

Stress, lass nach: Burn-out – ich doch nicht!

Eine Einführung zum Thema Stress und Burn-out in zwei Teilen.
Teil 1: Stress

Karin Klug

Gestresst sind wir alle. Die einen halten's besser aus, die anderen brechen weg. Kein Grund, sich weiter damit zu beschäftigen. Und vor allem: keine Zeit. Stressmanagement, work-life-balance, down-shifting, Burn-out-Prävention – aktuelle Modetrends. Wir haben Wichtigeres zu tun. Es ist schließlich normal „im Stress zu sein“. Stress heißt noch immer Erfolg, Karriere, Geld, Macht, Ansehen, Leistung, Engagement. Manchmal auch Idealismus und Altruismus. Vor allem im Gesundheits- und Krankenhausbereich. Tagdienst, Nachtdienst, Überstunden, Dauerbereitschaft, Dauereinsatz – das ist normaler Alltag. Entspannen, Abschalten, Grenzen setzen, ein Privatleben genießen – das können wir später immer noch. Können wir?

Chronischer Stress macht krank. Das wissen wir eigentlich alle. Und sind unvernünftig genug, nichts daran zu ändern. Wie sehr wir unsere Grenzen ständig überschreiten, permanenten Druck und Schlafmangel als selbstverständlich ansehen, nehmen wir oftmals erst dann zur Kenntnis, wenn Herzinfarkt, Bandscheibenvorfall, ein größerer Unfall oder gravierende selbstverschuldete Fehler uns in unserem Lebenstempo rapide drosseln. Und zum Umdenken zwingen.

Es wird Zeit gegenzusteuern, mit Stress umgehen zu lernen, sich bereits jetzt und heute mehr Lebensqualität zu schaffen. „Downshifting“ nennt sich diese Tendenz, für Ausgewogenheit zwischen Karriere, Familie und Freizeit zu sorgen. Jetzt. Bevor es zu spät ist.

Stress kann tödlich sein!

Der Vater der Stressforschung, der Mediziner Hans Selye (1907-1982), entdeckte in den 30er Jahren des 20. Jahrhunderts, dass jeder Reiz am Organismus eine unspezifische Allgemeinreaktion („allgemeines Anpassungssyndrom“) hervorruft, die er als Stress bezeichnete. Stress ist grundsätzlich ein lebensnotwendiger Vorgang: Der Körper gerät blitzschnell in Hochform, bereit zu Aktivität, um sein Überleben zu sichern.

Der Vorgang verläuft in drei Phasen: Alarmreaktion, Widerstandsphase, Erschöpfungsphase. Wobei diese unspezifische Stressreaktion primär keineswegs schädigend ist, sondern der Wiederherstellung der Stabilität unseres Organismus dient.

Wird die Alarmreaktion ausgelöst, reagieren Nervensystem und Hormone augenblicklich.

Physiologische Stressreaktionen sind u.a.:

- Adrenalin und Noradrenalin werden ausgeschüttet
- Das Herz schlägt schneller, das Schlagvolumen wird vergrößert
- Blutdruck und Atemfrequenz steigen
- Die Muskelanspannung erhöht sich
- Fett- und Zuckerreserven werden angezapft
- Verdauungsprozesse und Immunabwehr werden gedrosselt

Bei andauerndem Stress geht der Organismus in die Widerstandsphase. Die erhöhte Konzentration bestimmter Hormone hat auf Dauer eine Reihe Nebenwirkungen – vor allem, wenn diese Energie-reserven nicht durch körperliche Betätigung abgearbeitet werden.

Nebenwirkungen bei Dauerstress u.a.:

- erhöhtes Risiko für Arteriosklerose durch nicht abgebaute Fettsäuren im Blut
- erhöhte Thromboseneigung
- erhöhtes Infarktrisiko
- Gefahr von Magen- und Darmgeschwüren
- beeinträchtigte Sexualfunktionen
- Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten
- erhöhte Infektanfälligkeit

Bleibt die Stresssituation schließlich unvermindert und intensiv aufrecht, setzt die Erschöpfungsphase ein, die bis zum Tod führen kann.

Stress, psychologisch gesehen

Eigentlich unterscheiden wir ja zwei Arten von Stress:

- Positiver Stress, Eustress genannt, ist der lebensnotwendige Stress, der leistungsfördernd ist und aktivierend. Er regt uns an, eingefahrene

Bahnen zu verlassen, kreativ, phantasievoll, intelligent zu handeln. Er steht für Herausforderung im positiven Sinn und ist bewältigbar.

