Online-Fachzeitschrift des Bundesministeriums für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft
Jahrgang 2010

Andreas Strempfl

Herausforderungen, Belastungen, Überforderungen

Ursachen und Bewältigung von Stress in bäuerlichen Familien in der Steiermark

Stress ist in der heutigen Zeit ein allgegenwärtiger Begriff. Einerseits ist es ein Modewort geworden, da es vielfach auch als Ausrede dafür dient, wenn man schlicht keine Zeit für etwas haben will, zum Anderen können bei gestressten Personen bedauerliche Krankheiten entstehen. Der Begriff Stress ist allerdings auch deswegen allgegenwärtig, weil die Weltgesundheitsorganisation (WHO) ihn zu den wesentlichen Gesundheitsbedrohungen des 21. Jahrhunderts erklärt hat (Porta, 2009). Die Stresskosten für Unternehmen in Österreich beliefen sich im Jahr 2004 auf 20 Milliarden Euro (Der Standard: 2005). Damit kommt neben einer persönlichen auch eine volkswirtschaftliche Dimension hinzu. Um den das vielschichtige Wort näher zu beleuchten muss als erstes der Begriff näher erläutert werden.

Der Stressbegriff

Der Begriff „Stress“ kommt aus dem Englischen und wird als Druck, Beanspruchung, Belastung, Zug, Spannung übersetzt. Ursprünglich stammt der Begriff aus der Materialprüfung. Die im Material dadurch resultierenden Änderungen werden als „Strain“ oder Beanspruchung bezeichnet. Jedoch führt ein bestimmter „Stress“ oder „Load“ (Kraft) nicht bei jedem Stab zum gleichen „Strain“ (Beanspruchung) (Rutenfranz, 1981: S. 382). Hans Selye, austro-kanadischer Physiologe (1936), übertrug diesen Terminus auch auf die Belastung von Organismen und den Menschen (Rensing et al., 2006: S. 5;). In der Naturwissenschaft ist dieser Begriff noch weiter gefasst und beinhaltet alle Beeinträchtigungen des Organismus durch physikalische, chemische oder biologische Belastungsfaktoren (Rudolf, 2000, zitiert nach Ludger et al., 2006: S. 2).

Stress ist der Versuch des Körpers, sich auf verschiedene Arten von Überlastung einzustellen; auf Kälte, Hitze, soziale Spannungen und das ganze Spektrum von möglichen Schwierigkeiten, die Körper und Seele treffen können (http://www.medizin-netz.de, 2004). Im klinischen Wörterbuch Pschyrembel (2004) wird Stress folgendermaßen definiert: „Stress ist eine unspezifische Alarmreaktion des Körpers (bei Fortsetzung bis Erschöpfung und Tod).

Die subjektive Bedrohung kann mit Kampf (Aggression) oder Flucht beantwortet werden: Fight or Flight Syndrom“.

Stress wird vielfach in „guten Stress“ (Eustress) und „schlechten“ Stress (Distress) eingeteilt. Nach Ulich hat die Unterscheidung zu vielen Fehlinterpretation geführt (Ulich 1991: S. 5). An sich geht Stresserleben immer mit negativen Gefühlen wie Angst und Unsicherheit einher. Positiver Stress (Eustress) ist eine leistungsfördernde Spannung und Mobilisierung im Sinne einer Motivation und Herausforderung (Fonds Gesundes Österreich, 2004: S. 6, Friesenbichler, 2006: S. 23). Hans Selye wies darauf hin, dass positiver Stress die Würze des Lebens sei. Eustress tut dem Mensch gut, spornt ihn an und verschafft ihm Befriedigung. Ein Mangel an Eustress kann sich ebenso schädlich auswirken wie eine übermäßige Distress-Belastung (Lüder, 1998: S. 34; Fonds Gesundes Österreich, 2004: S. 6). Beim Eustress verlaufen allerdings andere biologische, psychische und soziale Prozesse ab (AUVA, 2006: S. 9). So kann man die gleiche Situation als alltäglich, als „normal“, als Routine oder als unbedeutend erleben; man kann diese Situation aber auch als unangenehm, ängstigend, beunruhigend oder überfordernd einschätzen. Wenn dann noch das Gefühl dazukommt, dieser bedrohlichen Situation nicht angemessen begegnen zu können, dann entsteht Stress (Friesenbichler, 2006: S. 23, http://www.medizin-netz.de, 2004; Fonds Gesundes Österreich, 2004: S. 6).

Nach dem Stressforscher Lazarus (1998, zitiert nach Myers 2005: S. 669) ist Stress nicht nur ein Reiz oder eine Reaktion. Stress ist der gesamte Prozess, durch den wir Bedrohungen und Herausforderungen unserer Umwelt bewerten und bewältigen. Alles, was wir erleben, fließt durch einen psychologischen Filter. Stress entsteht weniger durch die Ereignisse selbst als vielmehr dadurch, wie wir diese bewerten. Da in diesem Modell individuelle Bewertungsprozesse eine zentrale Rolle spielen, wird es auch als kognitives Stress-Modell bezeichnet (Ulich, 2001: S. 439, AUVA, 2006: S. 4). Stress entsteht dann, wenn die Anforderungen die Anpassungsfähigkeiten oder Ressourcen der Person zu sehr beanspruchen oder übersteigen. Dabei kommt der subjektiven Wahrnehmung und der kognitiven Bewertung der Divergenz zwischen den Anforderungen und Ressourcen große Bedeutung zu (Kirchler, 2005: S. 291). Lazarus nimmt in seinem transaktionalen Stressmodell an, dass diese Bewertung von Ereignissen aus der Umwelt in 2 Stufen stattfindet. Wenn jemand aus der Ferne von einem großen Hund angebellt wird, überlegt er im 1. Schritt (primäre Bewertung), ob überhaupt eine gefährliche Situation vorliegt. Bereits hier kommen verschiedene Menschen zu völlig unterschiedlichen Ergebnissen. Während der ahnungslose Jogger das Bellen als bedrohliche Ankündigung eines bevorstehenden Angriffs deutet, erkennt der Tierliebhaber auf den ersten Blick, dass der Hund nur selbst erschreckt

wurde und deshalb laut bellt. Beim Jogger fängt dementsprechend das Herz zu rasen an, der Tierfreund bleibt völlig ruhig und empfindet keinen Stress. Wenn man bei dieser ersten Überlegung zu dem Ergebnis kam, dass eine Bedrohung vorliegt, schließt sich nach Lazarus Theorie noch eine zweite Bewertungsstufe (sekundäre Bewertung) an. Man fragt sich: Habe ich Möglichkeiten, die Gefahr abzuwenden? Oder wie Psychologen sagen – gibt es Coping-Möglichkeiten in dieser Situation?

Auch an diesem Punkt unterscheiden sich die Menschen und kommen in ähnlichen Situationen zu verschiedenen Ergebnissen. Nach Lazarus und Folkman gibt es nämlich zwei prinzipiell unterschiedliche Bewältigungsformen. Menschen mit problemorientiertem Coping-Stil versuchen, die Situation selbst, also den Stressor zu verändern. Ein problemorientierter Bewältiger, der in seiner Firma unter einem Streit mit einem Kollegen leidet, würde sich in dieser Situation vielleicht eher zurückziehen und versuchen, sich selbst zu beruhigen (die dicke Luft wird sich schon wieder verziehen). Nach Lazarus hätte diese Person einen emotionsorientierten Coping-Stil, da sie zur Lösung des Problems bei den eigenen Reaktionen und Gefühlen ansetzt. Insgesamt kommt es nach Lazarus nur dann zu einer Stressreaktion, wenn man im Bewertungsprozess zu dem Ergebnis kommt, dass man gegen eine bedrohliche Situation scheinbar nichts in der Hand hat. Auch der ahnungslose Jogger erlebt dann keinen Stress, wenn er die Möglichkeit sieht, sich vor dem herannahenden Hund hinter einem hohen Zaun in Sicherheit zu bringen. Es bleibt dank dieses problemorientierten Copings fast genauso ruhig wie der Tierliebhaber (Meyers, 2005: S. 670). Aufgrund der wiederkehrenden Neubewertungsprozesse wird dieses Modell als transaktional bezeichnet (Krohne, 1997: S. 273 ff).

