

Praktische Stressbewältigung im beruflichen Alltag

Was kann die Arbeitsmedizin konkret beisteuern?

Susanne Wolf

„Stress“ und seine Folgen sind zu einer wesentlichen beruflichen Belastung geworden, was anhand der Gefährdungsbeurteilung verfolgt werden kann. Um im heutigen beruflichen Kontext bestehen zu können, sind Kompetenzen zur betrieblichen und auch zur persönlichen Gesundheitsförderung notwendig.

Eine wichtige individuelle Kompetenz stellt die Stressbewältigungskompetenz dar. Der folgende Artikel zeigt verschiedene, praxiserprobte Stressbewältigungsmethoden auf. Sie basieren auf der langjährigen betriebsärztlichen Erfahrung der Autorin im Umgang und in der Vermittlung von Stressbewältigungsmethoden in verschiedenen Firmen und Unternehmen. Es wird herausgestellt, dass neben den so notwendigen strukturellen Maßnahmen vor allem jede und jeder Betroffene eigenverantwortlich an der eigenen Stressbewältigung arbeiten kann, wobei insbesondere der Betriebsarzt/-ärztin den Betroffenen im Sinne einer ganzheitlichen und nachhaltigen Gesundheitsförderung hilfreich zur Seite stehen können.

Schlagwörter:

Stress, beruflicher Stress, Stressbewältigung, Methoden zur Stressbewältigung, betriebliche Gesundheitsförderung, Eigenverantwortlichkeit

1. Ausgangssituation

In unserer heutigen Arbeitswelt ist „Stress“ zu einer der häufigsten beruflichen Belastungen geworden. Hält Stress langfristig an, können psychische und physische Beeinträchtigungen resultieren bis hin zu manifesten Erkrankungen wie z. B. Hypertonie, Herzinfarkt, Spannungskopfschmerz und Schlafstörungen. Stress hat viele Ursachen, die sowohl in objektiven wie subjektiven Bedingungen liegen können. Wesentlich dabei ist das Gefühl der Betroffenen, den an sie gestellten Forderungen nicht gerecht zu werden.

Abhilfe kann sowohl durch Veränderung der strukturellen Arbeitsverhältnisse als auch durch individuelle Veränderungen des persönlichen Verhaltens geschaffen werden. Da die Einflussmöglichkeiten der Betriebsärzte/-innen auf strukturelle betriebliche Entscheidungen nicht selten begrenzt sind, soll im Folgenden ausschließlich der Frage nachgegangen wer-

den, welche individuellen Maßnahmen die Betroffenen konkret ergreifen können und inwieweit die Arbeitsmedizin hierbei unterstützend tätig werden kann.

2. Zielsetzung

Der vorliegende Text basiert auf eigener, langjähriger Erfahrung als Betriebsärztin verschiedener Unternehmungen und Branchen im Umgang mit dem Thema beruflicher Stress und dessen Bewältigung. Die dargestellten individuellen Bewältigungsmethoden wurden in der Praxis von zahlreichen Betroffenen erfolgreich angewendet und bedürfen zudem oft keiner größeren Umstellung des Arbeitsalltages.

Die Methoden sollen in Form einer Übersicht einem größeren Interessent/-innenkreis näher gebracht werden. So kann aufgezeigt werden, welche Möglichkeiten die Arbeits- und Betriebsmedizin - neben der klassischen arbeitsmedizinischen Vorsorge - im Sinne einer ganzheitlichen betrieblichen Gesundheitsförderung zu bieten hat.

3. Individuelle Stressbewältigung – Rolle der Betriebsärzte/-innen

Der/die Betriebsarzt/-ärztin hat mehrere Möglichkeiten, die Relevanz der beruflichen Belastung „Stress“ hervorzuheben. Wie bei allen anderen tätigkeitsbezogenen Belastungen auch, sollten im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung die beruflichen stressauslösenden Belastungen analysiert werden. Durch diese Tätigkeit gewinnt der/die Betriebsarzt/-ärztin – gemeinsam mit den beteiligten Gremien – eine belastbare Grundlage für das weitere Vorgehen.

