

Stressfaktor X

Hintergründe über Stress und Burnout

(von Flurin Caviezel, KomplementärTherapeut OdA KTTC)

Begriff Stress

Das Wort Stress stammt ursprünglich aus der Materialkunde und bezeichnet den Druck, welcher auf ein bestimmtes Material ausgeübt wird.

Erst im Laufe des 20. Jahrhunderts setzte es sich als psychologischer Begriff durch. Das Wort Stress steht heute oft für alles Belastende, welches auf einen Menschen von innen und aussen auf ihn einwirkt.

Es steht für Zeitdruck, für zuviel oder zuwenig Verantwortung, für zwischenmenschliche Konflikte, für Arbeitsüberlastung, für Arbeitslosigkeit, für Lärmbelastungen und vieles mehr.

Fast scheint es, Stress sei der Inbegriff des Negativen selbst. Tatsächlich verursachen die Folgeerscheinungen von übermässigem Stress laut Schätzungen Kosten von mehreren Milliarden pro Jahr alleine in der Schweiz. Ausserdem sollen über 60% aller Arbeitsausfälle und jede fünfte Herzattacke auf Stress zurückzuführen sein.

Trotzdem ist Stress für uns lebenswichtig. Viele Körperfunktionen und Emotionen funktionieren über Stressreaktionen. Probleme tauchen dann auf, wenn eine Situation extrem ist oder über längere Zeit andauert. Wenn wir eine Zeitlang sehr streng arbeiten, danach durch einen Erfolg ein positives Gefühl haben und uns gut regenerieren, ist es gar kein Problem. Wenn wir jedoch über mehrere Wochen oder Monate unter extremem Druck stehen und den Stress nicht abbauen, können die Folgen auf die Gesundheit verheerend sein.

In vielen Stressereignissen sind sowohl Eustress- wie auch Distressfaktoren enthalten. Oft liegt es an der Person selbst, sich auf die negativen oder positiven Aspekte zu konzentrieren.

Distress:

Belastend wirkender Stress wird als Distress bezeichnet. Dazu gehören z. B. Ängste verschiedener Art, starke Trauer, belastende Arbeit und Zeitdruck.

Eustress:

Anregend wirkender Stress wird als Eustress bezeichnet. Dazu gehören z. B. erfolgreiche Ereignisse, interessante Aufgaben und positive Erlebnisse.

Stressoren:

Die Auslöser von Stress bezeichnen wir als Stressoren.

Auswirkungen von Stress

Die Fähigkeit, Stress hervorzurufen, ist eine Grundvoraussetzung für das Überleben. Dies hatte in unseren Breitengraden vor allem in früheren Zeiten eine zentrale Bedeutung.

Stress befähigt uns, für eine gewisse Zeit, körperlich überdurchschnittliche Leistungen abzurufen. Dazu wird die „Kampfbereitschaft“ erstellt. Der Körper reduziert sämtliche Funktionen, welche für das langfristige Überleben notwendig sind. Dafür sind wir für kurze Zeit stärker, schneller und aggressiver. Wir sind bereit uns der körperlichen Herausforderung zu stellen, sei dies in Form von Angriff oder Flucht. Dies war zu Urzeiten eine Voraussetzung, um den Kontakt mit einem gefährlichen Tier oder Gegner zu überleben.

Unter Stress wird die „Kampfbereitschaft“ erhöht. Dies geschieht durch:

- *Beschleunigung des Herzschlages*
- *Intensivierung des Pulsschlages*
- *Freisetzung von Fettreserven und Zucker*
- *stärkere Durchblutung der Muskeln*
- *Anstieg der Blutgerinnung*

Um diese Energie zur Verfügung zu haben, wird folgendes „Sparprogramm“ eingeschaltet:

- *schlechtere Versorgung der Eingeweide und der Haut*
- *Aufbau hochwertiger Stoffe wird verhindert*
- *Hemmung der Sexualfunktionen*
- *Blockade von unnötigen Gedanken (Fokus auf lebensnotwendige Entscheidungen)*
- *Reduktion bzw. Einstellung der Verdauungsvorgänge*

Stressbarometer

0 – 30 Prozent

Schlaf und Entspannung

30 – 50 Prozent

normale bis höhere Leistung,
ideal bei Prüfungen und konzentrierter Arbeit

50 – 70 Prozent

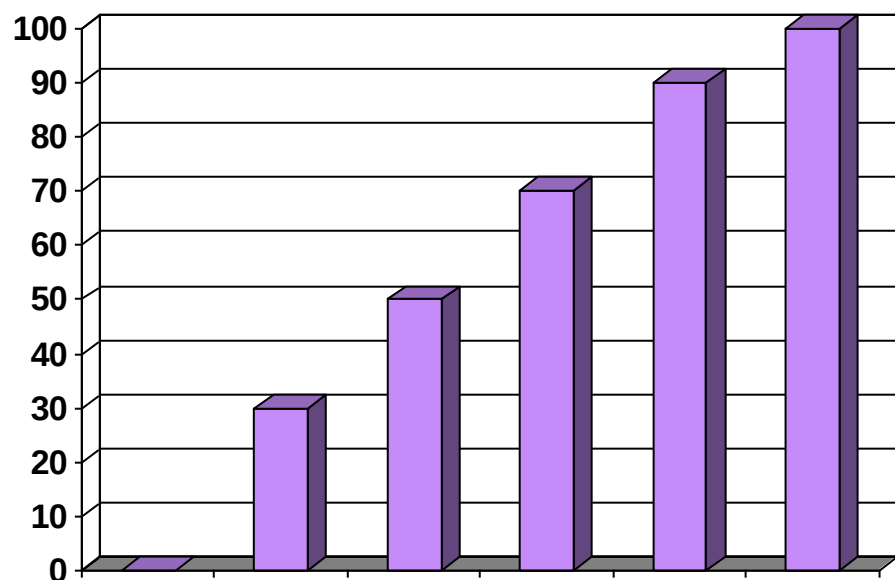
Leistungseinbussen für geistige Tätigkeiten
ideal für physische Sportarten und körperliche Tätigkeiten
(Achtung: gesundheitliche Gefahren bei zu langer Belastungsdauer)