Online-Fachzeitschrift des Bundesministeriums für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft
Jahrgang 2010

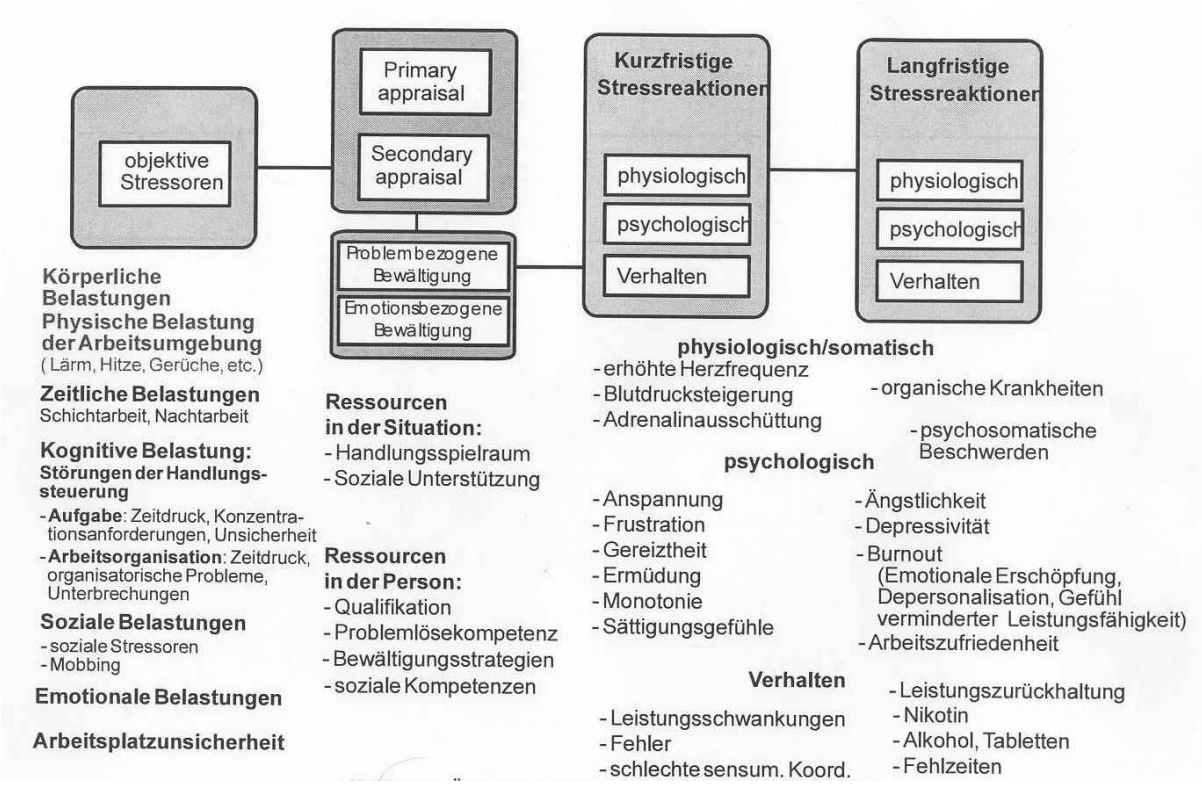


Abbildung: 1: Transaktionales Stressmodell (nach Zapf und Dormann, 2001: Gesundheit und Arbeitsschutz. In H. Schuler (Hrsg.), Lehrbuch der Personalpsychologie (S. 559-587). Göttingen: Hogrefe. S. 565; Zapf, 1998: S. 6).

Wie in diesem Modell angeführt führen bewertete Belastungsfaktoren zu Stressreaktionen, welche einerseits körperliche, psychologische und verhaltensorientierte Auswirkungen haben. Stressdämpfend sind hingegen persönliche Ressourcen. Über die Wirkungsweise von Ressourcen gibt es verschiedene Ansätze. Wichtige Beiträge zur Diskussion über die Wirkungsweisen von Ressourcen kann in den Arbeiten von Aaron Antonowsky gefunden werden.

Antonovsky (1923 – 1994) hat als erster damit begonnen, den bislang vorherrschenden pathogenetischen Ansatz zur ätiologischen Klärung von Krankheiten durch einen salutogenetischen Ansatz (Salus: lat. Heil, Gedeihen, Wohlsein) zur Erklärung des Gesundbleibens trotz vielfältiger Belastungen zu ergänzen. Er sieht Gesundheit und Krankheit als Endprodukte eines Kontinuums an, auf dem die Personen unterschiedlich lokalisiert sind. (Rösler, 1996: S. 205; Bengel, 2002: S. 483). Die Schlüsselfrage innerhalb der salutogenetischen Modellvorstellungen lautet: Wie bleiben Menschen angesichts von

verlusthaften, bedrohlichen oder traumatischen Ereignissen gesund? Insbesondere Antonovsky (1987) plädierte für eine Aufgabe des pathogenetischen zugunsten des salutogenetischen Modells und forderte die Erforschung der „Ressourcen“, also jener Faktoren, die Personen im Angesicht belastender Ereignisse widerstandsfähiger oder invulnerabell machen und die somit zur Aufrechterhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden beitragen (Rosenbaum, 1990, zitiert nach: Uexküll et al. 1995: S. 278 – 279,Weniger, 2001: S. 62, Lüder, 1998).

Das transaktionale Stressmodell diente in meinen Forschungsansätzen als Grundlage für die Messung von Belastungen, Beanspruchungen und Stress bei Bäuerinnen und Bauern in der Steiermark. Zuvor bedürfen die Begriffe Belastung und Beanspruchung einer genaueren Definition.

Der Begriff Belastung

Weinert; 1998 (S. 234 – 238) definiert den Begriff Belastung folgendermaßen:
Belastungen sind objektive, von außen auf den Menschen einwirkende Faktoren, die körperlicher, informatorischer oder psychosozialer Art sein können.

Der Begriff Beanspruchung

Beanspruchungen sind subjektive Folgen derartiger Belastungen, die durch die subjektive Verarbeitung individuell gefärbt sind. Beanspruchungsfolgen entstehen, wenn die Anforderungen an die Arbeitstätigen nicht den jeweils individuellen Leistungsvoraussetzungen entsprechen. Dabei können positive Beanspruchungsfolgen entstehen, wie Aktivierung, oder negative Folgen wie Monotonie, Ermüdung, Sättigung oder Stress (Weinert, 1998: S 234 - 238). Wie in allen anderen Lebensbereichen fühlen sich auch Bauern und Bäuerinnen vermehrt gestresst. Die Ursachen können dabei in zwei Übergruppen geteilt werden. Ich möchte diese Übergruppen einmal externe und Interne Ursachen benennen.

