

Von Energie räubern

und Psycho vampiren

© frank peiers - fotolia.com

Viele Menschen sind mittels Mobiltelefon ständig und überall erreichbar, telefonieren beim Autofahren und nehmen in dieser Zeit nichts wahr – keine Verkehrsschilder oder diverse Risiken, genauso wenig wie die schöne Landschaft oder ihre Mitfahrer. Sie meinen jederzeit Herr bzw. Frau der Lage zu sein, doch in Wirklichkeit sind sie nicht präsent. Unser menschliches Vermögen ist begrenzt. Wir schaffen es nicht, mehrere Vorgänge gleichzeitig mit 100%iger Achtsamkeit auszuführen. Dennoch versuchen wir immer öfter, Meister des „Multitaskings“ zu sein. Welchen Vorteil erhoffen wir uns davon?

Das war nicht immer so. Im Zuge der Industrialisierung kurbelten technische Neuerungen

die Prozesse in allen Lebensbereichen rasant an. Die Entwicklung der digitalen Medien beschleunigte unsere Lebenswelt noch einmal nachdrücklich. Zur Verdeutlichung hier ein paar Zahlen: Laut Google-Chef Eric Schmidt erschaffen wir heute alle zwei Tage soviel neue Information, wie wir sie seit Beginn des Buchdrucks bis 2003 zusammengetragen haben. Pro Monat wird in Deutschland über 9 Millionen Mal das Wort „Stress“ gegoogelt! Mit unserem Ansatz wollen wir dem entgegenwirken – wir haben uns mithilfe eines ganzheitlichen Dreiklangs aus Bewegung, Entspannung und Heilkunde dem Stressabbau verschrieben. Im Folgenden gehen wir auf unsere inhaltlichen Standpunkte näher ein, ohne den Anspruch

auf eine umfassende Abhandlung zum Thema Stress erheben zu wollen.

Ein Rückblick in die Geschichte lässt auf dem Gebiet der Gesundheit ebenfalls Veränderungen in großem Maße erkennen. Früher starben Menschen an Infektionskrankheiten, heute sind diese Erkrankungen zumindest in industrialisierten Ländern gebannt. Dafür sind zivilisationsbedingte, oft sogar chronisch belastende Krankheiten auf dem Vormarsch. Vermehrter Stress wird vielfach als Grund oder zumindest als Mitverursacher genannt. Laut DAK Gesundheitsreport aus dem Jahre 2013 haben psychische Erkrankungen mit 14,5% bereits den zweithöchsten Anteil an Arbeits-

unfähigkeitsfehltagen (AU-Tage). Spitzenreiter sind derzeit Beschwerden des Muskel-Skelettsystems, insbesondere Rückenprobleme. Auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat die Zunahme an psychischen und psychosomatischen Krankheiten im Blick. Sie schätzt, dass im Jahr 2020 in der Liste der am häufigsten auftretenden Krankheiten weltweit Depressionen nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen an zweiter Stelle stehen werden.

Wir bleiben mit unseren Beobachtungen in Deutschland: Die o. g. DAK-Studie belegt weiterhin, dass die Krankenstände tendenziell in Süddeutschland geringer ausfallen. In Baden-Württemberg, gefolgt von Bayern, sind die AU-Tage nominell am geringsten. Verantwortlich dafür seien strukturelle Aspekte sowie die soziale Kultur der Unternehmen. Der Report brachte ebenfalls hervor, dass Frauen doppelt so häufig von einer Arbeitsunfähigkeit wegen einer psychischen Diagnose betroffen sind wie Männer (5,9 zu 3,3%). Geschlechterübergreifend ist die Tatsache, dass im Alter Häufigkeit und Dauer von psychischen Erkrankungen zunehmen. Besonders hervorzuheben ist dabei die Diagnose Depression mit einem Anteil von 42% unter allen psychischen Erkrankungen.

