

Der gesunde Umgang mit Stress und Prävention von Burnout

mit Dr. Ekehard Görnitz

Eine Fortbildungsveranstaltung der LG Nds. am 2. März 2013 auf dem **Tag der Psychologie** in Hannover

Auf dem jährlichen Landespsychologentag unserer LG Niedersachsen in Hannover fand am Nachmittag diese sehr anregende und mit vielen guten praktischen Übungen verbundene Fortbildung statt.

Wir möchten hier die Inhalte dieses Workshops präsentieren:

• Das Stressmodell

Stress hat zwei Seiten wie bei einer Medaille: eine positive Vorderseite, die mich nach vorne zieht, motiviert, in der ich meine Stärken zeigen kann, und eine negative Rückseite, die mich blockiert, die Angst macht, die einen überfordert. Beide Seite beachten und sich immer wieder gerade die positive Vorderseite bewusst machen. Stress wirkt sich negativ aus, wenn er uns über längere Zeit aus der Balance bringt, die Anspannung und Anstrengung nicht durch Entspannung und Ruhe ausgeglichen wird. Bei negativem Stress überfordert uns die Situation, es entsteht das Gefühl, keinen Einfluss zu haben, so dass man sich völlig machtlos und ausgeliefert fühlt. Die Überforderung kann durch eigene Ansprüche und/oder durch äußere, strukturelle Überlastung ausgelöst sein, sie kann sich aufbauen oder durch Veränderung ausgelöst werden, für die man keine Lösungsstrategien oder Handlungsroutinen hat. Positiver Stress (Eustress): viel Arbeit, Engagement mit Sinn, Aktivierung, Anstrengung / Leistungsbereitschaft, Erfolg / Belohnung, positive Ziele, zeitlich begrenzt, das Hormonsystem wird nach kurzer Zeit wieder zügig herunter gefahren. Negativer Stress (Disstress): Einsatz ohne eigene oder gegen eigene Überzeugung, Ärger, Fremdbestimmung / ständige Steigerung, Angst / Lähmung, das Hormonsystem wird danach nicht wieder herunter gefahren. Hormonsystem: Erhöhung von Adrenalin führt zu Aktivität, Noradrenalin führt zu Bluthochdruck, Senkung von Serotonin führt zu Depression, Steigerung produziert Cortisol, führt zu Anspannung. Als Stresssymptome bei anhaltenden negativen Stress werden beispielhaft benannt: Unkonzentriertheit / Fahrigkeit, Reizbarkeit / Schrofheit, Unruhe, Hilfe blockieren, Herzklopfen, Verspannung der Rücken- u. Schultermuskulatur, chronische Muskelschmerzen, Migräne / Kopfschmerzen, Herzklopfen, Reizmagen/ -darm.

Anforderungen der Umwelt werden zum negativen Stress, wenn sie ungefiltert zu uns durchkommen, und wenn sie durch innere Einstellungen wie hoher Leistungsanspruch, sich nicht abgrenzen können, es beweisen wollen, sich keine Zeit für Ausgleich nehmen verstärkt werden, sodass Fremdbestimmung und Hilflosigkeit erlebt wird, die uns existentiell bedroht. Bei positiven Stress werden äußere Anforderungen durch innere Einstellungen wie Ausgeglichenheit, „innere“ Vitamine, Ressourcen, Problemlösetechniken, Freizeitausgleich... abgefangen, sodass durch Selbstwirksamkeit die Anforderungen als beherrschbar erlebt werden.

Burnout kann durch (negativen) Stress ausgelöst sein und zur Erschöpfung führen.

Zu einem Burnout kann es kommen, wenn verschiedene Belastungen sich akkumulieren. Im Vordergrund stehen häufig berufliche Belastungen. Hinzukommen aber in der Regel familiäre Schwierigkeiten wie Trennung oder Scheidung der Partner und in Folge dessen treten dann noch finanzielle Probleme auf. Häufig sind berufliche Leistungsträger betroffen, für die Leistungsbereitschaft einen sehr guten Wert hat. Sie neigen dazu, über die eignen Kräfte zu gehen, sodass es zu überfordernden Belastungen kommt. Über eine biografische Analyse des persönlichen Hintergrundes, der zu einer über die eigene Grenzen gehende Leistungsbereitschaft führt, können folgende Aspekte häufig gefunden werden:

- als Kind zu früh Verantwortung übernommen
- eingeschränkte Fähigkeit
- mangelnde Anerkennung von Anstrengung und Leistung
- Gefühl des Bedroht-Sein des Selbst

Burnout ist (noch) keine psychiatrische Erkrankung. Burnout wird nicht vom aktuellen ICD 10 oder DSM III aufgeführt, vergleiche: Ärzteblatt Online

<http://www.aerzteblatt.de/archiv/117040/Modediagnose-Burn-out>.