Externe Ursachen

Hier sind gesellschaftliche Rahmenbedingungen zu erwähnen. Bäuerinnen und Bauern kämpfen wie andere Gesellschaftsgruppen auch mit Veränderungen. Der viel zitierte Strukturwandel wurde zur Herausforderung. Unsichere Marksituationen und unsichere politische Rahmenbedingungen belasten Bauern und Bäuerinnen sehr. Speziell in der Steiermark fanden sich in vielen Regionen viele klein strukturierte land- und forstwirtschaftliche Betriebe.

Zur Einkommenssicherung wurden vermehrt neue Wege wie (Direktvermarktung, Urlaub am Bauernhof, Maschinenringtätigkeiten etc.) beschritten. Doch auch diese und andere konventionell geführte Betriebe können nur durch effektiveres Wirtschaften und daraus folgendem Betriebswachstum ihren Fortbestand sichern. Hinzu kommt dass aus Mangel an Arbeitskräften und betriebswirtschaftlichen Gründen technische Neuerungen eingeführt und finanziert werden müssen. Durch den so genannten Strukturwandel schrumpfte die Anzahl der Betriebe in der Steiermark von über 42.000 im Jahr 1995 auf unter 30.000 im Jahr 2009.

Als Folge der betrieblichen Erweiterungen kommt es in Dörfern zu Spannungen mit AnrainerInnen (Geruchs- und Lärmproblematik). Viele Familien fühlen sich aber auch mit den Veränderungen schlicht weg überfordert.

Interne Ursachen

Diese Ursachen stehen im Besonderen im persönlich veränderbaren Raum. Sie wirken sozusagen nicht nur persönlich, sondern sind auch persönlich veränderbar. Dazu zählen Konflikte in der Familie, finanzielle Probleme, Ernährung, Nikotin-, Alkoholkonsum, Ruhe-(Schlaf-)zeiten, soziale Kontakte usw. Interne Ursachen sind auf einer persönlichen Ebene und deshalb auch schwieriger abzufragen. Trotzdem war es mir wichtig, diesen wichtigen Bereich der Belastung nicht außer acht zu lassen und in meinen Erhebungen mit zu berücksichtigen. Gerade die veränderbaren Ursachen sollen auch Grundlage für Beratung und Präventionsarbeit liefern.

Im Rahmen eines Projektes bin ich der Frage nachgegangen, ob und wie sich diese Entwicklungen auf das Wohlbefinden von Bäuerinnen und Bauern auswirken. Dazu habe ich in 3 Etappen insgesamt über 1800 steirische Bäuerinnen und Bauern befragt. In diesen Befragungen wurden einerseits persönliche Hauptbelastungsfaktoren abgefragt, andererseits wurde versucht, den persönlichen Stress mittels psychologischen Tests und Bluttests zu bestimmen. Stress verändert die Zusammensetzung der Blutinhaltsstoffe wie Kohlendioxid, Magnesium, Kalium und kann deshalb gemessen werden.

Zu diesem Zwecke wurden als erster Schritt aus der Literatur Belastungsfaktoren, welche zu Stress führen, formuliert. Die einzelnen Begriffe wurden kritisch auf bäuerliche Relevanz hinterfragt und mit Begriffen aus persönlichen Erfahrungen jahrelanger Tätigkeit als Berater auf Höfen ergänzt. Anschließend wurden diese Begriffsliste einer Pre-Test-Gruppe vorgelegt.

Begriffe die nach Meinung der Gruppe nicht von Bedeutung waren konnten gestrichen, Begriffe die fehlend sind ergänzt werden. Zusätzlich wurden von den Bäuerinnen und Bauern bereits durchgeführte Stresspräventionsmaßnahmen mit erhoben. Die insgesamt 70 Begriffe konnten von den Bäuerinnen und Bauern nach Zutreffen (4 Stufen) bewertet werden. Für diese Testreihe konnten 739 Fragebögen aus allen land- und forstwirtschaftlichen Produktionssparten im Rahmen von Vorträgen gesammelt werden. Der Erhebungszeitraum erstreckte sich über ein Jahr, da sich die Belastungsfaktoren in einem land- bzw. forstwirtschaftlichen Wirtschaftsjahr jahreszeitlich unterschiedlich sein könnten.

Ergebnisse

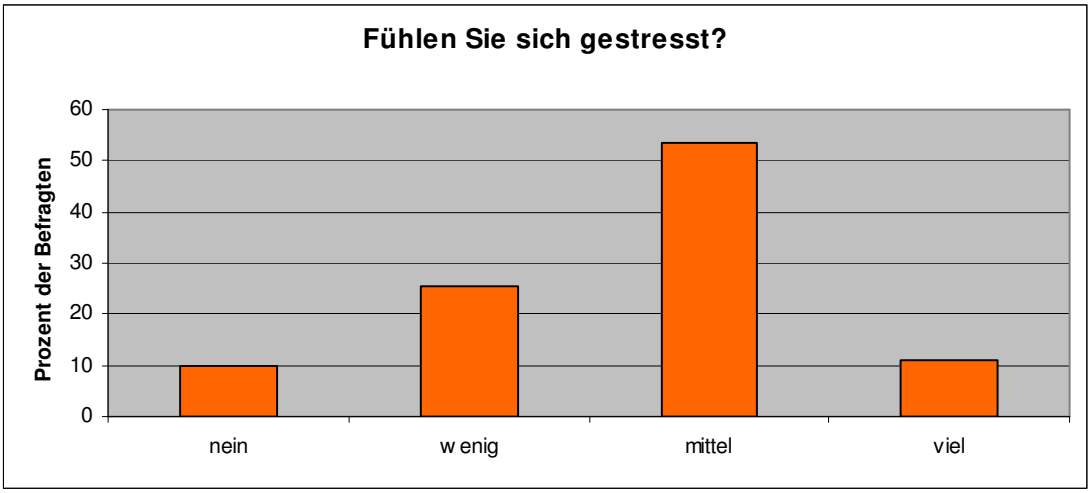
Der größte Belastungsfaktor war nach diesen Erhebungen die Begriffskombination „hohe Verantwortung“. Selbst dieser Belastungsfaktor ist vielschichtig zu sehen. Es ist damit die hohe Verantwortung von Bäuerinnen und Bauern gemeint im Bezug auf Erhaltung der Familie, Erhaltung des Betriebes aber auch Verantwortung gegenüber dem Konsumenten (Stichwort Produktsicherheit). Auffällig in der Auswertung waren die vielen Begriffe die auf andauernden Zeitmangel hindeuten (Zeitnot, Termindruck, lange Arbeitszeiten) und die Belastung der vielen Arbeitsspitzen. Die Ohnmacht gegenüber Witterungseinflüssen wird dokumentiert, dass die Begriffskombination „Wetterabhängigkeit der Produktion“ zu einem sehr schwerwiegenden Belastung geworden ist. In der Auswertung finden sich Begriffskombinationen die vor 15 Jahren wahrscheinlich noch keine oder nur untergeordnete Rolle eingenommen hätten. Eine Begriffskombination davon ist auch in der Top 10-Auswertung (hohe Auflagen) vertreten. Nicht von ungefähr ist zu entnehmen, dass körperliche (physische) Belastungsfaktoren von psychischen Faktoren verdrängt wurden. So ist der Belastungsfaktor „körperliche Anstrengung“ als erster physischer Stressor erst an zehnter Stelle zu finden.

1) Hohe Verantwortung
2) Zeitnot
3) Termindruck
4) viele Arbeitsspitzen
4) Wetterabhängigkeit der Produktion
6) lange Arbeitszeiten
7) hohe Auflagen
8) wenig Freizeit
9) Routine
10) körperliche Anstrengung

Noch etwas tiefer blickt der zweite Teil der Untersuchungsreihe. Dabei wurden weitere 919 Bäuerinnen und Bauern zu ihrem Stressverhalten befragt. Diese Daten wurden dann mit persönlichen und betrieblichen Angaben in Verbindung gesetzt. Auch diese Datenerhebung dauerte ein Jahr damit jahreszeitliche Unterschiede Berücksichtigung fanden. Als Grundlage für die psychologische Fragestellung diente der „Erholungs-Belastungs-Fragebogen“ nach Kallus.

