

1 – Der größte Irrtum: Mich betrifft es nicht!



In Deutschland werden jährlich 700 Menschen vom Blitz getroffen. Die Wahrscheinlichkeit dafür war für diese betroffenen Menschen äußerst gering.

Dem Blitz war das egal.

Er hielt sich nicht an die Chance von 1 : 81.000.000.

In Deutschland erkranken jährlich circa 1,5 Millionen Menschen an einem schweren Burnout Syndrom. Die Wahrscheinlichkeit ein Burn-Out-Syndrom zu erleiden ist sehr hoch. Aber auch

diese Menschen dachten, mich betrifft das nicht. Dem Burn Out Syndrom war das egal.

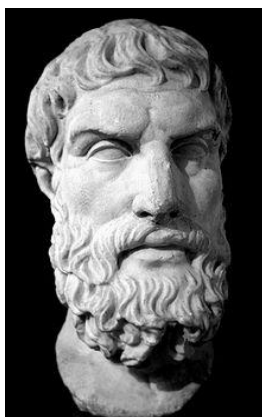
2: Ich weiß früh genug, wann es Zeit ist, die Notbremse zu ziehen

Ich kann zeitlich unbegrenzt Leitungen auf einem hohen Niveau erbringen. Sollte mein Motor mal ins Stocken geraten, gibt es genug Möglichkeiten sich selbst zu helfen. Zum Abend ein oder zwei kleine Bierchen und schon ist der Schlaf gerettet. Kommt es mal ganz hart und ich finde gar keine Ruhe, dann nehme ich eine von den Schlafpillen, die mir mein Doc aufgeschrieben hat. Er hat recht damit, wenn er sagt, Schlaf ist wichtig.

Leider fühle ich mich dann ab und zu noch morgens etwas schlapp.

Doch auch da gibt es die ein oder andere Methode, sich wieder fit zu machen. Mein Kollege, der auch an diesem wahnsinnig wichtigen Projekt arbeitet, hat mir da was besorgt. Ist ja nur für eine kurze Zeit, damit ich nicht vorzeitig schlapp mache und die 12 – 14 Stunden voll da bin.

Machen die anderen ja auch. Der Erfolg gibt uns recht. Niemand bringt so viele Aufträge rein, wie unsere Abteilung. Da gab es letzte Woche schon wieder einen Bonus. Klar müssen da manche anderen Sachen erst mal zurückstehen. Ist ja nur für einen absehbaren Zeitraum. Meine Frau und die Kinder verstehen das schon, wenn ich mal wieder auch am Wochenende weg bin. Meine Priorität Nummer eins ist trotzdem die Familie. Merke ich, die spielen da nicht mehr mit, kann ich immer noch ganz leicht die Notbremse ziehen...



3: Stress betrifft nur die Schwachen

Diese Behauptung entspringt am ehesten einem Weltbild, das schwach mit erfolglos und stark mit erfolgreich verbindet. Dieses Schwarz-Weiß-Denken ist aber schon lange überholt.

Der amerikanische Psychologe Richard Lazarus hat die Unterschiede in der Stressverarbeitung so beschrieben (ohne diese damit zu bewerten): „Stresssituationen sind komplexe Wechselwirkungsprozesse zwischen den Anforderungen der Situation und der handelnden Person. Nicht die Beschaffenheit der Reize oder Situationen ist für die Stressreaktion von Bedeutung, sondern die individuelle kognitive Verarbeitung des Betroffenen.“

Stress entsteht weniger durch die Ereignisse selbst als vielmehr dadurch, wie wir diese bewerten. Menschen können für einen bestimmten Stressor höchst unterschiedlich anfällig sein, d.h. was für den einen Betroffenen Stress bedeutet, wird von einem anderen noch nicht als Stress empfunden.“

Dem griechischen Philosoph Epikur wird in diesem Zusammenhang folgendes Zitat zugeschrieben: „Es sind nicht die Dinge, die uns stören; es ist die Art, wie wir sie betrachten.“



