

Stress – Achtsamkeit – Burn-Out

Der Seelen-Infarkt

Ob in einer stetig beschleunigten Berufswelt oder im privaten Umfeld, zunehmend viele Menschen haben das Gefühl unter ständigem Druck den Anforderungen des Alltages nicht mehr gewachsen zu sein. Wenn Stress sich zum Dauerzustand entwickelt, werden Körper und Geist angegriffen und krank.

Die Zahl der seelischen Erkrankungen stieg nach Angaben der Deutschen Rentenversicherung seit 1993 um 37,7%. 4 Millionen Deutsche leiden an Depression. Eine ganze Generation scheint an der neuen Volkskrankheit: am Burn-Out-Syndrom „auszubrennen“; an stressbedingten Erkrankungen, an Depressionen und bipolarer Störungen und/oder Zwangs- und Angststörungen zu leiden.

Kontrolle, fehlende Anerkennung, Unzufriedenheit...

2010 waren Erwerbstätige laut statistischem Bundesamt pro Stunde um 33,1% produktiver als noch 1991. Doch es geht nicht um Überforderung allein, um die Menge der Arbeitsstunden. In deutschen Büros hat die Zufriedenheit in den vergangenen 30 Jahren kontinuierlich abgenommen, Misstrauen und Kontrolle allerdings stetig zugenommen. Stress steht in Zusammenhang mit eigenen Werten und Ansprüchen. Habe ich selber hohe Ansprüche, welche ich nicht erfüllen kann, entstehen gerade bei den Leistungsträgern Stress und Unzufriedenheit. Neid, fehlende Anerkennung und Freiheitseinschränkungen, aber auch neue Arbeitsstrukturen, ein Jobwandel, bürokratischen Hürden all dies können Stressfaktoren darstellen.

Die Stress-Reaktion

Biologisch gesehen, erklärt Neurowissenschaftler Florian Holsboor, ist Stress eine unbewusste Schutzreaktion des Körpers zur Bewältigung einer Gefahr. Das Gehirn stimuliert über die Stresshormone: CRH und Vasopressin die Cortisolproduktion in den Nebennieren und es wird vermehrt Zucker produziert. Der Adrenalinpegel steigt, wie auch Blutdruck und Puls, viele Signalketten passieren unbewusst unseren Körper. Nach Bewältigung der Situation kann sich das ZNS wieder beruhigen, da sich der Hormonspiegel normalisiert, die Angst verschwindet.

Wenn wir Stress dauerhaft nicht in den Griff kriegen, werden wir krank. Das Immunsystem schwächelt, der Stoffwechsel verändert sich, Angespanntheit, chronische Angst, schlechte Laune, Kopfschmerzen, Konzentrations- und Schlafprobleme sind erst der Anfang. Bei entsprechender Veranlagung kann sich hier eine Depression entwickeln.

Die Veränderungen in der Feinstruktur der Nervenzellen und ihre Kommunikationsweise können rückgängig gemacht werden. Bei einem körperlichen oder psychischen Trauma wird die Erbsubstanz irreversibel verändert, die Genaktivierung geht sozusagen dauerhaft einen veränderten Weg. Deswegen können kleinste Anlässe im späteren Alltag schwerste Reaktionen im Körper des Traumatisierten hervorrufen.

Programm der Achtsamkeit

Der US-Biologe Jon Kabat Zinn von der University of Massachusetts hat auf Basis von Meditation, Yoga und buddhistischen Gedanken eine achtsamkeitsbasierte Stressreduktion entwickelt.

- negative Gedanken nicht zulassen
- keine Wertung – weniger Urteile; Neutralität der Gedanken gegenüber anderen
- nicht aufregen, wenn wir andere Vorstellungen/ Wünsche bevorzugen
- Geschwindigkeit herausnehmen; Geduld heißt das Zauberwort
- Mono-Tasking: Konzentration auf eine Sache, -wie ins Spiel versunkene Kinder
- individuelle Stressfaktoren herausfinden; Was tut gut? Was kostet Energie?
- Respekt dem Körper gegenüber, auch bei geistiger Anspannung können (Muskel-) Schmerzen entstehen

Stress abbauen - entspannen

Die gute Nachricht: Entspannen kann man lernen. Der erste Schritt ist schon die Motivation. Weitere Mittel sind Entspannungsrituale, Auszeiten, Ruheinseln und der Mut zu Veränderung. Wichtig ist ein entsprechendes Bewusstsein, eine innere Balance zu finden, aber auch Gelassenheit gegenüber Störungen zu erlernen. Es ist ganz einfach: lächeln üben, Meditationserfahrung, Vorstellungskräfte entwickeln und den inneren Kritiker minimieren.

ein Schlusswort

Da viele „Ausgebrannte“ sich als Versager fühlen, erklärt Manfred Nelting seinen Patienten, dass nicht der Kern, sondern nur die Maske verbrannt ist. Der Wunsch schneller, weiter, höher und besser zu sein, bringt anstelle von Anerkennung häufig Erniedrigung und Verachtung. Misserfolge und Rückschläge gehören zum Leben.

So sind soziale Bindungen, eine Einbindung in einem Freundeskreis, eine ehrenamtliche Tätigkeit, eine gemeinschaftliches Projekt, ja eine Aussicht auf irgendetwas schon Anlass zu neuen Glücksgefühlen. Ein gutes **Selbstwertgefühl** macht resistenter gegen Stress. Wir können nicht einfach den Job wechseln, der Familie kündigen, das Gedankenkarussell anhalten, den Schlaf anfordern oder Konzentration herbeizaubern.

Die gesunde Balance zwischen Anspannung/ Stress und Entspannung/ Achtsamkeit ist wichtig, dafür bedarf es nicht immer und dauerhaft pharmazeutischer Unterstützung!
KT 11/2011 ges. Focus Nr. 37/11