Der Erholungs-Belastungs-Fragebogen (EBF) stellt eine wichtige Ergänzung von Verfahren zur Messung des aktuellen Befindens (Janke & Debus, 1978, zitiert nach Kallus 1995), der gegenwärtigen Stimmung (Hampel, 1977), des aktuellen „Eigenzustands“ (Nitsch, 1974, zitiert nach Kallus 1995), des Ausmaßes der Beanspruchung (Weper & Hodapp, 1975, zitiert nach Kallus 1995) und der Häufigkeit von belastenden Alltagsereignissen (Schmidt-Atzert, 1993, zitiert nach Kallus 1995) dar. Der EBF erlaubt dies in Form einer differenzierten Beanspruchungs-Erholungs-Bilanz zu erfassen. Besonderes Kennzeichen des EBF ist die Erfassung bewerteter Ereignisse, Zustände und Aktivitäten im Hinblick auf ihre Häufigkeit bei gleichzeitiger Berücksichtigung von Erholungs- und Beanspruchungsprozessen (Kallus, 1995: S. 18).

Eine der zentralen Fragen der Arbeit ist: Wie viele steirische Bäuerinnen und Bauern fühlen gestresst?



n=877

Abbildung 2: Fühlen Sie sich gestresst? – eigene Auswertung

Die Auswertung ergibt, dass sich nur 9,7 Prozent der Befragten nicht gestresst fühlten, jedoch 25,43 Prozent zumindest wenig, 53,7 Prozent mittel und 11,17 Prozent viel gestresst fühlten (n=877).

Bäuerinnen und Bauern, die sich gestresst fühlen weisen eine hohe allgemeine Belastung (Korrelationsvarianz: 0,36), eine hohe emotionale Belastung (Korrelationsvarianz: 0,33), hohe soziale Spannungen (Korrelationsvarianz: 0,26), viele körperliche Beschwerden (Korrelationsvarianz: 0,27) sowie eine hohe Gesamtbeanspruchung (Korrelationsvarianz: 0,44) auf. Die Items „Übermüdung – Zeitdruck“ (Korrelationsvarianz: 0,38) und „Energielosigkeit – Unkonzentriertheit“ (Korrelationsvarianz: 0,25) sind hoch. Die Items „Erfolg – Leistungsfähigkeit“ (Korrelationsvarianz: 0,07) „Erholung im sozialen Bereich“ (Korrelationsvarianz: -0,22) „Körperliche Erholung“ (Korrelationsvarianz: -0,33), „Allgemeine Erholung – Wohlbefinden“ (Korrelationsvarianz Erholung: -0,32), „Erholsamer Schlaf“ (Korrelationsvarianz (-0,29) und „Gesamterholung“ (Korrelationsvarianz; - 0,34) sind niedrig. Alle erwähnten Unterschiede sind hochsignifikant.

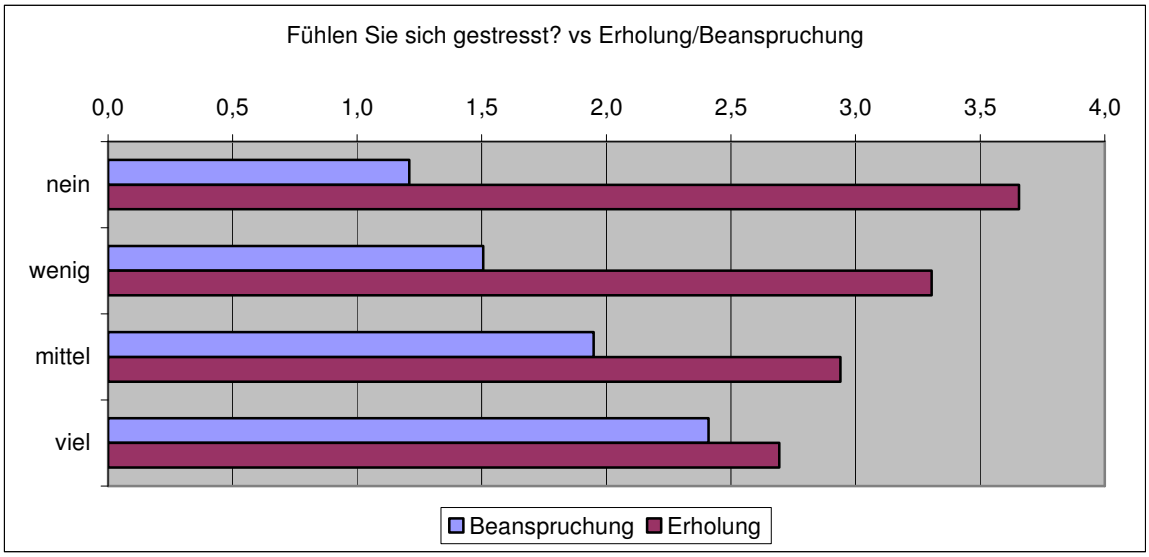
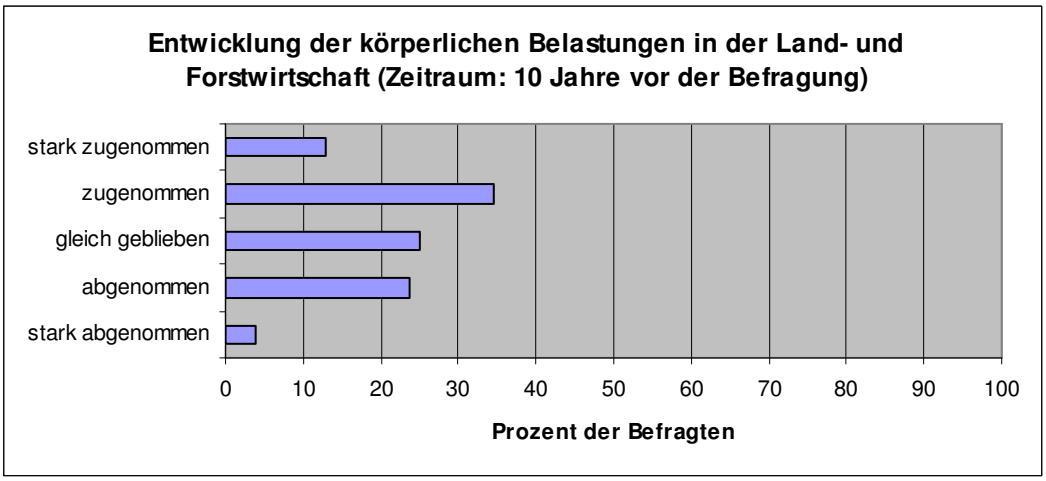


Abbildung 3: Fühlen Sie sich gestresst? versus Erholung/Beanspruchung (n = 919) – eigene Erhebung

