-Hof-Laden anbieten, ist Freundlichkeit im Umgang mit Kunden ein Muss. Wenn dieses Lächeln aber nicht unseren wahren Gefühlen entspricht, weil z.B. dieser Kunde unangenehm ist oder wir heute schlecht geschlafen haben oder Kundenkontakt grundsätzlich nicht unsere Stärke ist, ist es mühsam und kann auf Dauer krank machen.

Unvorhergesehene (drastische) Ereignisse z.B.

- Unfälle
- Opfer eines Verbrechens
- Tod etc.

Leider können wir nie sicher sein, ob uns derartige Stressoren nicht unvorhergesehen belasten. Gut wäre es, wenn unser tägliches Stressniveau nur so hoch ist, dass wir ein gewisses zusätzliches Ausmaß an unvorhergesehenen Belastungen noch verkraften können.

Wie kann Resilienz definiert werden?

- Als Eigenschaft einer Person: Manche Personen können sich gut von negativen Erfahrungen erholen und sich flexibel an sich ändernde Herausforderungen des Lebens anpassen.
- Als Ergebnis: Resilient ist, wer Widrigkeiten durchgemacht hat.
- Als Fähigkeit eines Systems: Ein resilientes System kann Herausforderungen widerstehen oder sich davon erholen.
- Als Prozess: Resilienz ist ein dynamischer Prozess, bei dem eine Anpassung an Widrigkeiten erfolgt.

Herausfordernde Stressoren führen zu Resilienz

Stressinokulation: Durch ein moderates Stresserleben kann ein Training für spätere Stressoren erfolgen – vergleichbar der Inokulation von z.B. Sojabohnen – die Sojabohnen werden mit Rhizobium-Bakterien geimpft. Diese verursachen den jungen Sojabohnen anfangs moderaten Stress, bewirken aber später die Fähigkeit, dass die Sojabohnen unabhängig von einer Stickstoff-Düngung werden.

Dieser moderate Stress kann sich in folgenden Faktoren äußern.

- Zeitdruck
- Aufgabenumfang
- Schwierigkeit der Aufgaben

Wenn wir eine Situation als herausfordernd wahrnehmen, uns aber danach für zukünftige Aufgaben gestärkt wahrnehmen, war es eine Stressinokulation.

Wenn wir herausfordernde Stressoren erleben, sind wir in der Regel motiviert und wollen unser Ziel erreichen.

Hinderliche Stressoren bewirken keine Resilienz

Viele Stressoren stärken uns aber nicht, sondern schwächen uns z.B.

- Rollenunsicherheit
- Soziale Stressoren

- Zukunftsängste etc.

Bei hinderlichen Stressoren zeigen wir eher ein Vermeidungsverhalten anstelle von Zielerreichungsverhalten.

Wie können wir der Beanspruchung durch Stressoren entgegenwirken?

- Kontrolle erlangen bzw. behalten
 - Wir können Belastungen entgegenwirken, wenn wir das Gefühl haben, dass wir noch die Kontrolle behalten – dass wir Akteure sind und nicht z.B. Getriebene. Können wir noch bestimmen, wann wir aufhören zu arbeiten oder bestimmt die Arbeit uns?
- Mastery-Erlebnisse
 - Wir können besser mit Belastungen umgehen, wenn wir z.B. das Gefühl haben, etwas dazugelernt zu haben, Erfolge auch genießen können etc..
- Entspannung
 - Finden wir noch Zeit und nehmen wir uns die Zeit, diese Art von Entspannung zu finden, die für uns passt? – Und damit ist nicht nur eine Woche Urlaub im Jahr gemeint, sondern Erholung über das ganze Jahr verteilt, z.B. spazieren gehen, mit Freund:innen telefonieren, Yoga, Sport, Sauna etc.. Es besteht sonst die Gefahr, dass sich die Situation aufschaukelt und wir unseren Jahresurlaub, der erst in einigen Monaten geplant ist, gar nicht mehr antreten können.
- Abschalten von der Arbeit
 - Können wir uns körperlich und geistig von der Arbeit distanzieren? – gibt es Rückzugsorte z.B. im Schlafzimmer wird nicht über betriebliche Probleme geredet
 - Haben wir das Handy am Nachtkästchen? Müssen wir immer erreichbar sein?
 - Auch die Psychologie kennt den Begriff der Rumination (das Wiederkäuen) – Das Wiederkäuen von Gedanken z.B. das Über-ein Problem-Schlafen und es am nächsten Tag nochmals zu betrachten, kann sinnvoll sein!
Unsere Milchkühe kauen das gefressene Gras wieder, um schwer verdauliche Nährstoffe besser aufzuschließen – sie machen dies aber nur so lange, wie es für sie sinnvoll ist. Sie sind keine Perfektionisten, die auch die letzten schwer zugänglichen Nährstoffe noch aufschließen wollen – diese werden einfach unverdaut ausgeschieden.
Wir liegen oft viele Nächte wach, kauen ein Problem zum wiederholten Male wieder, ohne dieses dadurch besser „verdaulicher“ zu machen, wir profitieren davon oft nicht, sondern es schwächt uns. Welche Probleme können wir „unverdaut ausscheiden“ – weil sie z.B. nicht in unser Aufgabengebiet fallen?