4: Die Stressbelastung wird nicht immer höher, die Menschen werden immer weniger belastbar

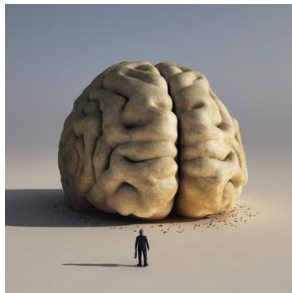
In der Tat ist es so, dass sich die Arbeitsbedingungen in den letzten Jahrzehnten deutlich verbessert haben. Sei es in puncto Ergonomie, räumliche oder zeitliche Gestaltungsmöglichkeiten oder

einer grundsätzlich flacheren Hierarchie.

Dies passt nicht dazu, dass die Arbeitswissenschaftler trotzdem eine immer weiter steigende Stressbelastung des Einzelnen am Arbeitsplatz messen. Wie kommt das? Am Institut für sozialwissenschaftliche Fragen versuchten die Forscher eine Antwort hierauf zu finden. In 370 strukturierten Interviews befragte man Beschäftigte und Führungskräfte aus unterschiedlichen Unternehmen zum Thema Stress. Das Hauptproblem schildert der Autor der Studie Nick Kratzer sei: "echte Freiheiten in der Arbeit, aber kaum Mitsprache bei Ergebnisvorgaben (Termine, Umsätze, Erträge, Qualitätskennzahlen) und basalen Ressourcen (Personalbemessung, Investitionen)."

Das bedeutet, es wird vom Unternehmen ein Ziel gesetzt und ein Zeitpunkt, wann dieses Ziel erreicht werden soll. Wie dieses Ziel erreicht wird, hierin wird dem Arbeitnehmer zunehmend mehr Freiheiten gelassen. Diese widersprüchliche Freiheit wird von den allermeisten befragten Personen jedoch als zusätzlicher Stressor empfunden, da an den wichtigsten Punkten: Was? und Wann? nahezu kein Mitspracherecht besteht.

5: Die Theorie der Warnsignale des Unterbewusstseins bei hoher Stressbelastung entstammen dem esoterischen Bereich

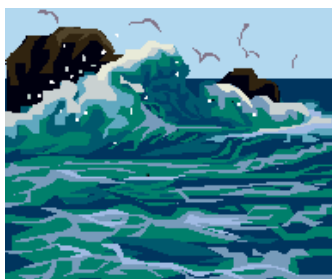


Nix Esoterik – reine Neurobiologie, so in etwa könnte man die Ergebnisse der modernen Hirnforschung in Puncto Stresswarnsignale des Körpers zusammenfassen. Kennen wir das nicht alle? Das Kribbeln in der Magengegend, das Verspannungsgefühl im Nacken oder das Grummeln im Bauch? Der bekannte portugiesische Neurowissenschaftler Antonio Damasio prägte hierzu den Begriff der "somatischen Marker". Hiernach sammeln sich alle Erlebnisse eines Menschen in seinem sogenannten emotionalen Erfahrungsgedächtnis, dessen Struktur Teilen des Gehirns zugeordnet sind, die wir im allgemeinen als

unterbewusst oder unwillkürlich bezeichnen. Dieses Erfahrungsgedächtnis scannt automatisch alle unsere in diesem Moment stattfindenden Erlebnisse nach Gemeinsamkeiten früherer Erfahrungen aus der Vergangenheit.

Ergeben sich hierbei Ähnlichkeiten mit zum Beispiel einst bedrohlichen Situationen, kann uns dies das Erfahrungsgedächtnis nur über Umwege mitteilen. Es veranlasst bestimmte Körperreaktionen oder Körpereindrücke. Zitat: "Hier stimmt was nicht, ich habe so ein ungutes Gefühl im Bauch". Haben Sie schon einmal ähnliche Erfahrungen gemacht?