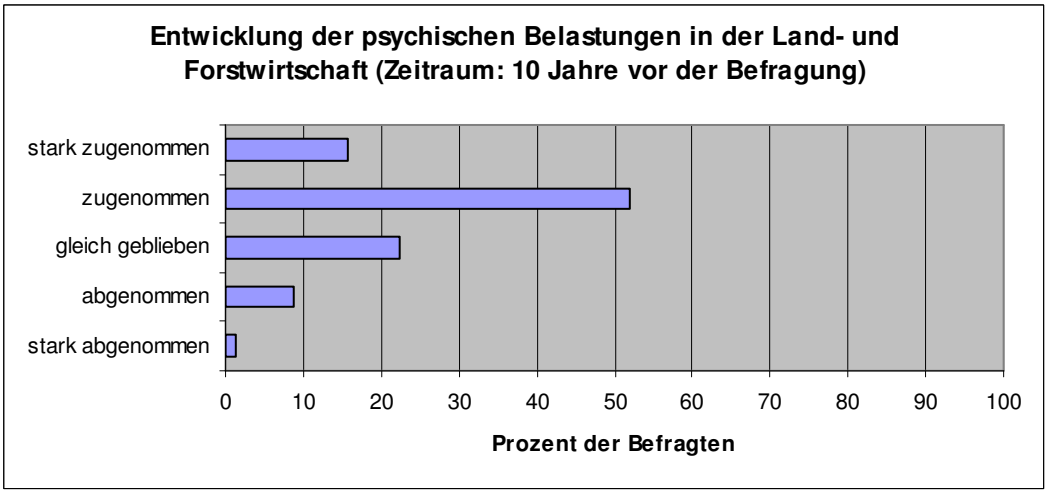
Eine weitere subjektive Bewertung stellte sich nach der Frage wie sich die körperlichen Belastungen in der Land- und Forstwirtschaft in den letzten 10 Jahren vor der Befragung entwickelt haben. Fast 13 Prozent der befragten steirischen Bäuerinnen und Bauern sind der Meinung, dass die körperlichen Belastungen stark zugenommen, fast 35 Prozent meinen dass diese zumindest zugenommen hätten. Ungefähr 25 Prozent meinen hingegen, dass die körperlichen Belastungen gleichgeblieben sind und etwa 24 Prozent vertreten die Meinung dass sie abgenommen bzw. stark abgenommen (ca. 4 Prozent) hätten. Für diese Fragestellung konnten 889 Fragebögen herangezogen werden.



n=889

Abbildung 4: Entwicklung der körperlichen Belastungen in der Land- und Forstwirtschaft – eigene Erhebungen

Die psychischen Belastungen haben sich nach Angaben der steirischen Bäuerinnen und Bauern in den letzten 10 Jahren vor der Befragung folgendermaßen entwickelt. Fast 16 Prozent sind der Meinung, dass die psychischen Belastungen in der Land- und Forstwirtschaft stark zugenommen hätten, fast 52 Prozent dass diese Belastungen zugenommen hätten und etwa 22 Prozent dass sie in etwa gleich geblieben sind. Nur ca. 8,5 Prozent der befragten Bäuerinnen und Bauern meinten, dass die psychischen Belastungen abgenommen bzw. stark abgenommen (etwa 1,35 Prozent) hätten. Für diese Fragestellung konnten 889 Fragebögen ausgewertet werden.



n=889

Abbildung 5: Entwicklung der psychischen Belastungen in der Land- und Forstwirtschaft – eigene Erhebungen

Etwa 32 Prozent der befragten steirischen Bäuerinnen und Bauern sind mit ihrem Beruf sehr bzw., fast 60 Prozent zufrieden. Zirka 7 Prozent der Befragten sind eher nicht zufrieden und nur 2 Prozent sind gar nicht mit dem Beruf Bauer bzw. Bäuerin zufrieden.

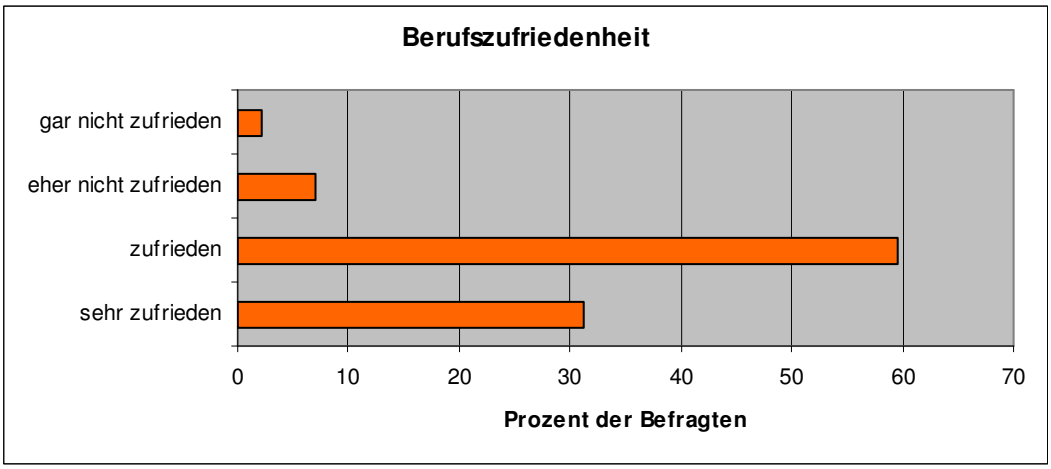


Abbildung 6: Berufszufriedenheit in der Land- und Forstwirtschaft – eigene Erhebungen

Die nächste Auswertung zeigt, dass hohe Berufszufriedenheit eine niedrige Beanspruchung sowie eine hohe Erholungsgrad bewirkt.

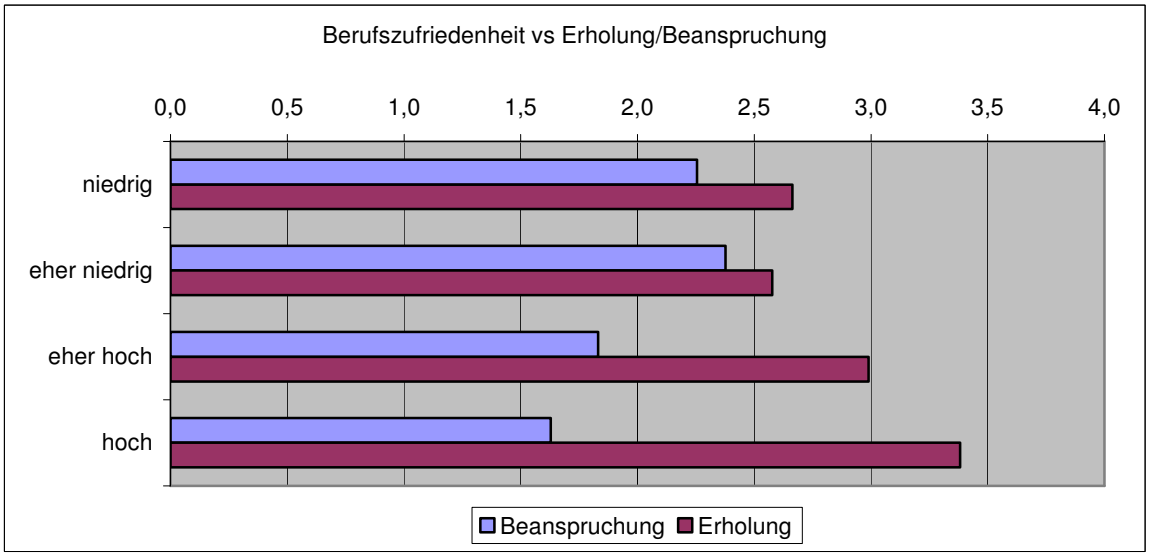
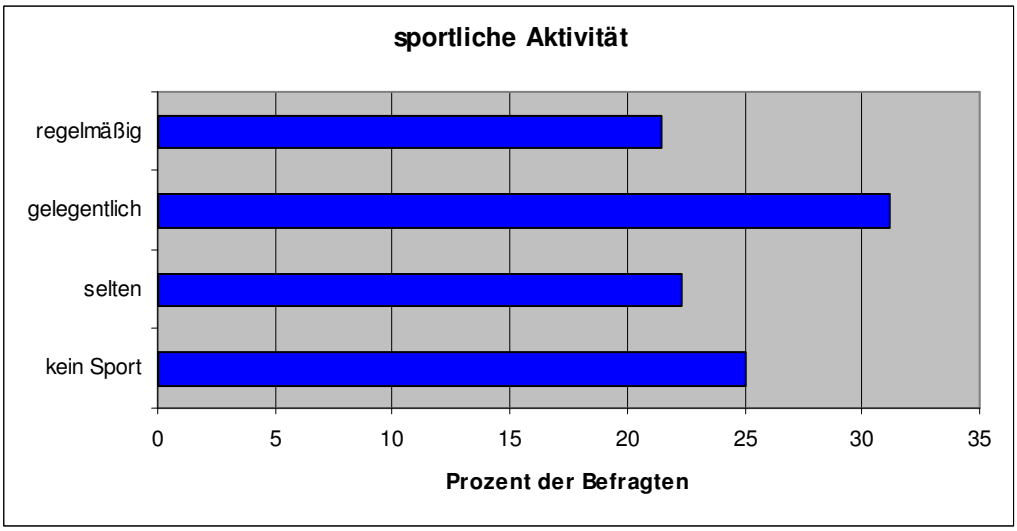