Eine Möglichkeit seitens des/der Betriebsarztes/-ärztin, das Thema einem größeren Publikum zugänglich zu machen, besteht in Vorträgen mit Praxisbezug, einem Beitrag in der Mitarbeiterzeitschrift, durch Initiierung bzw. Beteiligung an einem Gesundheitstag oder durch ein Seminar speziell zu diesem Thema. Außerdem sollte jedes andere betriebliche Forum, wie z. B. der Arbeitsschutzausschuss oder der Gesundheitszirkel, dazu genutzt werden, auf die Thematik „Stress“ hinzuweisen und aufzuklären.

Daneben bietet sich für den/die Betriebsarzt/-ärztin natürlich ein persönliches Beratungsgespräch an. Dies kann aus praktikablen Gründen z. B. im Rahmen einer arbeitsmedizinischen

Untersuchung stattfinden oder zu anderer Gelegenheit, bei der der/die Betriebsarzt/-ärztin in Kontakt mit den Beschäftigten tritt.

Welche Gelegenheit der/die Betriebsarzt/-ärztin auch immer nutzt: Die Ausführungen sollten sich nicht in der theoretischen – „medizinlastigen“ - Darstellung zum Thema Stress erschöpfen. Sie sollten vielmehr münden im konkreten Aufzeigen von Methoden zur Stressbewältigung. Erfahrungsgemäß nehmen die Betroffenen gerne an einem Austausch teil und steuern bereitwillig ihre persönlichen Stressbewältigungsmethoden bei.

Als Betriebsarzt/-ärztin sollte man sich leiten lassen von einem teilnehmerzentrierten Ansatz und nicht einem dozierend-frontalen Vorgehen. Das bedeutet konkret, dass man in der Lage sein sollte, sich auf seine Zielgruppe einzustellen und seinen eigenen Redeanteil zu beschränken zugunsten der aktiven Teilnahme der Betroffenen. Die Kompetenz zu moderieren, die in der Regel nicht im Studium gelehrt wird, die aber in der betriebsärztlichen Tätigkeit oft hilfreich ist, kann in entsprechenden Fortbildungsseminaren erlernt werden.

4. Individuelle Stressbewältigung – Rolle der Beschäftigten

Die Beschäftigten selbst sind aufgerufen, die aus ihrer Sicht als besonders stressreich empfundenen beruflichen Situationen zu erkennen und zu analysieren. Dies ist notwendig, um „systematische“ Fehler im eigenen Arbeits- und sonstigen Verhalten aufzuspüren. Es darf auch offen an die Eigenverantwortlichkeit der Beschäftigten appelliert werden, denen häufig nicht bewusst ist, dass auch sie selbst aktiv gegen beruflichen Stress vorgehen können.

5. Individuelle Stressbewältigung – praxiserprobte Stressbewältigungsmethoden

Die Methoden zur Stressbewältigung sind zahlreich, die Anzahl der Beiträge aus Wissenschaft und aus der Popularwissenschaft ebenso. Um Klarheit und Struktur zu schaffen, unterteilt man die Stressbewältigungsmethoden am besten in kurzfristig wirksame bzw. anwendbare und in längerfristig wirksame bzw. anwendbare Methoden (vgl. Tabelle 1).

5.1 Längerfristige Maßnahmen

Bei den längerfristig wirksamen bzw. anwendbaren Methoden geht es zunächst darum, Pro-

bleme systematisch zu lösen. Dies erfordert, wie weiter oben angedeutet, eine gewisse Bereitschaft, sich eigenverantwortlich zu fragen, welche Anteile einer Problemkonstellation der Betroffene selbst angehen kann. Dies führt häufig zu einem subjektiven Gefühl der Entlastung, auf dessen Boden dann weitere Maßnahmen geplant werden können.

