

Stress- und Burnoutprävention

Herbert W. leidet schon seit geraumer Zeit an Bluthochdruck, Schlafstörungen und starken Nackenverspannungen. Durch seinen verantwortungsvollen Managerjob ist er fast rund um die Uhr erreichbar, das Handy wird so gut wie nie ausgeschaltet, denn für die Karriere muss man ja ständig erreichbar sein. Durch seine hohe Leistungsbereitschaft, seinen unermüdlichen Einsatz auf der Karriereleiter weiter hinauf zu klettern, ist er mehr als ausgelastet. Hektik, chronischer Zeitdruck, viele Meetings und der Leistungsdruck, wie er mit seinem Team die Umsatzvorgaben schaffen soll, halten ihn ständig auf Trab und lassen ihn nicht mehr abschalten. In der letzten Zeit ist er überhaupt leicht reizbar, ungeduldig mit seinen Mitarbeitern und Kollegen und genervt, wenn die Dinge nicht so laufen, wie er möchte. Dennoch – für seine sportlichen Aktivitäten nimmt er sich Zeit – irgendwie geht das schon – ein Chef und Manager muss schließlich topfit im Job sein! Zwei Mal die Woche spielt er mit einem Freund Tennis – da kann er sich im Match so richtig beweisen, denn sein Ziel ist immer der Sieg – er ist ja überhaupt ein Siegertyp – auf allen Linien. Wenn es die Zeit erlaubt und er sich von seiner Arbeit losreißen kann, geht er noch Laufen oder Radfahren - auch hier immer das hoch gesteckte Ziel vor Augen – da kann er sich so richtig auspowern und den Tagesfrust runter laufen bzw. –radeln, quasi als Gegenpol zum fordernden Job, der ihm seit einiger Zeit doch nicht mehr soviel Spaß macht, wie früher. Als Herbert immer stärkere Herz-Kreislauf-Probleme und Herzrhythmusstörungen bekommt, sucht er den Arzt auf. Zusatzdiagnose: stressbedingtes Burnout.

Herbert W. ist kein Einzelfall. Laut aktuellen Studien klagen mehr als 27% der Beschäftigten über erhöhten, ungesunden Stress am Arbeitsplatz. Ein Viertel der Arbeitsunfähigkeit sei auf Stress zurückzuführen. Allein in Österreich sind 1,2 Mio. potenziell von Burnout betroffen. Unsere Gesellschaft ist von Hektik, aufgezwungener Dynamik, Highspeed und vollen Terminkalendern geprägt. Der ständige Stressmotor läuft auf Hochtouren und oft übernehmen wir uns dabei, mit dem Tempo des 21. Jahrhunderts Schritt zu halten. Durch diesen allgegenwärtigen Druck sind wir psychisch und physisch angespannt. Wir beißen die Zähne zusammen, halten die Luft und spannen die Muskeln an. Diese ständige Verspannung kostet Energie und macht müde. Was bei einem solchen Lebensstil auf der Strecke bleibt, ist die Lebensqualität und früher oder später auch die Gesundheit – die Belastungen gehen nicht spurlos am Körper und am Seelenfrieden vorbei. Die Folgen: Rücken- und Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Atemprobleme, Herz-Kreislaufstörungen, nervöse Unruhe, Schlafstörungen, Angst, Depressionen, Immunschwäche und eine Reihe weiterer stressbedingter Verhaltensmuster und Krankheiten.

Persönliches Stressmanagement

Genauso, wie die Stressauslöser unterschiedlich sind, sind auch die individuellen Reaktionen darauf und die Ressourcen des Einzelnen, damit umzugehen.

Nicht jeder Mensch ist für jede Belastungssituation gleichermaßen anfällig, und daher reagieren wir häufig mit völlig unterschiedlichem Stressniveau. Der eine gerät bei zuviel Arbeit und Termindruck vollkommen außer sich, der andere braucht wiederum ein gewisses Maß an Hektik und Multitasking. Was der eine als Überforderung empfindet, bedeutet für den anderen eine interessante Herausforderung. Stress ist eine sehr individuelle Reaktion, die zwar von äußeren Faktoren beeinflusst wird, der aber in erster Linie durch bewusste Wahrnehmung der Stressbelastung, Selbstbeobachtung und Eigenverantwortung wirkungsvoll begegnet werden kann. Das Ziel von Stressmanagement ist, Stresskompetenz zu entwickeln und mit Stress so umgehen zu lernen, dass er keinen Schaden anrichtet. Stress baut sich nicht von heute auf morgen sondern über Jahre auf. Vieles können wir nicht vermeiden, aber Strategien für einen gesunden Umgang entwickeln. Dazu gehört auch, das persönliche Wertesystem zu überprüfen und eine extrem leistungsorientierte Einstellung zu vermeiden, sowie Stress zu begrenzen: sich Zeit und Raum zu nehmen, um sich zu erholen und sich von Anspannung zu lösen – zu entspannen. Wir müssen lernen, Anspannung und Entspannung – höchste Leistung und Erholung - in ein vernünftiges Gleichgewicht zu bringen und körperliche und geistige Reserven aufzubauen. Die Kraft und Energie, die verbraucht wird, muss dem Körper wiederzugeführt werden. Das gelingt nicht, in dem wir uns mit übertriebener Freizeitleistung wiederum unter Druck setzen oder auf der anderen Seite - einfach nichts tun. Das im Fallbeispiel beschriebene „Typ-A-Verhalten“, der so genannte Sympathikotoniker, ist eines der entscheidenden Faktoren bei der Entstehung von Herz- und Kreislaufkrankungen, Bluthochdruck, Schlaganfall und Herzinfarkt. Beim Kampf, sich verbissen durch und nach oben zu kämpfen, werden alle Anzeichen von Erschöpfung unterdrückt. Der Versuch, auszuruhen, macht diese Menschen nur noch unruhiger – Entspannung und Genießen sind Fremdwörter, die im Leben keinen Platz haben.