Abbildung 7: Berufszufriedenheit versus Erholung/Beanspruchung – eigene Erhebungen

Ungefähr 25 Prozent der steirischen Bäuerinnen und Bauern gaben an keinen, 22 Prozent selten, 31 Prozent gelegentlich und 21 Prozent regelmäßig Sport zu betreiben.



n=891

Abbildung 8: Sportliche Aktivität in der Land- und Forstwirtschaft – eigene Erhebungen

Wie sehr sich Sport auf die Erholungs-Beanspruchungs-Bilanz auswirkt zeigt die nächste Auswertung. Bäuerinnen und Bauern, die viel Sport betreiben fühlen sich weniger beansprucht und erholter als Bäuerinnen und Bauern die keinen Sport betreiben.

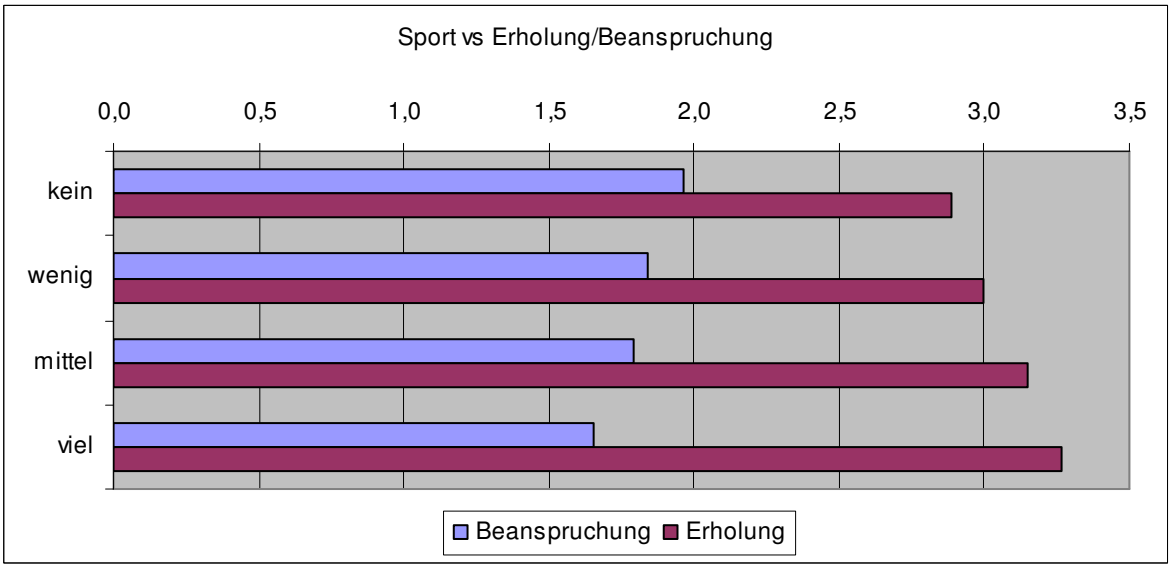


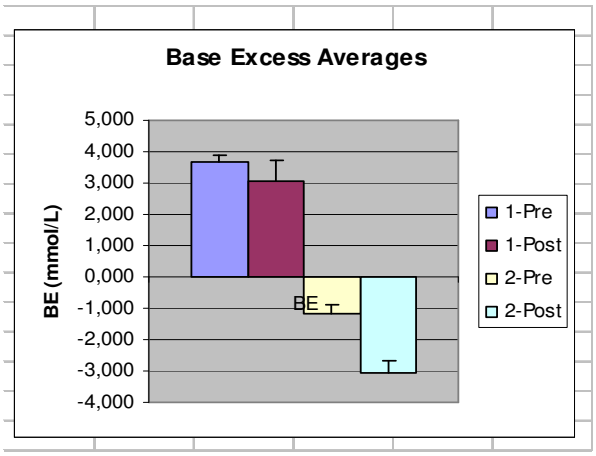
Abbildung 9: Sport versus Erholung/Beanspruchung (n=919) – eigene Erhebung

Als dritte Ebene wurden im Rahmen dieses Projektes Blutdaten von Bäuerinnen und Bauern gemessen die auf Stress hindeuten. Die Grundlage für die Datenerhebung diente das Clinical Stress Assessment (CSA). Das CSA ist eine von Prof. Dr. Sepp Porta entwickelte Methode in Kombination mit einer Leistungsdiagnostik. Dafür wird Blut aus dem Ohrläppchen (oder der Fingerkuppe) entnommen, um u. a. Blutgase, Elektrolyte und Kohlehydrate zu

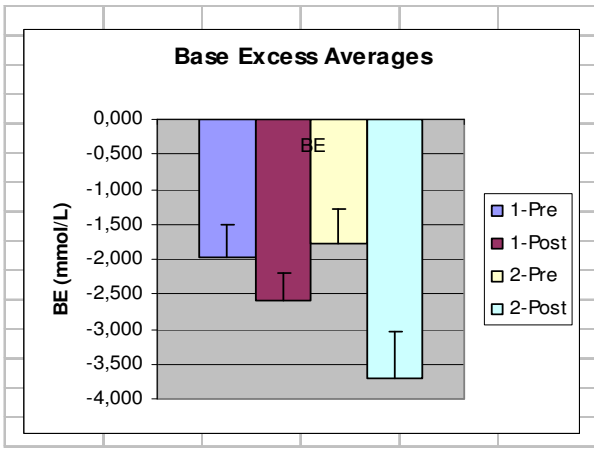
messen. Danach kann festgestellt werden, ob es sich um körperlichen, psychischen, akuten oder chronischen Stress handelt. Die Daten bilden auch die Grundlage für die ganz persönlichen Therapieempfehlungen (Standenat, 2006).