70 – 90 Prozent

Blackouts und körperliche Symptome

90 – 100 Prozent

Extremsituationen, Lebensgefahr



Begriff Burnout

Der Begriff Burnout (engl. burn out: ausbrennen) bezeichnet eine spezielle Form der chronischen Erschöpfung und wurde 1974 erstmalig von Herbert Freudenberger im Zusammenhang mit Auswirkungen auf die menschliche Psyche und Physis erwähnt. Die Betroffenen sind oft in Berufen mit starker Belastung und hoher Verantwortung zu finden. Durch nicht abgebauten Dauerstress werden die körpereigenen Reserven angegriffen. Das Burnout-Syndrom verläuft in verschiedenen Phasen, welche unbehandelt zu einer lebensbedrohlichen Gefährdung führen können.

Lange Zeit war der Begriff Burnout Managerkreisen und Sozialberufen vorbehalten. Heute zieht sich die Problematik quer durch alle Berufs- und Gesellschaftsschichten. Selbst Schüler bezeichnen sich oft als ausgebrannt.

Burnout ist ein Syndrom, welches verschiedene Auswirkungen auf Körper und Psyche beinhaltet. Die betroffene Person ist nicht mehr fähig, einer geregelten Arbeit nachzugehen. Oft fallen selbst alltägliche Verrichtungen wie Körperpflege oder einkaufen gehen sehr schwer bzw. sind alleine nicht mehr möglich. Das gleiche gilt für soziale Kontakte. Der Weg zurück ist äusserst schwierig und dauert oft sehr lange. Bei einem Burnout ist professionelle Hilfe oder Begleitung unbedingt notwendig.

Die Stressoren sind natürlich nicht nur im Arbeitsbereich zu suchen. Das persönliche Umfeld, das Konsum- und Suchtverhalten sowie die geistige und körperliche Konstitution sind weitere massgebliche Faktoren.

Warnsignale

Auf dem Weg zu einem Burnout gibt es immer viele verschiedene Warnsignale. Achten Sie dabei vor allem auf Veränderungen, welche im Zeitraum von wenigen Monaten auftreten:

- Erholsamer Schlaf → Schlafstörungen, Schlaflosigkeit
- Wohlauf → Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme
- Normales Hören → Pfeifton im Ohr (Tinnitus)
- Umgänglichkeit → Gereiztheit/Aggression
- Zuverlässigkeit → Vergesslichkeit
- Motivation → Resignation
- Gutes Gleichgewicht → Schwindel, Gleichgewichtsstörungen

Sollten diese oder ähnliche Anzeichen auftreten, besteht dringender Handlungsbedarf. Durch frühzeitige Massnahmen können oft langwierige Behandlungen vermieden werden.

Oft ist es schwierig, Veränderungen an sich selbst festzustellen. Es ist daher sinnvoll, auf Rückmeldungen aus dem persönlichen Umfeld zu achten.

Burnout – Risikofaktoren

Ausgerechnet die Charaktereigenschaften, welche in der Arbeitswelt sehr gesucht sind, sind ebenfalls Burnout-Risikofaktoren.

Der Verantwortliche

Personen mit einem hohen Verantwortungsgefühl fällt es schwer abzuschalten und Stress abzubauen. Sie lassen sich für vieles einspannen und bürden sich oft zuviel auf. Das Umfeld von sehr verantwortungsbewussten Menschen wirkt oft aktiv an diesem destruktiven Prozess mit und belastet die betroffenen Personen, da diese sich am wenigsten gegen zusätzliche Aufgaben wehren.

Der Perfektionist

Die Perfektionisten machen sich den meisten Druck selbst. Sie sind selten mit sich zufrieden und können eine Aufgabe nur schwer beenden. Sie sind so von einer Aufgabe oder Sache besessen, dass das eigene Ich oft vernachlässigt wird.

Der Ehrgeizige

Ehrgeiz treibt viele an und über ihre Grenzen. Nicht selten wird dabei Raubbau am eigenen Körper betrieben. Hier entsteht der Stress meist durch fehlende Regeneration. Dieses Muster ist ein Ähnliches wie bei den Perfektionisten, allerdings ist das Motiv hier der Erfolg.

Quellen: Brain Gym® fürs Büro (Dennison/Dennison/Teplitz)
Startklar für volle Leistung (Sharon Promislow)
Selbstmanagement - ressourcenorientiert (Maja Storch/Frank Krause)

Kontakt: Flurin Caviezel, KomplementärTherapeut OdA KTTC
Praxis GR Gartenstrasse 3, 7000 Chur
Praxis ZH Sihlquai 253, 8005 Zürich
079 708 20 25
info@praxis-chur.ch
www.praxis-chur.ch