



Stress – besser als sein Image

Stress ist zu einem sehr häufig verwendeten Begriff unserer Zeit geworden. In der Regel wird er benutzt, um Überlastung und starke Beanspruchung auszudrücken – er ist durchweg negativ besetzt. Und auch in Kliniken und Krankenhäusern klagen sehr viele Mitarbeiter über eine zu hohe Stressbelastung.

Ohne Zweifel ist speziell die Intensivstation ein Arbeitsplatz, der für alle dort tätigen Berufs- und Funktionsgruppen extrem fordernd und stressbelastet ist. Dabei ist es in der Regel nicht die Arbeitsaufgabe an sich, die Stress bereitet, sondern häufig sind es unklare Absprachen, fehlende Kapazitäten oder Konflikte im Team, die das Leben schwer machen. Doch diese Belastungen sind unter Umständen leichter zu verarbeiten, wenn es gelingt, Stress aus einer anderen, positiveren Blickrichtung zu betrachten. Denn es gibt einige gute Gründe dafür, dass die Bewältigung der Aufgaben auf der Intensivstation überhaupt nur möglich ist, wenn ein gewisses Stresslevel erreicht ist – die nachfolgenden Thesen machen deutlich warum.

1. Stress trägt maßgeblich zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit bei. Ein zu geringes Maß an Stress erzeugt Nachlässigkeit und Unachtsamkeit.
2. Stress ist für die Bewältigung bedrohlicher Situationen unverzichtbar. Bedrohungen lösen auto-

matisch Mechanismen aus, die die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit steigern.

3. Stress unterstützt die Entscheidungsfindung. Fehlt der notwendige Druck, fällt es schwer, Entscheidungen zu treffen.
4. Stress verbessert die Zusammenarbeit. In stressigen Arbeitssituationen können sich Mitarbeiter nicht ausweichen. Bei richtigem Stressniveau, steht unter Umständen am Ende ein gemeinsamer Erfolg, der die Grundlage für die weitere gute Zusammenarbeit bildet.
5. Stress fördert Lösungen. Treten unerwartete Veränderungen ein, muss schnell gehandelt werden. Stress wirkt in diesen Fällen als Katalysator, der eine rasche Entscheidungsfindung ermöglicht.
6. Stress befördert die Optimierung von Abläufen und Strukturen. Durch zu viel Stress wird deutlich, was fehlt (z.B. Zeit, Personal, Geräte) oder welche Abläufe überflüssig sind bzw. aufhalten.
7. Stress sorgt für Reflexion. Das individuelle Empfinden von Stress fordert jeden Einzelnen auf, seine Grenzen zu erforschen und entsprechende Veränderungen einzuleiten.

Die genannten Punkte sind vor dem Hintergrund zu betrachten, dass es kein allgemeingültiges Maß für das „richtige“ Stressniveau gibt, sondern dass das Empfinden von Stress sehr un-

terschiedlich sein kann. Daher ist es einerseits eine individuelle Aufgabe, das eigene Stressempfinden dahin gehend zu überprüfen, inwieweit es grundsätzlich zu den Rahmenbedingungen der Intensivstation passt. Gleichzeitig liegt es im Verantwortungsbereich des Leiters*, das Belastungsniveau für sich und seine Mitarbeiter regelmäßig auf den Prüfstand zu stellen, um ständige Überlastung zu verhindern. Dazu gehört auch, Spannungen im Team zu erkennen, zu thematisieren und zu reduzieren.

Doch diese Reflexionen sind substanzvoller, wenn Stress nicht ausschließlich mit einem negativen Fokus betrachtet wird. Auf diese Weise lässt sich leichter ein Stressniveau herstellen, auf dem der fordernde Arbeitsplatz Intensivstation langfristig zu bewältigen ist. DIVI

Werner Fleischer

* Die im Text verwendete maskuline Schreibweise dient ausschließlich der besseren Lesbarkeit.

Korrespondenzadresse

Dipl.-Päd. Werner Fleischer
Beratung, Coaching, Moderation
Freschenhausener Weg 2a
21220 Seevetal
Tel.: 04105 668052
Fax: 04105 668053
W.Fleischer@Ihrcoach.com
www.ihrcoach.com