6: Manche Menschen sind besonders sensibel für Stress



Bei jedem Menschen läuft die Stressreaktion im Körper prinzipiell immer gleich ab (siehe auch unter Stress Irrtum Nr. 8), allerdings ist das äußere Erscheinungsbild, welches wir unter Stress zeigen oft von vielen individuellen Gegebenheiten abhängig. Dieses unterschiedlich ausgeprägte Erscheinungsbild als zum Beispiel Sensibilität für Stress zu interpretieren greift zu kurz, insbesondere auch vor dem Hintergrund, dass der Begriff "sensibel" in Deutschland oft eher negativ besetzt ist.

Ich habe schon viele Menschen erlebt, die wirkten im schlimmsten Stress wie ein Fels in der Brandung, waren aber innerlich scheinbar so aufgewühlt, dass sie bei der nächsten Stress-Feuerpause nahezu kollabierten. Andererseits gibt es auch Menschen, die unter Stress scheinbar hypernervös oder auch chaotisch wirken, dabei aber ihr Feld beherrschen und dies über einen oft sehr langen Zeitraum. Jeder hat sein Konzept, auf Stress zu reagieren. Hier gibt es kein gut oder schlecht. Hier gilt nur, wer am längsten unter der Belastung gesund bleibt, macht wohl einiges richtig.

7: Stress ist nicht so gefährlich, wie die Medien es uns weis machen wollen



In den Medien wird zeitweise sehr unsachlich, emotional und manchmal auch übertrieben über Burn Out und stressbedingte Erkrankungen berichtet, manchmal allerdings werden die möglichen Gesundheitsgefahren durch das Burn Out Syndrom auch untertrieben oder einfach als nicht existent geleugnet. Wie bei allen Themen der Zeit, sollte man seine Meinung nicht nur durch das Lesen eines Artikels bilden, sondern versuchen sich ein ausgewogenes Bild der Sachlage zu verschaffen. In vielen Fällen haben die Medien, sei es Zeitung, Fernsehen oder Radio dazu beigetragen, dass das Erscheinungsbild des Burn-Out-Syndrom und der Depression überhaupt erst in den Fokus einer größeren Öffentlichkeit gelangen kann. Ein bekanntes Beispiel hierfür ist die tragische Selbsttötung von Nationaltorwart Robert Enke.

Vielen Menschen wurde durch diese schicksalshafte Tat erst wirklich deutlich, zu welchen Handlung eine Depression oder ein Burn-Out-Syndrom einen Menschen letztendlich bringen kann. Das Burn-Out-Syndrom ist ein bedrohlicher Zustand, der schlimmstenfalls tödlich enden kann. Wenn Sie diesen Satz verinnerlichen, werden Sie nie den entscheidenden Fehler begehen, das Burn-Out-Syndrom zu unterschätzen.

8: Es gibt guten und schlechten, krankmachenden Stress



Der Österreich-Kanadier Hans Selye gilt als der Pionier der Stressforschung. Er definierte den Stressbegriff folgendermaßen: "Stress ist eine spezifische Reaktion auf einen unspezifischen Reiz." Was bedeutet das? Ganz egal welcher Reiz, welches Erlebnis oder welche Wahrnehmung bei uns Stress auslöst, verursacht immer (!) die gleiche Reaktionskette im Körper.

Meist empfinden wir dann diese Art von Stress als unangenehm. Doch wenn bestimmte emotionale Faktoren eine größere Rolle spielen, kommt es zur Ausschüttung bestimmter Hormone im Gehirn wie zum Beispiel Dopamin, Serotonin oder Endorphin. Diese biochemische Mixtur kann dafür sorgen, dass wir bestimmte Stresserlebnisse eher neutral oder sogar als positiv oder angenehm empfinden. Dies ändert allerdings leider nicht viel an der Tatsache, dass auch hier die Kaskade der Stresshormone Adrenalin und Kortisol ausgelöst wird, die auf Dauer für den menschlichen Organismus gesundheitsgefährdend ist.

