



Erfolgreich gegen Stress

Das moderne Leben fordert viel von uns. Immer mehr Menschen reagieren auf den zunehmenden Stress mit Burnout und dem schnellen Griff zur Pille. Doch in jedem von uns schlummern natürliche Ressourcen, die geweckt werden können. Über die Kunst, im Auge des Wirbelsturms Erholung zu finden.

«Bigger, better, faster, more!» So hiess ein Pop-Album in den Neunzigern passend zum modernen Zeitalter. Immer schneller muss alles gehen, wir selbst sollen produktiv und allzeit erreichbar sein.

VON MITRA DEVI

Das Handy bleibt auch nachts angestellt, per iPhone bearbeiten wir im Zug unsere Mails, wir chatten, twittern, bloggen und facebooken, als hinge unser Leben davon ab. Oft genug scheint es das auch zu tun. Jugendliche verbringen im Schnitt mehrere Stunden täglich vor dem Computer. Dazu gehören Video-Spiele genauso wie im Internet surfen. Viele von ihnen haben ihre virtuellen Freunde noch nie im realen Leben getroffen.

Ein Zurück gibt es nicht, die Welt der Bits und Bytes deckt inzwischen einen grossen Teil unseres Lebens ab. Computer, iPads und Smartphones haben ihre unbestreitbaren Vorteile, erleichtern unsere Arbeit, informieren uns kurz und bündig und helfen uns bei Bestellungen, für die wir früher vor einem Schalter Schlange gestanden sind.

Doch das ist nur die eine Seite der Medaille. In den letzten Jahren hat sich nicht nur unsere elektronische Vernetzung vervielfacht, sondern sind auch psychische und körperliche Krisen quer durch die Bevölkerung dramatisch angestiegen – von Hausfrauen über Lehrerinnen und Handwerker bis zu Managern des oberen Kaders. Für Psychologen besteht ein Zusammenhang zwischen unserer Nutzung elektronischer Kommunikationstechnologien und seelischem Ausgebranntsein.

FLUCHT ODER KAMPF

Das Wort «Stress» stammt vom lateinischen «distringere» (einengen) ab und wird in die beiden Erscheinungsformen «Eustress» und «Distress» aufgeteilt. «Eustress» nennt man die Aufregung, die wir von positiven Ursachen her kennen, wenn wir beispielsweise neue Herausforderungen anpacken. «Distress» hingegen ist eine auf Dauer ungesunde Überreizung des Körpers und der Seele. ▶



Sportliche Betätigung an der frischen Luft setzt ein positives Gegengewicht zum Alltagsstress.

War es für den Steinzeitmenschen überlebenswichtig, auf den Angriff eines Säbelzähntigers mit einer sofortigen Ausschüttung von Cortisol zu reagieren, sind heutzutage vergleichbare Gefahrensituationen selten geworden. Der Neandertaler konnte seinen Stress, der zu vermehrter Muskelspannung führte, mit körperlichem Einsatz in Kürze abbauen – entweder mit Flucht oder Kampf. Wir modernen Menschen flüchten und kämpfen nicht mehr. Wir sitzen vor dem Computer, schütten Stresshormone aus und werden sie nicht mehr los.

Chronischer Stress kann zum körperlichen und psychischen Zusammenbruch führen. Symptome wie Herzrasen, Schweissausbrüche oder Magenbeschwerden sind Folgen beider Stressarten. Beim «Eustress» jedoch verschwinden diese wieder, während sie beim «Distress» andauern und sich verstärken. Der Blutdruck kann steigen, Schmerzen können hinzukommen, Schlafprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten und Herzrhythmusstörungen.

EINE MODEERSCHENUNG?