Dabei wurden für die Datenerhebung zwei Bezirke (Weiz und Leibnitz) miteinander verglichen. Alle zu untersuchenden Personen mussten für die Auswahl die Mitgliedschaft bei „Urlaub am Bauernhof“ und einen sog. „4 Blumenbetrieb“ (Die Organisation Urlaub am Bauernhof bewertet die Höfe nach einem speziellen Bewertungskatalog, basierend auf Qualitätskriterien) vorweisen. Die Weizer Bauern waren zusätzlich noch Bergbauern bzw. Rinderhalter, die Leibnitzer Bauern mussten zum Zeitpunkt der Untersuchung einen Buschenschank betreiben. Eine weitere Bedingung für die Teilnahme an der Messung war, dass die ausgewählten Bäuerinnen und Bauern zum Untersuchungszeitraum ihren Betrieb im Vollerwerb führen. An der Untersuchung nahmen pro Bezirk 14 Personen Teil. Die Messungen fanden im Juni und Ende Oktober, jeweils vor Beginn und nach Ende einer „Urlaub am Bauernhofsaison“ statt. Zusätzlich wurde die Probanden bei jeder Messung mit einem Fahrradergometer künstlich belastet.

Um zu dokumentieren, wie sich die Blutwerte der untersuchten Bäuerinnen und Bauern im Lauf einer „Urlaub am Bauernhof-Saison“ veränderten wurde der Base-Excess-Wert (BE) herangezogen. Der BE ist ein errechneter Wert in dem vor allem das gemessene Kohlendioxid einen wichtigen Parameter darstellt. Personen die gestresst sind, atmen flacher. Dies bewirkt eine Veränderung der Kohlendioxidbilanz des Körpers und somit eine Veränderung des Base-Ecxesses.



Bergbauern, Urlaub am Bauernhof, Bezirk Weiz



Urlaub am Bauernhof, Buschenschank, Bezirk Leibnitz

Abbildungen 9 und 10: Ergebnisse des Basenexzessuntersuchungen der Probanden aus den Bezirken Weiz (n=14 bzw. 14) und Leibnitz (n=14 bzw. 13) - eigene Erhebung

Auswertung Weiz

Die Weizer Probanden weisen in der Ausgangslage einen Wert von über 3,6 mmol/L auf. Unter Belastung (violette Säule) ändert sich der Wert wenig. Nach der Saison befindet sich der Wert bereits im Minusbereich, wenn gleich noch im Rahmen eines Normalwertes. Unter Belastung (Ergometerbelastung) sinkt der Base Excess Wert allerdings auf über 3 (Minusbereich) ab. Dies kann als Erschöpfungszeichen gewertet werden. Es gibt einen deutlichen Einfluss der Anstrengungen einer „Urlaub am Bauernhof-Saison“ bei den untersuchten Weizer Bäuerinnen und Bauern.

Auswertung Leibnitz

In der Ausgangsform (vor der Saison in Ruhelage) befindet sich der Wert bei ca. -2 (blaue Säule). Der Wert sinkt (im Juni gemessen) unter Ergometerbelastung auf über 2,5 ab. Nach der Saison (gelbe Säule) weist die Versuchsgruppe in Ruhe gemessen einen Wert von -1,8 auf. Es gibt hier keinen signifikanten Unterschied zwischen der Messung vor der Saison und nach der Saison. Unter Ergometerbelastung sinkt der Wert allerdings hochsignifikant auf deutlich über -3,5 ab. Auch hier lassen sich deutliche Erschöpfungszeichen erkennen. Im Fall der Leibnitzer Probanden sind die Werte mit Burn-Out-Kandidaten vergleichbar. Die abschließende Fragestellung bezog sich auf die Auswirkungen von bereits getätigten Gegenmaßnahmen von Stress auf die Erholungs-Belastungs-Bilanz der Bäuerinnen und Bauern.

Online-Fachzeitschrift des Bundesministeriums für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft
Jahrgang 2010

Bei Bauern als auch bei Bäuerinnen führen Entspannungsübungen zu weniger Ermüdung und zu hoher somatischer Erholung. Stressabbau durch Aggression bewirkt hohe somatische Belastung, weniger Erfolg, weniger sozialer Erholung, niedrige allgemeine Erholung, wenig Schlaf und wenig Gesamterholung. Stressabbau durch Alkohol bewirkt eine hohe soziale Belastung. Wird der Stress durch Zigarettenkonsum abgebaut, führt dies zu einer niedrigeren Energielosigkeit und Unkonzentriertheit. Wird übermäßiger Stress durch vermehrtes Essen abgebaut, so zeigt die Auswertung eine hochsignifikante negative Korrelation zum Item „Erfolg – Leistungsfähigkeit“.

Stressabbau durch Ausübung von Hobbies bewirkt hingegen eine hohe allgemeine Erholung. Wird vermehrter Stress durch Religionsausübung abgebaut, so sind die EBF-Items „Emotionale bzw. soziale Belastung“ niedrig. Stressabbau durch Sport dagegen bewirkt eine hohe allgemeine Erholung. Personen, welche sich umgangssprachlich „davor drücken“, also Probleme wegschieben, nichts gegen ihren Stress unternehmen, werden dies in Form von hoher allgemeiner, sozialer, somatischer Belastung bemerken. Der EBF-Item „Ungelöste Konflikte–Erfolglosigkeit“ ist dabei erhöht. Soziale, somatische, allgemeine Erholung und die Gesamterholung sind niedrig. Der EBF-Item „Schlaf“ weist ebenfalls eine hochsignifikante negative Korrelation auf. Bäuerinnen und Bauern, die ihren Stress durch Kino- bzw. Fernsehtätigkeit abbauen, weisen eine hohe soziale Erholung auf.

	Emotionale Belastung	Soziale Belastung	Konflikte	Übermüdung	Energielosigkeit	Somatische Belastung	Erfolg	Soziale Erholung	Somatische Erholung	Allgemeine Erholung	Schlaf	Gesamterholung
Entspannungsübungen				-0,40					0,61			
Aggression						0,40	-0,50	-0,44		-0,45	-0,46	-0,54
Alkohol		0,44										
Zigaretten					-0,40							
Essen							-0,49					
Hobbies	-	-								0,41		
Religion	-0,39	-0,41	-									
Sport	-			-						0,40		
sich drücken	0,46	0,50	0,49			0,40		-0,51	-0,44	-0,68	-0,52	-0,64
Kino								0,40				

Tabelle 1: Ressourcen und Erholungs-Belastungsfaktoren – eigene Erhebung. n=27

Fazit und Ausblick

Bauern und Bäuerinnen in der Steiermark fühlen sich belastet und gestresst. Obwohl die Ursachen vielfach in den gesellschaftlichen-politischen Rahmenbedingungen zu finden sind, wird Stress dennoch individuell erlebt und die zu treffenden Maßnahmen müssen entsprechende individuell umgesetzt werden. Dazu gilt es genau hinzuschauen. Oftmals bedeuten Aussagen wie „Ich fühle mich gestresst – ich habe zu viel Stress, um dieses oder jenes zu tun“ eben auch: „Ich will nicht“. Medizin und Psychologie sind hier aufgefordert stärker zusammenzuarbeiten. Aus der Studie lassen sich, neben den bekannten individuellen Maßnahmen, aber auch durchaus eine Reihe von gesellschaftspolitischen Denkanstößen ableiten. So zeigten die Ergebnisse, dass Sport sich sehr gut auf die „allgemeine Erholung“ auswirkt. Bäuerinnen und Bauern, die Entspannungsübungen praktizieren, sind weniger ermüdet und erholen sich besser. Landwirtinnen und Landwirte mit vielen Hobbies sind laut Ergebnissen der Studie ebenfalls erholter. Auch eine aktive Religionsausübung führte zu niedrigerer emotionaler und sozialer Belastung, ebenso wie die Fähigkeit, über Probleme reden zu können.