Es kann als Zusatzdiagnose benannt werden. Burnout kann aber eine Depression „markieren“. Zu den Symptomen eines Burnout gehören (emotionale) Erschöpfung, Gefühl des Ausgeliefert-u. Überfordertseins, innere Unruhe, Schlafstörungen, Konzentrationsmangel, Vergesslichkeit, sinkende Leistungsbereitschaft / -fähigkeit bis zum Nullpunkt, oft auch zunehmende Reizbarkeit. Diese Symptome überschneiden sich teilweise mit denen der Depression, insbesondere bei den Zusatzsymptomen der Depression. Da Depressionen gesellschaftlich noch tabuisiert ist und Stigmatisierung eintreten kann, wird auf von den Betroffenen häufig auf Burnout ausgewichen.

Negativer chronischer Stress kann häufig zu einer Depression führen, zumeist zu einer reaktiven Depression, oder er kann in Zusammenhang mit einer depressiven Verstimmung auftreten. Zur Symptomatik einer Depression gehören: Niedergedrücktheit, Antriebsmangel, Interessenverlust, Gefühl der Hilflosigkeit, mangelnde Einflussmöglichkeit und zunehmender Leistungsdruck. Bei der klassischen Depression beinhaltet die Symptomatik Verlust von Freude (auch Trauer), Antriebshemmung, innere Unruhe, Schlafstörung. Wenn die Symptomatik und Krankheitsgeschichte, insbesondere unter Berücksichtigung des biografischen Hintergrunds für eine Depression sprechen, sollte über die Diagnose und die möglichen Auswirkungen mit dem Patienten mit der Intension gesprochen werden, negative Konsequenzen für das berufliche und private Leben zu vermeiden.

• **Gesunden Umgang mit Stress und Burnout**

Zum gesunden Umgang mit Stress und Burnout werden drei wichtige Strategien erläutert und mit kleinen Übungen auch gleich praktiziert:

- mentale Stressregulation
- strukturelle Stressregulation
- gesunder Umgang mit Lebens-Zeit
- Vermeiden der Stresstreppe

Mentale Stressregulation kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Ein wesentlicher Faktor zur Entspannung und Beruhigung des Geistes ist die Beruhigung des Atems. Aus Yoga und anderen fernöstlichen Atem- und Meditationstechniken ist bekannt, dass der Atem einen direkten Einfluss auf den Zustand des Geistes hat. Unruhiger Atem steht in Wechselwirkung mit einem unruhigen Geist und tiefer ruhiger Atem beruhigt den Geist. Im Rahmen von Meditation, eine besondere Art hoher Konzentration, wird die Atmung sehr ruhig und kann auch fast unmerklich werden. Die Beruhigung des Atems kann über eine entspannte Körperhaltung (Zurücklehnen) und tiefe Bauchatmung erreicht werden. Dazu wurde eine kleine mentale Übung im Sinne einer Autosuggestion durchgeführt: Konzentration auf einen Punkt im Bereich des Bauchnabels oder kurz darunter, der als Punkt der Körpermitte empfunden werden kann, gleichzeitig tiefe und langsame Bauchatmung. Wenn eine tiefe Entspannung erreicht ist, können positive Sätze / Worte ausgesprochen werden: „ich bin ganz ruhig und entspannt“, „ruhige Atmung und Geduld“, „ruhige Atmung und im Hier und Jetzt“, Schritt für Schritt“, „Gelassenheit“. Auf diese Weise werden Körper und Geist harmonisiert und entspannt. Über diese Übung können innere Ressourcen aufgebaut werden.