Die Fehltag (Absentismus) sind nur eine Seite der Gesundheitsmedaille. Auf der anderen findet man den Präsentismus: Dabei zeigt der Mitarbeiter körperliche Präsenz, geht also trotz Erkrankung zur Arbeit, obwohl es für ihn oder sie legitim und ratsam wäre, sich krankzuschreiben zu lassen. Dieses Phänomen lässt sich schwer erfassen. Gemäß einer Studie von Booz & Co. (2011) verursacht Präsentismus zwei Drittel der jährlichen Krankheitskosten. Verringerte Arbeitsqualität, Fehleranfälligkeit, Unfälle, sich verzögernde Genesung bis hin zu chronischer Erkrankung oder Burnout sind nur einige Folgen des Präsentismus. Durchschnittlich entstehen dadurch pro Arbeitnehmer jährlich rund 3 598,- € betriebliche Krankheitskosten. Berücksichtigt man zusätzlich entstehende Ausgaben für Vertretung, Know-how-Verlust, Ansteckung von Kollegen und Verschlechterung der Zusammenarbeit im Team (innere Kündigung, negativer Flurfunk), so ergibt sich eine Kostenexplosion, die Unternehmen durch Krankheit entsteht. Egal ob Absentismus oder Präsentismus – Stress ist immer häufiger der Auslöser.

Was ist Stress? Stress kann einerseits eine äußere Quelle (betriebliches bzw. soziales Umfeld) haben, andererseits kann er auch innerer Herkunft, d. h. persönlichkeits- oder verhaltensbedingt, sein. Ein Großteil unserer Tätig-

keiten wird heutzutage mit dem Kopf erledigt: E-Mails bearbeiten, Projekte managen, Präsentationen halten, Kunden- und Mitarbeitergespräche führen, Informationen verarbeiten u. v. m. Qualitativ und quantitativ (z. B. hoher Zeit- und Termindruck) steigende Belastungen sowie interdisziplinäre Anforderungen im Job bei parallel knapper werdenden Ressourcen und Mitteln zu deren Bewältigung bilden einen Teufelskreis. Jeder steht vor der Herausforderung, in Zeiten mangelnder sozialer Unterstützung, Anerkennung oder Wertschätzung vonseiten des Vorgesetzten individuelle Strategien zu entwickeln. Zum Wohle der eigenen physischen und psychischen Gesundheit gilt es, einen Mix an Bewältigungsmaßnahmen zu finden, sie eventuell zu erlernen und damit virtuos umzugehen. In diesem Prozess kann es hilfreich sein, sich von einem Coach oder Therapeuten begleiten zu lassen.

Wir wollen Stress nicht verteufeln. Grundsätzlich ist er nichts Negatives. Er ist in Maßen gesund (Eu-Stress, eu = griech. für richtig, gut), aber ein Zuviel macht krank (Dis-Stress = schlecht, miss-). Viele der kleinen täglichen Ärgernisse, die zu Stresssituationen führen können, lassen sich jedoch vermeiden oder bewältigen, wenn man sie als Stressoren erkannt hat.

Zunächst gilt es also, das Muster des persönlichen Stressmechanismus zu finden. Meistens liegt der Ursprung im biologischen, ja steinzeitlichen Programm unserer Gene. Der ausgeprägte Angriffs- oder Fluchtreflex in Gefahrensituationen war für unsere Vorfahren lebenserhaltend. Wenn Gefahr droht, kommt es blitzschnell zu einer Aktivierung und Energiemobilisierung: Im Gehirn werden Hormone ausgeschüttet, die wiederum alle Körperreserven ankurbeln (Puls, Blutdruck, Atemfrequenz, rote Blutkörperchen, Schmerztoleranz nehmen zu; der Magen-Darm-Bereich reduziert die Verdauungsarbeit). Was ursprünglich lebensnotwendig war – der Wechsel von An- und Entspannung ist für das Wohl des Menschen unerlässlich – mündet heute ohne Flucht- und Kampfoption oft in einen latenten Daueralarm-Zustand mit vermehrt chronischen Ausmaßen.