Eine weitere längerfristig zu erlernende Methode ist die Berücksichtigung wesentlicher Grundlagen des Zeitmanagements. Erfahrungsgemäß ergeben sich hier einige Möglichkeiten, das strukturierte und zielorientierte Arbeiten zu befördern und gleichzeitig „Zeitfresser“ zu eliminieren. Hierzu kann der/die Betriebsarzt/-ärztin einige Hilfestellungen geben oder zumindest auf bestehende Angebote seitens der Firma oder der Erwachsenenbildung hinweisen.

Je nach Arbeitsumfeld findet der/die Betriebsarzt/-ärztin mitunter einen nicht förderlichen sozialen Umgang der Beschäftigten untereinander vor. Dabei geht es nicht immer sofort um Themen wie „Mobbing“ oder ein schlechtes Betriebsklima. Es geht einfach darum, dass soziale Kontakte untereinander Wertschätzung finden sollen. Denn die Mitarbeiter/-innen einer Firma wollen nicht ausschließlich als auftragsausführende Organe betrachtet werden. Hier kann der/die Betriebsarzt/-ärztin auf die stressmindernde Bedeutung eines guten sozialen Umganges miteinander auch vor dem Hintergrund des Erfolgs einer Firma hinweisen.

Eine weitere Methode zur Stressbewältigung liegt in der Änderung der eigenen Einstellungen und Bewertungen. Dies stellt eine längerfristige Aufgabe dar, denn im Prinzip geht es um die bekannte Frage: „Ist das Glas halb voll oder halb leer?“. Die Praxis zeigt jedoch, dass eine Verhaltensänderung mit der entsprechenden Motivation gut möglich ist. Es geht darum, negativ behaftete Gedanken durch positive zu ersetzen. Es ist sehr wohl möglich, nach einer Zeit des Übens in einer schwierigen Arbeitsaufgabe nicht ausschließlich ein unlösbares Problem zu sehen, sondern die Möglichkeit, sich beruflich und menschlich weiterzuentwickeln.

Als letzte Stressbewältigungsmethode soll auf die verschiedenen Möglichkeiten der muskulären und mentalen Entspannung hingewiesen werden. Bewährt zum Stressabbau haben sich insbesondere die relativ schnell und mit ra-

Zur Person



Prof. Dr. med. Susanne Wolf

Professorin für das Lehrgebiet Sozialmedizin am Fachbereich Sozial- und Kulturwissenschaften der Fachhochschule Düsseldorf. Fachärztin für Arbeitsmedizin, Umweltmedizin. Langjährige Erfahrung als Betriebsärztin in verschiedenen Unternehmen und Branchen. Zuletzt als Ltd. Betriebsärztin und Leiterin der Abteilung Betriebsärztliche und Soziale Dienste des Landesbetriebes Straßenbau Nordrhein-Westfalen.

Prof. Dr. med. Susanne Wolf,
Lehrgebiet Sozialmedizin,
Fachbereich Sozial- und
Kulturwissenschaften,

Universitätsstr. 1,
Fachhochschule Düsseldorf,
40225 Düsseldorf,
Tel. 0211 8114642,
E-Mail:
susanne.wolf@fh-duesseldorf.de

schem Erfolg erlernbare progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, aber auch das Autogene Training, Yoga oder sportliche Betätigung allgemein.

5.2 Kurzfristige Maßnahmen

Kurzfristige Methoden eignen sich besonders zum kurzfristigen Einsatz – also den Einsatz in subjektiv als stressbelastet empfundenen Situationen. Sie dienen quasi der Ersten Hilfe.

