

## **„Stress im Alltag - und wie man ihn verhindern kann“**

Expertenchat vom 21. Oktober 2008 mit Julia Scharnhorst, Diplompsychologin und approbierte Psychotherapeutin sowie Fachbereichsleiterin Gesundheitspsychologie im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen.

Stress gehört für viele von uns zum beruflichen Alltag so selbstverständlich dazu wie die Fahrt zum Arbeitsplatz. Viel zu oft wird er als unabänderliche Begleiterscheinung der modernen Arbeitswelt hingegenommen, als notwendiges Übel, dem man sich heutzutage einfach aussetzen muss. Dass es einfache und effektive Möglichkeiten zur Verminderung von Stress gibt, war Thema unseres Expertenchats.

### Stress am Arbeitsplatz

Nicht sonderlich überraschend wurde der Arbeitsplatz im Rahmen des Chats schnell als eine weit verbreitete Stressquelle ausgemacht. Eine Ratsuchende wandte sich an die Expertin mit der Frage, wie sie ihrem Vorgesetzten klar machen könne, dass der Stress, dem sie am Arbeitsplatz ausgesetzt ist, ihre Arbeitsgeschwindigkeit reduziert. Die Expertin riet, zu erläutern, dass der menschliche Organismus bei einem mittleren Stressempfinden am leistungsfähigsten ist. Bei zuviel Stress sinkt die Leistungsfähigkeit, man wird eventuell langsamer bei der Arbeit oder macht mehr Fehler. Häufig leidet auch die Konzentration, es fällt schwerer, verschiedene Arbeitsaufgaben der Wichtigkeit nach zu gewichten und dementsprechend der Reihe nach abzuarbeiten. Das verlangsamt dann letztendlich auch die Arbeit. Insofern ist es für einen Vorgesetzten ein Trugschluss, davon auszugehen, dass er mit erhöhtem Druck ganz automatisch ein mehr an Leistung seiner Mitarbeiter erreichen kann. Die Frage, wie sich denn dieses optimale Stressniveau finden lasse, das als wirksamer und effizienter Antriebsmotor funktioniert, schloss sich unmittelbar an diese Erklärung an. So lange wir gut in der Lage sind, mit unseren Aufgaben und Herausforderungen fertig zu werden und genügend Ausgleich und Entspannung haben, kommen wir mit Stress ganz gut zurecht, erläuterte daraufhin die Expertin. Wenn wir jedoch das Gefühl haben, der Arbeit "hinterherzulaufen" und sie nicht mehr zu schaffen, wird es kritisch. Und wenn dann der

Feierabend und das Wochenende nicht mehr zur Erholung ausreichen, kommt man an die Grenze zur Selbstschädigung.

Es gibt am Arbeitsplatz aber noch andere Stressfaktoren als ein zuviel an Arbeit, vermutete ein Gast im Chat und hinterfragte die Auswirkungen eines unbekanntes Arbeitsfeldes oder unangenehmen Betriebsklimas. Auch das sind nach Aussage von Frau Scharnhorst typische Stressfaktoren, die zu Stresserleben führen können. Nach möglicher Abhilfe gefragt, empfahl die Expertin, bei einem unbekanntes Arbeitsfeld die Ängste und Unsicherheiten abzubauen, etwa durch eine entsprechende Einführung in die neue Aufgabe oder auch eine Fortbildung. Hilfreich wären ebenfalls Kollegen, die Tipps zu den neuen Aufgaben liefern können. Eine Verbesserung des Betriebsklimas kann (und sollte) von der Unternehmensleitung oder der Führungskraft betrieben werden. Aber man ist auch selbst nicht ohne jede Einflussmöglichkeit, so könnte man versuchen, einen besseren Zusammenhalt im Team herzustellen, z. B. durch mehr Kontakte mit den Kollegen, gelegentliches Aushelfen oder das Organisieren von geselligen Veranstaltungen. Eine seltener kommunizierte Stressquelle sprach ein weiterer Chatteilnehmer an, der den Eindruck hat, durch langweilige Arbeit mehr gestresst zu werden als durch anspruchsvolle Aufgaben. Frau Scharnhorst erläuterte, dass die meisten Menschen mit dem Thema Stress eher Überforderung verbinden. Aber auch Unterforderung, z. B. zu wenig oder langweilige Arbeit, kann Stress auslösen. Man kommt also immer wieder auf die Notwendigkeit des richtigen Maßes der Belastung zurück - keine Über-, aber auch keine Unterforderung.