Stressanalyse Wie beim Heilpraktiker oder Arzt ist unseres Erachtens nur eine eingehende Analyse zielführend, sprich: vollständig alle persönlichen Stresssituationen zu erfassen. Dabei sind psychosoziale Stressoren am Arbeitsplatz mittlerweile genauso häufig an der Tagesordnung wie in der Familie oder im sozialen Umfeld. Im schlechtesten Fall erleben

Menschen eine komplexe Mehrfachbelastung. Es gilt daher, sich innerhalb der optimalen Leistungszone zu bewegen. Wie so oft im Leben ist die richtige Mischung entscheidend: eine Unterforderung mag Boreout bewirken, die Überforderung Burnout.

Apropos Burnout: Im ICD-10, dem weltweit gültigen Diagnoseschlüssel, wird er mit Z 73.0 diagnostiziert. Die Definition darin lautet „Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensführung“. Schwammiger lässt es sich kaum noch ausdrücken. Aus medizinischer Sicht gibt es für Burnout immer noch keine allgemeingültige Definition. Wörtlich aus dem Englischen übersetzt bedeutet es „ausgebrannt“. Man kann den Zustand treffend als „Infarkt“ oder als totale körperliche, geistige und emotionale Erschöpfung aufgrund von durch Stress ausgelöste Überlastung beschreiben. Das Fatale daran ist, dass die Betroffenen es selbst kaum wahrnehmen und der Prozess meist klammheimlich und schleichend abläuft.

Was löst Stress aus? Im Allgemeinen werden Stressoren in vier Kategorien eingeteilt:

Chemisch: z. B. Drogen/Suchtstoffe, Chemikalien (u. a. Chemotherapie)

Körperlich: z. B. Hitze, Kälte, Lärm, Hunger, Infektionen, Verletzungen

Seelisch: Ängste, Zeitdruck, Leistungsüber- bzw. -unterforderung

Sozial: Meinungsverschiedenheiten, Konflikte, Verlust von Angehörigen, Ablehnung durch andere Menschen, Isolation, Gruppendruck, Rivalität, Intrigen

Stressreaktion und -pegel Die Reaktionen darauf können auf vier verschiedenen Ebenen beobachtet werden, die Befindlichkeiten sind jeweils unterschiedlich stark bzw. auch wechselhaft und können sich gegenseitig aufschaukeln.

Größtenteils stellen wir fest, dass die körperliche Komponente ein Spiegelbild der eigenen Gedanken des Klienten ist. Sprachlich hören wir oft „Ich muss/müsste bzw. soll/sollte ...“. Die Beschreibungen bilden meist die innere und damit auch körperliche Unbeweglichkeit bzw. den selbst aufgebauten Druck ab. Allein das Bewusstmachen dieses Zusammenhangs mit der konsequenten sprachlichen Umformulierung bewirkt schon eine Veränderung. Je nach Lerntyp des Klienten kann ein körperlicher Zugang mit Entspannungs- oder Dehn-elementen hilfreicher sein.

Ebene	gereizter Zustand	Überforderung
Kognitiv	verurteilende Denkmuster, Blackout, Konzentrationsmangel, Denkblockade, Gedankenkreisel	Alb- und Tagträume, Aufmerksamkeits- und Gedächtnisstörungen, Konzentrations- und Leistungsmangel
Emotional	Verunsicherung, Panik, Gereiztheit, Wut	Lustlosigkeit, innere Leere, Depression
Vegetativ-hormonell	Erregung des Sympathikus → Ausschüttung von Stresshormonen; zudem Schwitzen, Kurzatmigkeit, Brustenge, Herzstiche, Räuspern, weiche Knie, Übelkeit	Herz-Kreislauf-Beschwerden, Gastritis, Magen-Darm-Geschwür, Migräne
Muskulär	Zittern, Stottern, Zähneknirschen, Rückenschmerzen, verzerrtes Gesicht	Krampfneigung, Ticks, Entspannungsunfähigkeit, schnelle Ermüdung

Umgang mit Stress Belastende Themen des Lebens kann man mit geeigneten Maßnahmen abbauen. Dafür eignen sich drei Ansatzpunkte:

1. Die Umwelt verändern, indem man die individuelle Stressdosis verringert,
2. sich selbst verändern, indem man mehr aktiv entspannt, positives Verhalten/Fertigkeiten aufbaut und die Bewertung der Stressoren verändert,
3. die Erregung drosseln, also weniger aufschaukeln und zuspitzen lassen.