- Distress, negativer Stress, dagegen belastet unseren Körper, behindert das Denken, drückt auf unsere Stimmung, macht uns krank. Distress ist zuviel, zulange andauernder, schädlicher Stress. Distress ist das, was wir landläufig als Stress bezeichnen.

Nun reagieren aber nicht alle Menschen gleich: Was den einen stresst, sieht der andere als spannende Herausforderung. Auch kann ich heute ein Ereignis als „stressig“ empfinden und ein anderes Mal kaum wahrnehmen. Warum? Eine wesentliche Rolle beim Stresserleben spielt unsere ganz persönliche Einschätzung einer Situation: Kann ich mit dieser Aufgabe fertigwerden, macht sie mir Freude, schaffe ich das in der vorgegebenen Zeit? Wie schätze ich meine Möglichkeiten ein, mit dieser Anforderung umzugehen?

Mein Stresserleben ist auch davon abhängig, wie ich eine Situation erlebe und welche Möglichkeiten ich sehe, sie zu bewältigen!

Das heißt, Stress kann man als Verhältnis sehen zwischen Anforderungen und Möglichkeiten – als Situation, in der die Anforderungen der Umwelt die Fähigkeiten einer Person beanspruchen oder aber übersteigen.

Ein bisschen komplizierter wird es noch, wenn zu den Anforderungen von außen noch die eigenen, inneren Anforderungen dazukommen: „Ich muss es immer allen Recht machen“, „Ich muss immer perfekte Leistung abliefern“, „Ich darf keine Fehler machen“, „Ohne Arbeit kein Vergnügen“ – das sind beliebte Glaubenssätze, die uns das Leben ordentlich erschweren können. Und die viel Stress verursachen!

Jetzt ist klar: Eine Situation kann von verschiedenen Personen sehr unterschiedlich wahrgenommen/beurteilt und damit auch erlebt werden.

Externe Stressoren
(Anforderungen von außen)
Tatsächlich oder vermeintlich

+

Interne Stressoren
(eigene Anforderungen)
Bewusst oder unbewusst

+

**Mit meinen Fähigkeiten/Ressourcen
bewältigbar?**
Tatsächlich oder vermeintlich

=

Stresserleben

Stress am Arbeitsplatz

Ständiger Zeit- und Termindruck, widersprüchliche Arbeitsanweisungen, permanente Überstunden, massive Arbeitsbelastung, schlechte Ausstattung, mangelhafte Technik, überformalisiertes Berichtswesen, unklare Kompetenzregelungen, wenig Veränderungsmöglichkeiten, geringer Handlungsspielraum, mangelnde Anerkennung und Wertschätzung, ausgebrannte, resignierte Kollegen, Fehlen von Feedback, Fairness und Respekt, kein Rückhalt bei Vorgesetzten, Angst vor Arbeitsplatzverlust ...

... die Liste jener Faktoren, die zu massivem Stress am Arbeitsplatz führen können, ist lang.

Internationale Studien zeigen, dass immer mehr Arbeitnehmer an psychischen Problemen leiden. Stress im Job gilt mittlerweile als Hauptauslöser (Unger & Kleinschmidt).

Die 3 Hauptfaktoren, die als besonders belastend gelten, sind:

- hohe Arbeitsbelastung
- geringer Entscheidungsspielraum
- Mangel an Wertschätzung

Rüdiger Trimpop (2008) berichtet von einer EU-weiten Befragung von 147 Mio. Arbeitnehmern:

- 52 % geben an, mit hohem Tempo und unter Zeitdruck zu arbeiten
- 33 % haben keinen Einfluss auf den Arbeitsablauf
- 27 % haben keinen Einfluss auf ihren Arbeitsrhythmus
- 45 % berichten über monotone Arbeitsaufgaben
- 44 % über fehlende Aufgabenrotation
- 50 % über kurze, immer zu wiederholende Arbeitsaufgaben
- 16 % gaben an, keine ausreichende Unterstützung durch Vorgesetzte und Kollegen zu erhalten

Wenn wir einmal unsere chronische Müdigkeit, erhöhte Krankheitsanfälligkeit, Nervosität, unsere ständigen Kopf- oder Rückenschmerzen, die Schlafstörungen, unseren zunehmenden Suchtmittelkonsum (Alkohol, Nikotin...), unsere Reizbarkeit und die fehlende Lebensfreude wahrnehmen, dann ist es bereits fünf vor zwölf.

Unsere Warn- und Alarmsignale sind aktiviert und es wird höchste Zeit, dagegen zu steuern. ■

In der nächsten Ausgabe:

Teil 2 – Burn-out und Burn-out-Prävention

DR. KARIN KLUG



Psychologin & Autorin
www.karinklug.at
info@karinklug.at