Diesen Zustand kannten frühere Generationen ebenfalls, wenn auch nicht unter dem Namen Stress. Generell herrschte früher die Meinung, man solle sich zusammenreissen und keine Schwäche zeigen, was besonders für Männer galt. Soldaten, die nach dem ersten Weltkrieg von den Schützengräben nach Hause kamen und an traumatischen Symptomen litten, mussten damit rechnen, als «Memmen» bezeichnet zu werden. Nicht viel besser erging es Menschen, die bei ihrer Arbeit an den Rand ihrer Kräfte kamen. Inzwischen hat sich diese Haltung zum Glück gewandelt.

Der Übergang vom Ausgebranntsein zur Depression ist schleichend und oft nicht einfach

Kurs-Tipp «Fit in Job und Privat»

Richtiger und gesunder Umgang mit Leistungs- und Erfolgsdruck. Abbau von Stress und Belastungen. Lernen, in kurzer Zeit Energie zu tanken und sich zu erholen.

Seminarleiter: Martin Wolf, Mentaltrainer PBS

Datum und Ort: 9. November, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16, Thalwil

Dauer: 1 Tag, 9 bis 17 Uhr

Kosten: EGK-Versicherte/-Therapeuten: CHF 210.–, andere CHF 250.–, inkl. Verpfl.

Anmeldung: SNE Solothurn, Tel. 032 626 31 13

auszumachen. Was einst Melancholie oder Schwermut genannt wurde, heisst heute Erschöpfungsdepression oder Burnout. Obwohl Prominente inzwischen offen darüber reden, wie beispielsweise die Kommunikationswissenschaftlerin Miriam Meckel (mit ihrem Buch «Brief an mein Leben»), der Sänger Robbie Williams und andere, fällt es Betroffenen schwer, sich einzugestehen, dass sie an ihre Grenze gekommen sind.

Denn noch immer gibt es Menschen, die den Begriff «Burnout» als Modeerscheinung bezeichnen, als eine Art Luxus, den man sich früher nicht leisten konnte. Jemand, der ausbrenne, so ihr Argument, müsse ja erst einmal gebrannt haben. Das heisst, die Diagnose sei eher eine Art Auszeichnung für Leistungsfähigkeit und Durchhaltewillen als eine Krankheit.

ERSTE ALARMSIGNALE

Ab wann wird aus normalem Stress ein gesundheitsgefährdender Zustand, wann sollten die Alarmglocken läuten? Laut Martin Wolf, der als Mentaltrainer diverse Seminare für Firmen und Einzelpersonen durchführt, liegt die Grenze zum Burnout dort, wo man innerlich kein Ende des «Flaschenhalses» mehr sieht. «Klare Anzeichen des Ausgebranntseins», so Wolf, «sind Ungeduld und Aggression. Die Freude geht verloren, eine Leere tut sich auf, die in Sinnlosigkeit mündet, die oft mit noch mehr Arbeit überdeckt wird.» In vielen Fällen wird das Problem mit übermässigem Trinken von Alkohol und der Einnahme von leistungssteigernden Medikamenten noch verstärkt.

Diese Anzeichen sind für das Umfeld zum Teil offensichtlich, können jedoch von den Betroffenen oft erfolgreich verdrängt werden. Viele sind nicht bereit, sich helfen zu lassen, da sie einen

starken Willen haben, sich durchsetzen und ihre vermeintlichen Ziele erreichen wollen. Angehörige, die Hilfe leisten möchten, können dies am besten tun, indem sie Burnout-Betroffene motivieren, sich Raum und Zeit für Regeneration zu schaffen – zur Not mit einem Eintrag in der Agenda, neben den Geschäftsterminen.

Wenn der chronische Erschöpfungszustand ein gefährliches Mass überschritten hat und sich über Wochen oder sogar Jahre hinzieht, ist eine Auszeit oft die letzte Rettung. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten, vom Kuraufenthalt über betreute Seminarhotels bis zu Wellnessangeboten. Hier können gestresste Menschen wieder lernen, auf ihren eigenen Rhythmus zu hören. Eine der grundsätzlichsten Veränderungen besteht darin, «Nein» zu sagen. Nein zu noch mehr Arbeit, Nein zu untragbarer Verantwortung, übersteigerten Erwartungen an sich selbst und unerfüllbarem Perfektionismus.