Für jede dieser Herangehensweisen bieten sich Möglichkeiten auf verschiedenen Ebenen an. Die Tabelle gibt einen kurzen Überblick über drei methodische Kategorien (instrumentell, kognitiv, palliativ-regenerativ) und ihre Bandbreite inklusive der jeweiligen Zielsetzung. Unserer Erfahrung nach ist eine Verzahnung der drei Kategorien für eine anhaltende Verhaltensänderung erforderlich. Welche ist Ihre Lieblingskategorie?

„Mens sana in corpore sano“ – Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper. Dass psychisches Wohlbefinden und körperliche Gesundheit eng miteinander verbunden sind, wussten schon die alten Römer. Wir gehen davon aus, dass ein gesunder Körper regelmäßig in Maßen bewegt werden sollte, um die volle Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten. Deshalb empfehlen wir Sport (egal welcher das sein mag) im Sinne einer entschleunigten Bewegung. Dies trägt entscheidend zur ganzheitlichen Gesunderhaltung bei. Körperlich zielen Bewegungseinheiten z. B. auf den Aufbau der Tiefenmuskulatur, die Steigerung der Koordinationsfähigkeit sowie die Verbesserung der Agilität im Alltag ab. Zudem werden

wir zunehmend (stress-)resistenter aufgrund von zahlreichen Zufriedenheits- und Genusserelebnissen (z. T. mit Musik), aber auch dadurch, dass man die angestaute Energie verbraucht, die durch die instinktive Stressprogrammierung bereitgestellt wurde.

Ernährung als Stressfaktor Ein weiterer Baustein des ganzheitlichen Ansatzes ist eine stressabbauende, energetisierende Ernährung. Sie liefert zum einen die nötigen Ressourcen für die Bewegung und führt zugleich zu einem besseren Bewusstsein des eigenen Energiehaushalts, sodass über den Biorhythmus eines Tages die Leistungspeaks und Relaxzeiten koordiniert werden können.

Wie ist es bei Ihnen? Essen Sie ausschließlich, wenn Sie wirklich Hunger haben? Oder ab und zu auch, wenn Sie Frust empfinden, sich nach Trost sehnen oder um sich zu belohnen? Doch wie kann das eigentliche Bedürfnis gestillt werden? Um Bewusstheit über die Ursache oder den Auslöser zu erlangen, empfehlen wir, Essen als Genussstraining zu praktizieren: Schalten Sie einen Gang herunter, nehmen Sie sich Zeit zum achtsamen Essen. Bevor Sie einen Bissen kosten, fragen Sie sich: „Esse ich nach Plan oder Intuition? Mit Bauchgefühl, Herz und Verstand?“ Wenn Sie wirklich ein Hungergefühl verspüren, beißen Sie bewusst z. B. vom Brot ab. Kauen Sie langsam mit allen Sinnen genießend. Achtsamkeit hat die Kraft, unser Ringen um eine gesunde Ernährung zu transformieren und unseren Sinn für Genuss, Dankbarkeit, Demut und Befriedigung neu zu beleben. Denn es sind die geschmackliche Vielfalt, die Gerüche und auch die Gefühle, die uns helfen können, bei der Nahrungsaufnahme wieder zu einem inneren Gleichgewicht zurückzufinden.