„Nichts zu sehr“ ist eine stoische Maxime, welche die Tugend der Gelassenheit auf den kürzesten Nenner bringt. Echte Lust und wahrer Genuss stellen sich nur dort ein, wo es einem Menschen gelingt, seine Mitte zu finden, in der er ruht. Ebenso wie Bewegung zählt das Entspannungstraining zu den wirksamsten Mitteln, Stress abzubauen.

Aktive Entspannung

Im Zustand der Entspannung sind Herz- und Atemfrequenz langsam und konstant. Der Blutdruck ist niedrig, die Muskeln sind locker. Innere Organe und Darm verfügen über genügend Nährstoffe und werden angemessen durchblutet. Eine besondere Hormongruppe, die Endorphine (Glückshormone), werden freigesetzt, wenn wir entspannt sind. Sie beeinflussen unsere Stimmung, vermitteln uns ein Gefühl des Wohlbefindens und übernehmen die Funktion körpereigener Schmerzmittel. Entspannung ist aber nicht nur ein Körperzustand, sondern kann auch über die Gedanken eingeleitet werden. Wenn die Gedanken zur Ruhe kommen, folgt auch eine körperliche Entspannung.

Ist der Geist jedoch unruhig, spannen sich Körper und Muskeln an. Machen Sie sich daher in Ihrer Freizeit, etwa durch übertriebenen Sport mit selbst auferlegtem Leistungsdruck, nicht restlos fertig. Die so entstandene Energielosigkeit wird oft als entspannend missverstanden, kurbelt aber den Teufelskreis und die Stressreaktion nur an. Entspannungs-Sportarten wie Langsamlaufen, Nordic Walking, Schwimmen, Skaten, Schilang-lauf oder Walken mit runden, langsamen und fließend ausgeführten Bewegungen ohne Leistungsdruck tragen am besten zur psychischen Entspannung bei. Warten Sie nicht, bis Sie in einer besonderen Stresssituation sind, sondern bauen Sie die Übungen in Ihren normalen Alltagsablauf ein. Gerade während der Arbeit sollten wir auf gutes und aktives Pausen-management achten, sowie Vitalisierungs- und kurze Entspannungsübungen in den Arbeitsalltag einbauen und zwar genau dann, wenn wir es nötig haben. Sind wir einmal angespannt, sinkt die Leistungsfähigkeit trotz aller Anstrengung und damit auch die Freude an der Arbeit. Ausgleichs- und Entspannungsübungen reichen z.B. von Dehnen und Lockern der besonders verspannten Hals-, Schulter-, Rücken- und Augenmuskulatur, Kurzformen der Progressiven Muskelentspannung, gezielten Atemübungen, Biofeedback fernöstliche Übungen aus Do-In, Yoga, Qi Gong über Brain-Gym® - Übungen aus der Kinesiologie, Mentaltraining, Visualisierung bis zu Power-Napping.

Der Vorteil vieler Entspannungsprogramme liegt darin, dass sich zahlreiche Übungen in kurzer Zeit – und ebenso in akuten Stresssituationen – gezielt anwenden lassen. Entspannung können wir nicht erzwingen – Entspannung muss erlernt, regelmäßig angewendet und wie eine Sportart genauso trainiert werden. Mit einigen wenigen Malen so schnell zwischendurch ist es nicht getan – da wird sich kein Erfolgserlebnis einstellen. Und: Jeder muss die Technik finden, die zu ihm passt, die Spaß macht.

Welche Methode Sie auch für sich wählen – eines haben alle gemeinsam: sie helfen uns, mit der Hektik und dem Stress besser fertig zu werden und innere Ausgeglichenheit zur Anspannung zu finden. Jeder Mensch kann es daher selbst in die Hand nehmen, wieder zu lernen, Stress und Entspannung in ein ausgewogenes Gleichgewicht zu bringen.



Mag. Brigitte Zadrobilek
©2009