Ende gut - alles gut?

Ob Stressoren schlussendlich als herausfordernd und damit grundsätzlich als fördernd weil neue Lernerfahrungen ermöglichend oder als hinderlich und damit als schädigend erlebt werden, hängt auch mit dem Ergebnis zusammen.

Wenn wir uns Ziele setzen, die erreichbar sind, werden wir eher einen Erfolg erleben und an der Herausforderung wachsen können. Wir können uns als selbstwirksam erleben.

Wenn wir uns selber Ziele setzen oder sie uns von anderen aufzwingen lassen, die wir aufgrund der Menge oder der Schwierigkeit der Aufgaben keinesfalls (alleine) bewältigen können, werden diese zu hinderlichen Stressoren werden, die uns schwächen, weil wir uns als unzureichend erleben.

Soziale Unterstützung als Protektivfaktor

Studien haben nachgewiesen, dass wir einen geringeren Abfall der Leistungsfähigkeit haben, wenn wir z.B. in der Mittagspause eine hohe soziale Unterstützung durch andere Menschen haben.

Vielleicht könnten wir uns überlegen, dass wir z.B. auch das Mittagessen zur Handy- und Problem-freien Zeit deklarieren, während dem keine Anrufe entgegengenommen werden (sondern es wird nach dem Essen zurückgerufen) und während dem auch keine Probleme besprochen werden – die laufen uns nicht davon, über diese können wir z.B. auch nach dem Essen noch reden.

Gesellschaftliche Einbettung als Protektivfaktor

Studien haben ebenfalls gezeigt, dass es entscheidend ist, wie unser Umfeld die allgemeine Situation bewertet.

- Wenn wir eine Situation als herausfordernd, aber lösbar betrachten, ist dies grundsätzlich eine förderliche Einstellung. Wenn unser Umfeld aber die Situation als unlösbar ansieht, verursachen wir mit unserem Optimismus möglicherweise Unverständnis und erleben vielleicht soziale Ausstoßung. Dies kann uns wiederum beeinträchtigen.
Unsere Familienmitglieder können wir uns nicht aussuchen, aber unsere Freund:innen. Tut uns der Kontakt zu bestimmten Personen mit negativer Einstellung gut?
- Wenn wir eine Situation als unlösbar einstufen, hilft uns vielleicht eine andere, positivere Perspektive von uns wohlgesonnenen Menschen. Können wir positiv denkende Menschen in unser Umfeld holen?

Welche Vorbilder haben wir bzw. welche Vorbilder sind wir?

Zur Resilienz und Selbstfürsorge würde auch gehören, dass wir nicht arbeiten, wenn wir krank sind, sondern unserem Körper die Zeit geben, die er braucht, um wieder gesund zu werden. Doch machen wir das auch?

- Wenn wir es nicht machen – wer hat uns das so vorgelebt?
- Wenn wir es jetzt anderen so vorleben – wie werden es unsere Kinder, Enkel etc. machen?

Zusammenfassung - Interventionsansätze

- Kurzzeitinterventionen zeigen nur kurzzeitige, aber nicht anhaltende Effekte.
- Die Einbettung von resilienzfördernden Faktoren in eine Gesamtstrategie ist notwendig.
- Es ist nicht das Ziel, dass die Menschen an schlechte Arbeitsbedingungen angepasst werden, sondern dass die Arbeitsbedingungen so gestaltet werden, dass sie die Menschen zumindest nicht schädigen.
- Wir können Resilienzförderung mit dem Schutz vor der UV-Strahlung vergleichen:
 - Wir können theoretisch das Sonnenlicht vermeiden, dann besteht die Gefahr dass wir zu blassen, Vitamin D-armen „Zombies“ werden. Genauso ist es z.B. schädlich, unsere Kinder und Jugendlichen vor allen Herausforderungen schützen zu wollen.
 - Wir können die Sonnenverträglichkeit unserer Haut durch Training steigern – z.B. jeden Urlaubstag ein bisschen länger in der Sonne bleiben. Genauso können wir Stressinokulation betreiben, den Umgang mit stressigen Situationen moderat trainieren.
 - Jeder Hauttyp braucht eine spezielle Sonnenschutzcreme mit angepasstem Lichtschutzfaktor – genauso sind wir in unterschiedlichen Lebensbereichen verschieden stark widerstandsfähig – wissen wir, wo unsere verletzlichen Stellen sind und schützen wir sie entsprechend?
 - In der Sonne können wir die Belastung durch UV-Licht durch z.B. einen Sonnenschirm, eine Kopfbedeckung, Bekleidung verringern. Gestalten wir unsere Arbeit so, dass wir vermeidbare Stressoren verringern?

Dipl Ing. Willi Peszt

Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision

Dipl. Sozialpädagoge
zert. Mediator

0680 123 1 876

willi.peszt@gmx.net

www.psychotherapie-peszt.com