Gesundheit und Stressresistenz Last but not least sind persönliche Schutzfaktoren zur Verbesserung der Stressresistenz wichtig, mithilfe derer wir unser gesundheitsförderliches Denken, Fühlen und Verhalten bewahren können. Dazu seien zwei Modelle hervorgehoben, die u. a. unsere Arbeit beeinflussen:

1. Das Salutogenese-Modell des Medizinsoziologen Aaron Antonovsky. Inhaltlich ist der Name des Modells Programm: Es untersucht die Erhaltung bzw. Entstehung (griech. genes) von Gesundheit (lat. salus).

2. Das Resilienz-Modell, welches verschiedenen Forschern zugeschrieben wird. Mit Resilienz (von lat. resilire = zurückspringen, abprallen; dt. Widerstandskraft) wird die innere Stärke bezeichnet, die es einem Menschen ermöglicht, Krisen, Dauerbelastungen und neue Herausforderungen – kurz: Störungen im System – erfolgreich zu meistern. Im Englischen wird es „growth through adversity“ (Wachstum durch Belastung) genannt. Damit ist gemeint, dass Wachstum an der Grenze entsteht. Wenn ich also etwas Unangenehmes am Rande meiner sogenannten Komfortzone durchlebe, gibt mir das die Chance, genau durch diese Erfahrung zu wachsen.

Zentral in beiden Modellen ist die innere Haltung in Verbindung mit dem Verhalten des Menschen. Sie entscheiden über unser Empfinden sowie unsere Wahrnehmungsfähigkeit. Da beide Faktoren auf unterschiedlichen Ebenen angesiedelt sind, plädieren wir für einen ganzheitlichen Ansatz im doppelten Sinne: in körperlicher, seelischer sowie geistiger Hinsicht und in der Form, dass eine Kombination aus instrumentellen, kognitiven und palliativ-regenerativen Methoden uns aus Erfahrung am dienlichsten erscheint.

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ist in aller Munde. Auch der Gesetzgeber hat die wirtschaftliche Bedeutung erkannt und gewährt daher Unternehmen 500,- € pro Mitarbeiter und Jahr als fiskalisch abzugsfähig. Ansonsten taucht Gesundheit in der Unternehmensbilanz nicht auf. Ist dieser Aspekt überhaupt messbar? Und wie könnte man diese Lücke schließen? Prophylaxe senkt nicht nur die physischen Krankheitskosten. Damit die Mitarbeiter, die wichtigste Ressource eines Unternehmens, nicht in eine Stressspirale geraten, ist Prävention unabdingbar. Die innere Einstellung entscheidet über die Lern- und Anpassungsfähigkeit eines Einzelnen (Resilienz) auf veränderte Rahmenbedingungen.

	Instrumentelle Methoden	Kognitive Methoden	Palliativ-regenerative Methoden
persönlich	- Problemlösetrainings - Zeitmanagement (Priorisierung, Delegation, Hard- oder Softwareunterstützung) - Kommunikative Kompetenz erweitern (z. B. aktiv Zuhören, Spiegeln, Vier-Ohren-Modell)	- Werte- und Zielarbeit unterstützen z. B. durch Coachings (systemischer Ansatz, KraftBoxx® oder Verhaltens-/Persönlichkeitsanalysen [AVEM], mentale Fitness)	- Klassische und alternative Methoden
	Ziel: Optimieren der Prozessabläufe hin zu Leichtigkeit und Einfachheit	Ziel: Transformation alter Glaubenssätze hin zu lebensdienlichen Denk- und Verhaltensmustern	
organisational	- Betriebsklima/Unternehmenskultur verbessern (z. B. mithilfe von Feedback oder Brainstormingregeln)	- Leitbildentwicklung und dieses lebendig halten	- Klassische und alternative Methoden
	- Facettenreiches Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) Ziel: Stärkung der Eigenverantwortung der Mitarbeiter als Glied der unternehmerischen Wertschöpfungskette		