Ergänzend zur Analyse des biografischen Hintergrunds ist es erfahrungsgemäß notwendig, die aktuellen Denk- und Handlungsmuster aufzudecken und zu verändern. Aus der kognitiven Verhaltenstherapie kann dazu ein Verfahren zur Einstellungsänderung/Perspektivwechsel in Anlehnung an Meichenbaums eingesetzt werden: Stressimpfungstraining, eine Analyse nach dem Activating event (Auslöser) - Belief (Bewertung) - Consequence (Reaktion)modell. Auslöser können sein: Zeitdruck, Anforderungen, geringer Entscheidungsspielraum, mangelnde Anerkennung, angespanntes Arbeitsverhältnis (auch zu Kollegen), Unterforderung, familiäre Sorgen, Schulden, persönlicher Verlust. Bewertungen: Nicht-Nein-Sagen können, mangelnde Abgrenzungsfähigkeit, Fehlervermeidung, Konfliktvermeidung, Allen-recht-machen wollen, eigene Belange zurückstellen, erhöhte emotionale Reaktionsbereitschaft. Konsequenzen: Anspannung, Wut, Ärger, Schlafstörung, erhöhter Blutdruck, Herzrhythmusstörung, Grübeln, sozialer Rückzug. Das Modell hilft dysfunktionaler Gedanken / Verhaltensweisen zu erkennen. Unter Würdigung der Auslöser und des biografischen Ankers gilt es, die Bewertungen zu verändern und förderliche Kognitionen zu erarbeiten und deren Anwendung zu trainieren. In diesem Zusammenhang können die 7 gedanklichen Schritte zur Kontrolle und Neubewertung hilfreich sein: Druck raus nehmen (ich gebe mein Bestes, mehr geht nicht), Wertigkeit der Aufregung / des Ärgers (ist sie gerechtfertigt?), Bedeutung des Problems (ist es mein Problem?), Befürchtungen überprüfen (wäre es wirklich so schlimm?), welche Alternativen gibt es (Plan B), eigene Erfahrungen nutzen (war es schon einmal ähnlich?), Zukunftsperspektive (wie ist es, wenn das Problem gelöst wäre?). Schließlich ist noch wichtig, Bewältigungsstrategien zu vermitteln und einen Transfer in den Alltag zu unterstützen. In den meisten Fällen reicht eine Einstellungsänderung nicht aus, sie muss mit einer Analyse der strukturellen Anteile der Stresssituation verbunden werden.

Strukturelle Stressreduktion

Eine gute Organisation ist die halbe Stressbewältigung. Um mental angespannt den Stress zu bewältigen, ist eine genaue Stressanalyse notwendig. Nach dem Perspektivwechsel und Neubewertung gilt es den Lösungsweg zu finden, zu dem auch Um- und Nebenwege gehören können. Oft wird der Problemberg für unüberwindlich gehalten, weil die Betroffenen zu nahe davor stehen und nicht mehr ihre positiven Ziele, Visionen oder das positive Lebenskonzept im Blick haben. Wenn sie angehalten werden, etwas zurückzutreten, erkennen sie, dass hinter dem Berg eben diese Sinn stiftenden Handlungsziele liegen, die einen Anreiz bieten, den Weg über den Berg zu finden. Um diesen Weg zu finden, ist zum Einen eine genaue Problemanalyse wichtig. Das Problem muss im Detail analysiert werden, um konkreten Anhaltspunkte zur Veränderung finden zu können. Berufliche Belastungen können sich durch Zeitdruck, Anhäufung von Arbeitsaufgaben -übergeben oder „freiwillig“ übernommen-, Konflikte im Arbeitsteam oder mit dem Vorgesetzten ergeben. Wenn in diesen Punkten über verschiedene Techniken in die Tiefe gegangen wird, können alternative in die Praxis umsetzbare Handlungsweisen erarbeitet werden. Bei familiären Problemen stehen oft emotionale Schwierigkeiten im Vordergrund, sodass ein Training emotionaler Kompetenz hilfreich ist, das die Alltagspraxis verändert: z. B.: wie führe ich ein (Konflikt-) Gespräch. Strukturelle Stressreduktion kann auch dadurch erreicht werden, dass das Setzen von Priorität vermittelt wird. Die Erkenntnis, nicht alles ist zu einem Zeitpunkt gleich wichtig, verschafft Befreiung. Und es gilt es zu fragen: was ist jetzt oder was ist heute wirklich wichtig. Hilfreich sind Techniken wie das Eisenhower-Prinzip (wichtig / dringlich). Um mögliche Konflikte zu vermeiden, ist es wichtig, die getroffene Priorisierung zu kommunizieren. Oft kann eine Stressreduktion erreicht werden, wenn die Betroffenen angehalten werden, Hilfe und Unterstützung von außen zu holen / anzunehmen. So kann das Delegieren Entlastung schaffen. Oft fällt das Delegieren schwer, da die Betroffenen glauben, sie müssen alle Aufgaben selber erledigen, oder weil ihnen das Prinzip unvertraut ist. Deshalb ist es wichtig zu konkretisieren, worauf beim Delegieren zu achten ist: Aufgabe genau festlegen, die „richtige“ Person ansprechen, das Vorgehen klären. Schon das