Eher kritisch bewertete die Expertin den von einer Chatteilnehmerin berichteten Plan ihres Mannes, sich 10 Jahre zu verausgaben und dann vom verdienten Geld zu leben. Sie entgegnete, dass der Mensch nicht für dauerhafte extreme Belastungen gemacht worden sei. So mancher Mensch habe seinen Ruhestand nicht genießen können, weil er dann einen Herzinfarkt bekommen hat. Außerdem wüssten viele, die jahrelang keine Zeit mehr für die Pflege von Hobbies und Geselligkeit hatten, mit ihrer freien Zeit im Ruhestand gar nichts mehr anzufangen. Letztlich sei das natürlich eine Frage der Konstitution des Mannes und der Arbeitsbelastung, die tatsächlich nötig wäre, um das entsprechende Geld für den vorgezogenen Ruhestand zu verdienen.

## Stress – Symptome und Folgeerscheinungen

Symptome für Stresserleben, einhergehende gesundheitliche Probleme und andere Folgeerscheinungen von Stress waren ein anderes Phänomen, dem im Rahmen des Chats viel Aufmerksamkeit entgegengebracht wurde. So wollte ein Teilnehmer wissen, ob es ein objektives Maß gäbe, an dem man feststellen könne, ob man gestresst ist, oder ob man auf sein subjektives Gefühl vertrauen müsse. Frau Scharnhorst stellte klar, dass es kein

objektives Maß für Stress gibt. Der eine reagiere bereits auf geringe Belastungen mit Stress, der nächste kann viel mehr vertragen. Also müsse man tatsächlich auf seine eigenen Stress-Signale achten. Wenn man sich häufig angespannt fühlt, unkonzentriert und hektisch, dann wären das Zeichen für eine subjektive Stressbelastung. Auch körperliche Anzeichen, wie Magendrücken, hoher Blutdruck und Spannungskopfschmerzen können ein Zeichen von Stress sein. Eine Selbstschädigung durch Stress könne sich auf verschiedenen Ebenen bemerkbar machen. Neben den genannten Beschwerden können weitere körperliche Beschwerden wie z. B. Muskelverspannung und Herzrasen Indizien sein. Es kann auch das Gefühlsleben aus der Balance geraten, z. B. kann es dann zu aggressiven Ausfällen kommen oder auch zu depressiven Phasen. Manch einer greift auch zu äußeren Hilfsmitteln um einen Spannungsabbau zu realisieren, z. B. zu Frustfutter, Alkohol oder Zigaretten. Ein Ratsuchender gab an, seine Arbeitsbelastung trotz täglich nur vier Stunden Schlaf gut wegzustecken, wollte sich aber erkundigen, ob das nicht vielleicht doch auf die Dauer gesundheitsschädlich sei. Da das Schlafbedürfnis eines Menschen meist zwischen sechs bis neun Stunden täglich liegt, wäre es recht ungewöhnlich, dauerhaft mit nur vier Stunden Schlaf auszukommen, erwiderte die Expertin. Gerade bei hoher Arbeitsbelastung könne ein chronisch hoher Adrenalin Spiegel zu reduziertem Schlafbedürfnis führen. Ein Indiz für diese mögliche Ursache wäre es, wenn man, sobald man mal zur Ruhe kommt, sofort mit einem erhöhten Schlafbedürfnis reagiert.

Wie hängt Stress mit Depression zusammen, wollte ein anderer Chatteilnehmer wissen, der an sich selbst bemerkt habe, dass sich unter hohen Belastungen erst einmal eine Besserung der depressiven Symptome zeigt. Darüber äußerte er sich irritiert, da Stress seines Wissens nach als Depressionsauslöser gelte. In diese widersprüchlichen Befunde brachte die Expertin Klarheit indem sie erläuterte, dass eine Depression immer mit einer Antriebsschwäche verbunden sei. Hohe Arbeitsbelastung könne dazu führen, dass diese Antriebsschwäche vorübergehend überwunden wird. Wenn man aber dauerhaft überlastet ist, kann sich der Effekt ins Negative verkehren. Wenn Menschen keine Erfolgserlebnisse mehr haben und ihre Aufgaben nie zufriedenstellend abschließen können, könne das durchaus ein Auslöser für Depressionen sein.

Eine Neurodermitis werde hingegen nicht durch Stress ausgelöst, also nicht durch diesen verursacht, beantwortete Frau Scharnhorst eine diesbezügliche Anfrage. Für diese Krankheit sei eine genetische Veranlagung ausschlaggebend. Bei Stress würden aber Hormone ausgeschüttet, die zu einer Verstärkung einer bereits bestehenden Neurodermitis führen können. Durch Stress kann Neurodermitis also schlimmer werden oder akut wieder aufflammen.