Zunächst kann man versuchen, trotz der stressbeladenen Situation spontan Entspannung zu erfahren. Dies kann man versuchen, indem man ganz bewusst zehn Mal langsam tief ein- und ausatmet. Während dieses gelenkten Atmens kann man in der Ausatemphase ein sogenanntes Ruhewort einbauen, das man sich innerlich vorsagt. Hier sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt, häufig wählen die Betroffenen das Wort „Ruhe“ oder „Ganz ruhig“. Andere Möglichkeiten, spontan Entspannung herbeizuführen, liegen in der Kurzform der Progressiven Muskelentspannung oder des Autogenen Trainings. Die wenige Sekunden bis Minuten beanspruchenden Kurzformen setzen allerdings voraus, dass im Vorfeld einige Wochen zum Erlernen der Entspannungsmethoden investiert wurden. Aus Erfahrungen der Teilnehmer/-innen zeigt sich jedoch, dass diese in ruhigen Zeiten erworbenen Kompetenzen dann im Notfall gut abrufbar sind.

Eine weitere Methode stellt das gezielte und kurzfristige Ablenken dar. Dieses Ablenken kann in einer muskulären Aktion oder in einer Wahrnehmungslenkung bestehen. Bei der muskulären Aktion wird gezielt und mit Konzentration bewusst eine andere, subjektiv stressfreie Tätigkeit ausgeführt, so z. B. zum Kopierer gehen, den Schreibtisch aufräumen oder die Blumen gießen.

Bei der Wahrnehmungslenkung kann es sich einerseits darum handeln, die eigene Aufmerksamkeit auf in der Nähe befindliche Dinge zu lenken. Dies kann z. B. der vor einem liegende Kugelschreiber, Locher oder Schlüssel sein. Andererseits kann man seine Wahrnehmung auf innere Bilder lenken, wie z. B. auf als positiv empfundene Urlaubsbilder vom Meer oder den Bergen. Gemeinsam ist den genannten Handlungen, dass sie es den Betroffenen erfahrungsgemäß ermöglichen, sich der stressbeladenen Situation kurzfristig zu entziehen, um das Thema später mit ruhigerem Kopf angehen zu können.

Längerfristige und kurzfristige Stressbewältigung	
Längerfristig	Kurzfristig
<ul style="list-style-type: none"> • Probleme systematisch lösen 	<ul style="list-style-type: none"> • Spontane Entspannung
<ul style="list-style-type: none"> • Zeitmanagement beachten 	<ul style="list-style-type: none"> • Sich gezielt und kurzfristig ablenken
<ul style="list-style-type: none"> • Soziale Kontakte wertschätzen 	<ul style="list-style-type: none"> • Positive Selbstgespräche
<ul style="list-style-type: none"> • Eigene Einstellungen und Bewertungen ändern 	<ul style="list-style-type: none"> • Distanz schaffen
<ul style="list-style-type: none"> • Entspannungsmethode erlernen 	<ul style="list-style-type: none"> • Sich abregieren

Tabelle 1:
Längerfristig und kurzfristig wirksame bzw. anwendbare Methoden zur Stressbewältigung

Viele Beschäftigte berichten, dass für sie in spannungsbeladenen Momenten das Führen von positiven Selbstgesprächen sehr hilfreich ist. Bei den positiven Selbstgesprächen geht es darum, sich kurzfristig selbst positiv zu beeinflussen und sich Mut zuzusprechen. Es werden hierbei innerlich kurze, fast befehlsartige Sätze gesprochen: „Ich schaffe das!“, „Ich werde daraus lernen!“, „Wenn’s weiter nichts ist!“.

Die Methode des Distanzschaffens beruht darauf, innerlich einen Schritt zurück zu treten, die Situation möglichst von außen zu betrachten und sich zu fragen, ob die eigene Reaktion überhaupt irgendetwas beiträgt zum Klären des als stressig erlebten Momentes. Diese Aufwand-Nutzen-Analyse kann man unterstützen, indem man symbolisch tatsächlich einige Schritte zurückweicht und sich konkret die folgenden Fragen stellt: „WAS nützt es (dass ich mich so aufrege)?“ und: „Ist es mir die Sache wirklich wert?“. Im angloamerikanischen Raum gibt es das schöne Sprichwort: „Choose your battle!“, das heißt, überlege Dir gut, wann Du

in einen „Kampf“ eintrittst und wann nicht, denn Deine Kräfte sind begrenzt.