Beschaffen von Information kann Stress reduzieren, da die eigenen Vorstellungen mit den vorhandenen Möglichkeiten abgestimmt werden können. Ergänzend zu den aufgeführten Möglichkeiten der strukturellen Stressreduktion ist noch der Austausch mit anderen Personen zu erwähnen. Auf diese Weise wird die Erfahrung gemacht, mit dem Problem nicht alleine dazustehen, und es können gegenseitig Anregungen gegeben werden, mit der Situation besser fertig zu werden. Schließlich kann über die Frage nach eigenen Lösungen in anderen Problemsituationen vorhandene Ressourcen aktiviert werden.

Trotz dieser Palette an Möglichkeiten zur Stressreduktion ist es wichtig, immer auch darauf hinzuweisen, dass Problemlösungen nicht immer klappen, dass es aber eine hohe Wahrscheinlichkeit gibt, auf diese Weise Probleme zu lösen, Stress zu reduzieren.

Eine weitere Entspannungsübung mit der Visualisierung einer Wanderung wurde gemeinsam durchgeführt: entspannte Körperhaltung und ruhige (Bauch-)Atmung und eine Geschichte über einen Berganstieg, Anstrengung, eine Pause einlegen, zur Ruhe kommen, neue Kräfte sammeln, den Rucksack ablegen, sein Ziel zu sehen, ohne gleich zu wissen, wie es erreicht werden kann, mit angestrenzter Leichtigkeit den Weg fortsetzen, der Weg kann auch im Zugehen auf das Ziel entstehen. Das Ziel erreichen und sich zufrieden entspannen.

Gesunder Umgang mit Lebens-Zeit

Als Einstieg in dieses Thema eignen sich grundsätzliche Überlegungen über den Begriff Zeit. Zum einen gab es im griechischen Altertum mehrere Götter, die verschiedene Aspekte der Zeit repräsentierten:

- Aino: Gott der Ewigkeit,
- Kronos (Chronometer!): Gott des Ablaufes der (Lebens-) Zeit, er frisst die Zeit,
- Kairos: Gott der günstigen Gelegenheit, er hatte ein Haarschopf in der Stirn, an er ergriffen werden konnte, hinten wart er kahl geschoren.

Die verschiedenen Aspekte der Zeit wurden getrennt voneinander gesehen.

Zum anderen haben sich im Lauf der Menschheitsgeschichte die Möglichkeiten, Zeit einzuteilen, sehr verändert. Vor ca. 6000 Jahre wurde in Stonehenge eine Grabanlage mit konzentrischen Steinkreisen angelegt, von der vermutet wird, dass sie (auch) als Zeitmesser (Sonnenumlauf, Jahreszeiten) genutzt wurde, um beispielsweise meist mögliche Zeiten für Aussaat und Ernte zu bestimmen. Heute misst die Atomuhr in Attosekunden 0,000 000 000 000 000 001 Sekunden. Wenn ein Lichtpuls die Vorgänge im Inneren eines Atoms abbilden soll, dann darf er nur wenige 100 oder sogar nur wenige 10 Attosekunden lang aufblitzen. Auf diese Weise hat die Zeiteinteilung eine bisher nicht dagewesene Präzision erreicht. Diese Veränderung kann als eine Verdichtung der Zeit erlebt werden. Zu dritten hat sich gezeigt, dass sich das Verständnis von Zeit in der philosophisch-naturwissenschaftlichen Sichtweise verändert hat. Aristoteles stellte fest, dass die Zeit keine Geschwindigkeit hat. Newton definierte, dass die Zeit absolut und gleichmäßig vergeht. "Für diejenigen von uns, die an die Physik glauben," hat Einstein einmal an einen Freund geschrieben, "ist diese Trennung zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft nur eine Illusion". Seit der Relativitätstheorie gibt es keine universelle Gleichzeitigkeit mehr, das "Vorher - Nachher" ist nur bezogen auf einzelne Ereignisse oder einzelne Beobachter zu erklären -, und hing damit von deren Geschwindigkeit ab. Jean Gebser (Link http://de.wikipedia.org/wiki/Jean_Gebser) hat sich in seinem Werk Ursprung und Gegenwart insbesondere Band I - III, Thema: Zeitnot, Zeitangst, Zeitfreiheit, mit dem Erleben von Zeit auseinandergesetzt. Er entwickelt auf der Grundlage kulturphänomenologischer Betrachtungen eine Bewusstseinsgeschichte und kommt zu dem Schluss, dass sich die gegenwärtige mentale Bewusstseinsstufe mit ihrem linearen Verständnis von Zeit und Raum zu einer integralen Bewusstseinsstufe weiterentwickeln muss, in der Zeit als ganzheitliche realisierte Gegenwart verstanden wird.