WAHRNEHMEN UND HANDELN

Die selbstschädigenden Mechanismen zu stoppen, wenn sie bereits da sind, ist das eine. Doch wie können wir verhindern, überhaupt in einen solchen Zustand zu geraten? Ausschlaggebend ist die Selbstwahrnehmung. Zu merken, dass etwas nicht mehr in Ordnung ist und darauf zu reagieren, kann einen drohenden Zusammenbruch abwehren. Wer fähig ist, die Notbremse zu ziehen, Aufgaben anderen zu übergeben und sich Oasen der Ruhe und Erholung einzubauen, hat eine wichtige Hürde geschafft. Nun können Veränderungen angegangen werden. Diese bestehen aus den Pfeilern Ernährung, Bewegung und mentale Stärke.

Stress greife die Blutgefässinnenwände an wie Rost das Eisen, erklärt Martin Wolf. Zum Teil können diese Auswirkungen mit der Ernährung aufgefangen werden. «Workaholics» verpflegen sich oft schlecht, essen zwischen zwei Sitzungen hastig fettige Fast-Food-Produkte. Antioxidantien in Form von Früchten und frischem Gemüse können da entgegenwirken. Auch Hülsenfrüchte wie Linsen oder Sojaprodukte sowie eine Ernährung mit hochwertigen Omega-3-Fettsäuren (natives Rapsöl, Leinsamenöl, Fisch) sind hilfreich. Wichtig ist es zudem, den Verzehr von Kohlenhydraten wie Zucker und Weissmehl einzuschränken. Martin Wolf meint dazu: «Die Kombination von raffinierten Kohlenhydraten und Stress ist das beste Rezept für ein schnelles Burnout.»

Bewegung ist für die Prävention der zweite wichtige Aspekt. Ein täglicher halbstündiger Abendspaziergang in zügigem Tempo ist hilfreicher, als das Thema «Sport» mit erschöpfendem Dauer-Jogging oder überforderndem Mus-

keltraining zu einem weiteren Stressfaktor werden zu lassen. Auch Schwimmen, Velofahren oder Wandern sind geeignet.

INNERE RESSOURCEN

Um den Geist zu stärken, gibt es diverse Möglichkeiten, von Meditation über Achtsamkeitsübungen oder Yoga bis zu Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson. Dabei werden die einzelnen Muskelgruppen nacheinander zuerst angespannt, einen Moment so gehalten und danach losgelassen. Auf diese Weise kann ein Zustand tiefer Entspannung erreicht werden. Auch kreative Formen wie Ausdrucksmalen, handwerkliche Tätigkeiten, Musizieren oder Tagebuchschriften setzen dem drohenden Stress etwas entgegen. Entscheidend ist, das Gewählte mit Musse und Ruhe regelmässig auszuüben.

Wir alle verfügen über die Fähigkeit, mit kurzfristigem Stress umzugehen. Er gehört zur menschlichen Natur, kann motivieren und unsere Produktivität steigern. Doch die Grenze zwischen «Eustress» und «Distress» verläuft auf einem dünnen Grat. Nebst einem Burnout auslösendem Verhalten wie schlechter Ernährung, mangelnder Bewegung und fehlenden Ruhepausen ist unser Gehirn massgeblich für die Gesundheit zuständig.

Gedanken von «immer mehr, immer schneller, immer besser» können uns krank machen. Andererseits sind wohlwollende Gedanken uns selbst gegenüber ein entscheidender Faktor fürs Wohlbefinden.

Mehr über das menschliche Gehirn und seine erstaunlichen Leistungen erfahren Sie in unserer nächsten «Mir z'lieb»-Ausgabe. ■

Bei einem Burnout hilft eine Auszeit der Ruhe, um wieder zu Kräften zu kommen.