Manchen Betroffenen hilft die Methode, sich kurz und heftig abzureagieren. Das bedeutet, man könnte kurz mit der Faust auf den Tisch hauen oder mit dem Fuß aufstampfen. Ebenso könnte man Treppen laufen oder ein Papier zerknüllen und an die Wand werfen, vornehmlich wenn man sich alleine im Büro befindet. Denn man sollte auf jeden Fall berücksichtigen, in welcher Situation man sich befindet bzw. welche Kolleg/-innen oder Vorgesetzten gerade anwesend sind!

6. Schlussfolgerungen

Die Ergebnisse von Gefährdungsbeurteilung und persönlichen ärztlichen Gesprächen mit Beschäftigten unterstreichen die Bedeutung und häufige Zunahme von „Stress“ als berufliche Belastung. Die Ursachen dafür sind äußerst komplex und beziehen sich sowohl auf die strukturelle Verhältnisebene als auch auf die individuelle Verhaltensebene. Ein wesentlicher Grund besteht in unserer modernen Ar-

beitswelt an sich, die durch ständige und tief greifende Veränderungen vor dem Hintergrund von Globalisierung, Umstrukturierung und diskontinuierlichen Berufsbiografien geprägt ist. Es stellt sich aber auch die Frage, welchen Beitrag die Betroffenen selber leisten können, eigenverantwortlich ihr berufliches Schicksal in die Hand zu nehmen, Probleme zu erkennen und aktiv zur Lösungsfindung beizutragen.

Neben der fachlichen Kompetenz benötigen die Beschäftigten heutzutage – weit mehr als dies in der Vergangenheit notwendig war – Kompetenzen zur Selbststeuerung, um ihre Arbeitskraft und Gesundheit möglichst lange aufrecht zu erhalten. Eine in diesem Zusammenhang wichtige Kompetenz ist die Fähigkeit zur Stressbewältigung, deren zahlreiche Methoden beispielhaft im vorliegenden Text aufgezeigt wurden (vgl. Tabelle 1). Dem/der Betriebsarzt/-ärztin bietet sich an dieser Stelle die Möglichkeit, aktiv betriebliche Gesundheitsförderung zu betreiben. Er/sie sollte bei verschiedenen Gelegenheiten das Thema der beruflichen Stressbelastung aufgreifen, die Zusammenhänge erläutern und gemeinsam mit dem Betroffenen an konkreten Lösungsmöglichkeiten arbeiten. Hierbei sollten, neben einer kurzen theoretischen Darstellung, besonders auch die Methoden zur Stressbewältigung vorgestellt und nach Möglichkeit eingeübt werden.

7. Weiterführende Literatur

Litzcke, S., Schuh, H.: Stress, Mobbing und Burn-out am Arbeitsplatz, Verlag Springer, 4. Auflage, 2007.

Eppel, H.: Stress als Risiko und Chance - Grundlagen von Belastung, Bewältigung und Ressourcen, Verlag Kohlhammer, 2007.

Kaluza, G.: Gelassen und sicher im Stress, Verlag Springer, 3. Auflage, 2007.

Marc Stollreiter, M., Völgyfy, J., Jencius, Th.: Stress-Management, Verlag Beltz, 2000.



Lehrauftrag für Arbeitsmedizin und Immissionsschutz für den Vorsitzenden des BsAfB e.V.

Mit Datum vom 25. Februar 2009 hat der Vorsitzende des BsAfB e.V. Dr. med. Uwe Ricken einen Lehrauftrag zum Thema „Arbeitsmedizin und Immissionsschutz“ gem. § 34 NHG der Universität Osnabrück erhalten. Die Schriftleitung gratuliert ihm hierzu.