Der persönliche Zeitbegriff ergibt sich aus der Geschichtlichkeit, Biographie und eigene Wertigkeit der Zeit. Das Zeitbewusstsein entwickelt sich beim Kind in einem mehrstufigen Prozess. Der Säugling lebt noch vollständig in der Gegenwart. Nach Heinrich Roth entwickelt sich das Zeitbewusstsein von der „Phase des naiven Zeiterlebens“ beim Kleinkind über die „Phase des Zeitwissens“, die ab dem Schulalter beginnt, hin zur „Phase der Zeiterfahrung und Zeitreflexion“. Ein Identitätsbewusstsein schließt Erinnerungen ein, die sich im Gedächtnis gebildet haben. Es definiert sich beim Menschen somit normalerweise als ein Zeitbewusstsein. Vergangenheit ist als begriffliche Größe in Form von Erinnerungen und Urteilen zumindest unbewusst ständig gegenwärtig. Ähnliches gilt auch für Wunschvorstellungen, die auf die Zukunft gerichtet sind. Im gegenwärtigen Erleben wird das Herz als Rhythmusorgan empfunden, das den Schlag vorgibt. Zeit haben, Zeit-Beschleunigung oder -Entschleunigung sind subjektive Empfindungen, die sich aus äußeren Vorgaben und innere Verarbeitung / Abwägen ergeben. Freizeit wird beispielsweise in der Regel nicht als frei von Zeit, sondern als frei von Zeitdruck erlebt.

Vermeiden der Stresstreppe

Stress führt zu negativen Folgen, wenn keine Unterbrechungen, Pausen eingelegt werden, um neue Kräfte zu sammeln. Dazu wird das Bild vom Treppen steigen gegeben. Zu Beginn des Treppensteigens steht ein Lächeln im Gesicht nach einigen Stufen - die Anzahl ist abhängig von der jeweiligen Kondition - lässt die anfängliche Freude nach, die Kräfte erlahmen. An dieser Stelle ist es Zeit, eine Unterbrechung zu machen. Steigt die Person aber stattdessen weiter, kommt es zu den beschriebenen negativen Folgen des Stresserlebens. Zur Stressreduktion ist es also wichtig, eine Kultur der Unterbrechung, des Einlegens von Pausen zu etablieren.

Möglichkeiten für Unterbrechungen sind vielfältig:

- Rituale schaffen im Arbeitstag schaffen: z. B. Zeitungslesen, „leichte“, unterhaltsame Bücher, Sich-Hinlegen, Spazierengehen, ...
- Mut zur Muße, dem glücklichen Nichtstun
- Freude ist Nahrung für die Seele: Lebensfreude durch Selbstbelohnung, „Was mache ich gern?“, aktive Entspannung durch Bewegung z. B. Spaziergang, passive Entspannung durch lesen, Tagträumen
- Stressreduktion durch Ausdauertraining, setzt Endorphine frei, muss Spaß machen
- Meditationsverfahren: Qi Gong, Yoga, Zen, Achtsamkeit, ...

• zum guten Schluss

werden die Teilnehmenden darauf aufmerksam gemacht, nicht nur bei Klienten oder Patienten, sondern auch bei sich selber auf Stressvermeidung zu achten. Was anderen gut tut, kann auch einem selber nützen:

- Kurse bei Kollegen in Anspruch nehmen
- Entspannungsverfahren, Meditationstechniken selber nutzen

So war es nur konsequent, dass eine Körpermeditation den Workshop abrundete.

Bei allen, die an der Gestaltung dieses Tages mitgewirkt haben, bedanken wir uns sehr herzlich!

Volker Brattig und Heiner Hellmann