Viele positiv wirkende Maßnahmen gilt es in Seminaren zu trainieren. Meine Erfahrungen als Seminartrainer zeigen, dass selbst Kommunikation in der Familie trainiert werden muss. So gibt es gerade zwischen weichenden Erben, aber auch zwischen Jung und Alt sehr oft „Unausgesprochenes“. Dies führt zu unnötigen Spannungen und somit zu unklaren Betriebs- und Familienzielen. In solchen Fällen nichts zu unternehmen bedeutet sehr oft ein „Anheizen“ der Konfliktspirale und somit eine Verschärfung der Situation, die bis zur empfundenen Ausweglosigkeit führen kann. In schwerwiegenden Fällen ist der Einsatz einer/s Mediatorin/s (Vermittlers) zu empfehlen. Der Einsatz von MediatorInnen (idealer weise mit Branchenkenntnissen) empfiehlt sich auch bei AnrainerInnenproblemen (z.B. Stallneubauten).

Aus dem innerlichen Gleichgewicht geratene Personen merken in ihrer persönlichen „Stressspirale“ nicht mehr, was mit ihnen vorgeht. Daher wären für überbelastete Bäuerinnen und Bauern so genannte „Personal Coaches“ gut. Dabei handelt es sich um Personen, welche die Branche Landwirtschaft gut kennen und Lösungsansätze mit den Betroffenen entwickeln. Auch hier gilt: gemeinsame Analyse mit einem „Außenstehenden“ Experten; danach wird ein individueller Maßnahmenplan erarbeitet. Um eine erfolgreiche Umsetzung zu garantieren, sollten die Maßnahmen überprüft werden. In schwerwiegenden Fällen ist eine psychotherapeutische Begleitung zu empfehlen. Nachdem negativer Stress durchaus als Krankheit gesehen werden kann, sind solche Berater bei den jeweiligen Krankenversicherungsträgern bzw. Interessensvertretungen anzusiedeln. Ein Ergebnis der

Studie war zudem, dass Ruhephasen – wie Tage des Urlaubes – Stress gut abbauen können. Ich halte es daher für notwendig, dass man landwirtschaftliche Urlaubsvertretungen professionalisiert, das heißt gut ausgebildet und angemessen bezahlt werden. Auch für tierhaltende Bäuerinnen und Bauern muss ein jährlicher Urlaubsanspruch von mindestens zwei Wochen möglich sein. In Österreich sind wir von dieser Forderung noch weit entfernt. Professionelle Urlaubsvertretungen für die Landwirtschaft gibt es bereits in einigen europäischen Ländern.

Bewegung ist ebenfalls eine gute Möglichkeit um Stress abzubauen. Durch die Modernisierung in der modernen Land- und Forstwirtschaft bewegen sich Bauer und Bäuerin immer weniger. Bewegungsprogramme von öffentlichen Institutionen sind deshalb weiterhin zu forcieren, damit weitere Zielgruppen angesprochen werden können.

Spirituelle, religiöse Fragen haben in der modernen Gesellschaft einen sehr geringen Stellenwert. Hier gilt es einen Gegentrend zu installieren. Bei Facharbeitskreisen könnten durchaus persönliche Themen wie persönliches, familiäres Glück, persönliche familiäre Ziele, Methoden der Entspannung usw. auf der Tagesordnung stehen. Zusätzlich sind soziale und religiöse Einrichtungen gefordert, Antworten auf die Anforderungen moderner Lebensformen zu bieten.

Stress erzeugt aber auch das landwirtschaftliche Umfeld. Aufgefordert sind daher die mit den landwirtschaftlichen Betriebenen verbundenen Institutionen und Organisationen, Stressfaktoren zu vermeiden oder zu mindern. So gilt es in der Ausbildung der Kontrollorgane vermehrt auf zwischenmenschliche Kommunikation wert zu legen, da die oft bürokratischen Betriebskontrollen als sehr belastend wahrgenommen werden.

Literaturhinweise:

Bengel, J. (2002): Salutogenese – Elemente des Modells. In: Gesundheitspsychologie von A bis Z. Schwarzer, R., Jerusalem M., Weber, H. (Hrsg.), Hogrefe Verlag für Psychologie, Göttingen, Bern, Toronto, Seattle.

Der Standard (2005): Ausgabe vom 7. Oktober 2005. Österreichische Tageszeitung, Standard Verlagsgesellschaft m. b. H., Herrengasse 19-21, 1014 Wien.

Kallus, K. W. (1995): Erholungs-Belastungs-Fragebogen (EBF). Handanweisung. Swets-Test Services, Frankfurt.

Kammer für Land- und Forstwirtschaft (2009): Die Steirische Landwirtschaft in Zahlen.

Kirchler, E. (2005): Arbeits- und Organisationspsychologie (Hrsg.). Facultas Verlags- und Buchhandels AG, Wien.

Krohne, H. W. (1997): Stress und Stressbewältigung. In: R. Schwarzer (Hrsg.), Gesundheitspsychologie: Ein Lehrbuch (S. 273 – 283). Göttingen-Bern-Toronto-Seattle: Hogrefe.

Lüder, J. (1989): Das Stress-Lexikon. Die wichtigsten Begriffe aus Medizin und Psychologie. Hüthing-Verlag, Heidelberg.

Meyers, D. G. (2005): Psychologie. Deutsche Bearbeitung Christiane Grosser. Springer Medizin Verlag Heidelberg.

Pschryembel, W. (2004): Klinisches Wörterbuch. Berlin, New York. De Gruyter Verlag.

Rensing, L., Koch, M., Rippe, B., Rippe, V. (2006): Mensch im Stress – Psyche, Körper, Moleküle. 1. Auflage, Spektrum Akademischer Verlag, Elsevier GmbH, München.

Rösler, H.-D., Szewczyk, H., Wildgrube, K. (1996): Medizinische Psychologie. Heidelberg : Spektrum, Akad. Verlag GmbH, Heidelberg-Berlin-Oxford.

Uexküll, von T., (1995): Psychosomatische Medizin. Adler, R., H. Herrmann, J. M., Köhle, K., Schonecke, O. W., Uexküll, von T., Wesiack, W. (Hrsg.) 5. neubearbeitete und erweiterte Auflage. Mit 171 Abbildungen im Text und auf Farbtafeln sowie 125 Tabellen. Urban & Schwarzenberg, München-Wien-Baltimore .

Ulich, E., (2001): Arbeitspsychologie. 5. vollst. überarbeitete. und erweiterte. Auflage, Zürich,, Stuttgart, Schäffer-Poeschl-Verlag.

Weinert, A. B. (1998): Organisationspsychologie. Ein Lehrbuch. 4. vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage. Weinheim: Psychologie Verlags Union.

Weninger, G., (2001): Lexikon der Psychologie. Vierter Band von Reg bis Why. Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg – Berlin.

Zapf, D. & Dormann, C. (2001): Gesundheit und Arbeitschutz. In: H. Schuler (Hrsg.), Lehrbuch Personalpsychologie (S. 559 – 587). Göttingen: Hogrefe.

Zapf, D. (1998): Beitrag zum Symposium „Psychische Belastungen in der Arbeitswelt“ am 11. November 1998. BKK Landesverband und Hessisches Ministerium für Frauen, Arbeit und Sozialordnung.

Autor:
DI Andreas Strempfl
SVA der Bauern
Abteilung Sicherheit und Gesundheit
Dietrich-Keller-Straße 20
8074 Raaba
Tel. 0316/343-8312 oder 0676/5678007

Dieser Artikel basiert auf den gleichnamigen Vortrag im Rahmen der 67. Sitzung der ARGE ländlliche Sozialforschung in der Bundesanstalt für Bergbauernfragen (www.berggebiete.at) vom 20 März 2009.