Es ist also durchaus nachvollziehbar, dass es die Einteilung von Eustress (guter Stress) und Distress (schlechter Stress) gibt, da dies die emotionale Färbung berücksichtigt, die wir in dieser Situation empfinden. Es bleibt aber dabei, dass egal welche emotionale Färbung die Stressreaktion hervorruft, jeweils die gleiche durch Adrenalin und Kortisol hervorgerufene Körper-Reaktion stattfindet.

9: Ich brauche Stress, um leistungsfähig zu sein



Das Vorurteil, Stress zu brauchen, um bestimmte Leistungen zu erbringen, hält sich beharrlich. Doch ist da vielleicht etwas Wahres dran? Hier ein Beispiel: Wenn Sie schicksalhaft in einen Verkehrsunfall verwickelt werden und sich schwer verletzen, dann brauchen Sie dringend die Stressreaktion, um Ihre Überlebenschancen zu verbessern. Durch die Stressreaktion wird Ihr Kreislauf stabilisiert, die Schmerzen reduziert und unter anderen auch noch die Gerinnungsfähigkeit des Blutes verbessert.

Das Denken wird auf die überlebenswichtigen Notwendigkeiten reduziert bzw. fokussiert. Alles Dinge, die in dieser speziellen Situation sehr hilfreich sein können, um zu überleben. Glücklicherweise ist dies aber der Ausnahmefall, der Ihnen hoffentlich nie (mehr) widerfahren wird. Die Regel ist es, dass Sie im Alltag Probleme lösen müssen, sich mit Sorgen und Nöten plagen, viele Aufgaben zu erledigen haben und dies alles auch noch in einer ständigen unaufhaltsamen Zeitnot. Das passiert Ihnen tatsächlich viele 100 Mal pro Tag. (Zählen Sie lieber nicht nach, es stimmt!).

Was bringt Ihnen dann diese so für Ihre Leistungsfähigkeit angeblich notwendige Stressreaktion? Sie lässt Ihren ohnehin schon erhöhten Blutdruck steigen. Sie reduziert Ihr Körperempfinden und lässt Sie mögliche Warnsignale schwerer oder gar nicht erkennen. Sie erhöht Ihre Blutgerinnungsfähigkeit. (Wofür brauchen Sie das denn jetzt überhaupt?) Es gibt viele Möglichkeiten leistungsfähig zu sein und zu bleiben. Chronischer Stress ist die gefährlichste davon!

10: Das Phänomen Stress gibt es erst seit dem 20. Jahrhundert

Die fortschreitende Industrialisierung, die progressiv höher taktenden Anforderungen an Zeit und Ressourcen, die immer komplexer werdende kommunikative Vernetzung und die dadurch verbundene nahezu ständige Erreichbarkeit führt dazu, dass die individuelle

Belastung durch Stress in der Tat derzeit ein sehr hohes Niveau erreicht hat.



Doch Stress ist keineswegs eine Erfindung des modernen Menschen. Stress ist ein uralter Überlebens-Mechanismus und war schon aus der Steinzeit bekannt. Walter Cannon hat als erster die sogenannte Notfallreaktion durch Stress beschrieben. Nach diesem Modell reagiert der Körper auf Bedrohung blitzartig durch die Herstellung einer „Flucht oder Angriffsbereitschaft“ (Fight or Flight) oder den sog. Totstellreflex.

Was hat das nun mit unserer heutigen Zeit zu tun? Den

Säbelzahn tiger gibt es doch schon lange nicht mehr! Tja, der menschliche Organismus hat es bislang leider verpasst, den nächsten evolutionären Schritt zu gehen und steckt beim Thema Stress immer noch in dem gleichen Dilemma. Bei einer Bedrohung oder einem Ärgernis (Stress!) reagiert der Körper und die Psyche immer noch mit dem selben Mechanismus als ob der Angriff eines Säbelzahntigers droht. Nicht in der dramatischen Ausprägung wie damals aber dafür in einer nie da gewesenen Häufigkeit und das kann auf Dauer krank machen.