## Stress – Erklärungsmodelle

Ein drittes Themengebiet waren Erklärungsmodelle oder dem Stressphänomen zu Grunde liegende physiologische Prozesse. Warum man nichts mehr von der Unterscheidung in positiven und negativen Stress lese, wollte eine Ratsuchende wissen. Frau Scharnhorst erklärte: von diesem Konzept sei man inzwischen abgerückt, da Stress heute im Allgemeinen als negativ verstanden wird. Außerdem sind es nicht nur die äußeren Umstände, die für Stress verantwortlich sind. Stress ist eher eine Reaktion des einzelnen Menschen auf Belastungen. Und die kann sehr unterschiedlich ausfallen. Was für den einen schon Stress bedeutet, ist für den anderen nur eine geringe Belastung. Der mögliche Stress-Auslöser ist also nicht positiv oder negativ. Erst das Stressempfinden entscheidet darüber. Eine Teilnehmerin berichtete, dass sie sich im Angesicht von Stress manchmal vorkomme wie in einer Schreckstarre. Das passe aber gar nicht in die Theorie mit dem fight-or-flight-Modell, die besagt, dass der Organismus bei Stress sein Erregungsniveau erhöhe, um vor einer Stressquelle zu flüchten oder um eine Konfrontation zu initiieren. Die Schreckstarre trete ein, wenn man sich nicht zwischen Kampf oder Flucht entscheiden kann, entgegnete die Expertin. Dann verharre man in der Mitte, kämpft oder flüchtet nicht, sondern bleibt auf der Stelle kleben. Die Expertin vermutete, dass das Phänomen wahrscheinlich ganz besonders in akuten Stress-Situationen auftauche. Ein Teilnehmer wusste zu berichten, dass Stress zu Veränderungen an der Nebennierenrinde führe und wollte deshalb wissen, ob diese reversibel seien. Die Antwort der Expertin: die Nebennierenrinde schüttet Stresshormone aus. Das ist ihre Aufgabe und dafür ist sie auch gemacht. Es entstehen also keine dauerhaften Veränderungen. Die "verbrauchten" Hormone werden einfach wieder nachproduziert.

## Präventions- und Entspannungsmethoden

Ob Neurofeedback, eine Sonderform des Biofeedback, bei der EEG-Wellen z. B. auf einem Bildschirm sichtbar gemacht werden, eine sinnvolle Methode bei der Stressbekämpfung sein könnte, war eine Frage, die sich auf mögliche Interventionstechniken bei Stressempfinden bezog. Durch Neurofeedback lasse sich, so wie bei anderen Formen des Biofeedback auch, die Entspannungsreaktion trainieren, da sich in der Entspannung die Frequenzen der elektrischen Wellen im Gehirn änderten und die Fähigkeit, sich entspannen zu können, sei eine der wichtigsten bei der Bewältigung von Stress. Also mache auch der Einsatz von Neurofeedback zur Erhöhung der Stressbewältigungskompetenz Sinn.

Eine Chatteilnehmerin wollte wissen, wie in diesem Zusammenhang Meditation zu sehen sei. Meditation sei ein ausgezeichnetes Mittel zur Entspannung und damit zur Stressbewältigung,

erklärte die Expertin. Forschungen zeigen, dass die besten Ergebnisse mit ca. 20 Min. Meditation am Tag erzielt werden. Man wird dann dauerhaft ausgeglichen und "stressresistenter". Allerdings ist Meditation nicht ganz einfach zu erlernen. Dafür braucht es ein bisschen Zeit und Geduld. Auf Dauer lohnen sich die Effekte auf jeden Fall, ermutigte sie die Anwesenden. Wie man gegen die Neigung zum Grübeln vorgehen könne und wie man im neuen Job einen kühlen Kopf behält, waren weitere Fragen, die sich in diesem Themenbereich stellten. Wer zum Grübeln neigt, sollte das wirklich stoppen, da es meist nicht wirklich weiter hilft, entgegnete Frau Scharnhorst. Wenn man sich beim Grübeln ertappt, helfe ein sehr deutliches Stopp-Signal, z. B. laut "Stopp!" sagen oder sich selbst einmal kneifen. Hilfreich kann es auch sein, sich die Zeit zu nehmen, die Gedanken, die einen beschäftigen, aufzuschreiben. Wenn sie einmal sortiert und zu Ende gedacht sind, ist die Wahrscheinlichkeit viel größer, dass der Kopf zur Ruhe kommt.

### Resumée

Abschließend gab Frau Scharnhorst den Anwesenden auf den Weg, dass es zwei grundlegende Dinge gibt, die man tun kann, um etwas für seine Stress-Resistenz zu tun. Das eine ist, ein Entspannungsverfahren zu erlernen und zu praktizieren, mit dem man geistig abschalten und körperlich entspannen kann. Das andere ist, sich körperlich täglich auszutoben, um die Stresshormone abzubauen und die Anspannung abzubauen. Damit sind gute Grundlagen gelegt, um auch bei Stress gesund zu bleiben! Sie bedankte sich für die spannenden und abwechslungsreichen Fragen.