Wir setzen daher auf ein Gleichgewicht aus persönlicher sowie unternehmerischer Verantwortung. Trotz BGM trägt nach wie vor jeder Einzelne die Verantwortung für seine Gesundheit. Uns ist daher daran gelegen, mithilfe der sogenannten KraftBoxx® einen Dialog herzustellen, um „Bewusst-Sein“ wie auch gegenseitiges Verständnis für unterschiedliche Herangehensweisen zu fördern. Eine andere Methode im BGM sind sogenannte Gesundheitstage, an denen durch Aufklärungsarbeit und aktive Angebote (hauptsächlich im regenerativ-palliativen Bereich) die Mitarbeiter für das Thema Gesundheit sensibilisiert werden. Wir empfehlen, es nicht dabei zu belassen, sondern bewusst dauerhaft körperliche und geistige Fitness miteinander zu verbinden. Als Knackpunkt erweist sich stets die Kontinuität. Gesundheitstage sind darum ein erster Schritt in die passende Richtung. Nachhaltiger erleben wir jedoch die Wirksamkeit der KraftBoxx®.

Ein entscheidender Faktor für Arbeitgeber ist zusätzlich die Außenwirkung des BGM: Für

Mitarbeiterbindung und Rekrutierung kann es eine Sogwirkung entfalten. Denn attraktive sinnhafte Fringe-Benefits zählen heutzutage mindestens so viel wie „Gehaltsbonbons“.

BGM beeinflusst demnach neben der Krankheitsquote auch die Beschäftigungssituation (Innovation, war-for-talents). Wichtig ist ferner die deutliche Unterscheidung von Betrieblichem Gesundheitsmanagement und Betrieblicher Wiedereingliederung (BEM). Letztere ist seit 2004 in ihrer heutigen Form gesetzlich verankert. Wir selbst bearbeiten dieses Themengebiet weniger, haben dafür jedoch kompetente, erfahrene Netzwerkpartner.

Fazit und Ausblick Wir hoffen, dass wir Ihnen den einen oder anderen neuen Impuls in Bezug auf das Thema Stress bzw. den Versuch, ihn zu managen, geben konnten. Im Umgang damit ist uns eine individuelle Herangehensweise wichtig, die sowohl wirksam als auch spielerisch-leicht sein kann, denn das Wesentliche gelingt stets mühelos.

Abschließend sei gesagt, dass gerade in der Begleitung gestresster bzw. erschöpfter Klienten eine professionelle Distanz und persönliche Psychohygiene erforderlich ist. Die Regeneration der eigenen körperlichen, geistigen und seelischen Verfassung sollte im Fokus stehen, um nicht selbst Gefahr zu laufen, von den „Energieräubern“ und „Psychovampiren“ ausgebeutet zu werden. Es geht darum, unsere Empathiefähigkeit, Feinfühligkeit und Klarheit, die unsere wichtigsten Medien im Kontakt und in der Arbeit mit unseren Kunden darstellen, zu erhalten.

Sagen auch Sie dem Stress „Adieu“!



Ina Hargesheimer
Trainerin und Beraterin für Selbst-Bewusst-Sein, Kommunikation und Veränderung



Wolfgang Siemon
Coach für Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe

Fachausbildung: Entspannungstherapeut/in bzw. -trainer/in

- 1.9. Stuttgart
- 5.9. Bielefeld
- 6.9. Karlsruhe
- 6.9. Hamburg

Info und Anmeldung www.paracelsus.de

Quellenangaben

Booz & Company für Felix-Burda-Stiftung (2011): Vorteil Vorsorge. Die Rolle der betrieblichen Gesundheitsvorsorge für die Zukunftsfähigkeit des Wirtschaftsstandortes Deutschland

Marschall/Nolting/Hildebrandt (2013): Gesundheitsreport 2013. Analyse der Arbeitsunfähigkeitsdaten. Schwerpunkt: Update psychische Erkrankungen – Sind wir heute anders krank? Reihe: Beiträge zur Gesundheitsökonomie und Versorgungsforschung (Band 5), Heidelberg: medhochzwei Verlag GmbH. Synonym: DAK Gesundheitsreport 2013