

Wie viel Stress verträgt ein Mensch?

Der Druck in der Arbeitswelt ist hoch. Viele Menschen leiden unter Dauerstress. Das wirkt sich auf die Gesundheit aus. Doch wie viel Stress verträgt ein Mensch? Und wann wird er krank und erleidet ein Burn-out?

WINTERTHUR – Der Terminkalender ist voll, eine Sitzung reiht sich an die andere. Auf dem Arbeitstisch stapeln sich die Unterlagen, die noch bearbeitet werden sollten und das Mailkonto ist auch jeden Morgen von Neuem überfüllt. Der Druck in der Arbeitswelt ist hoch. Doch nicht alle können gleich gut damit umgehen. Und was zu Beginn vielleicht noch eine interessante Herausforderung war, kann irgendwann zu viel werden. Körper und Geist machen schlapp. Es droht der Zusammenbruch, der Herzinfarkt, das Burn-out.

Jeder reagiert anders

Die Reaktion auf Stress ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. «Während der eine einen Stressor als unerträglich erlebt, empfindet der andere ihn als stimulierend», weiss Dr. Sebastian Haas, Chefarzt der Erwachsenenpsychiatrie der Integrierten Psychiatrie Winterthur und Zürcher Unterland (IPW). «Es ist abhängig von der Bewertung und von der Einstellung, die ein Mensch einem Stressor gegenüberstellen kann.» Die

quantitative Menge der Leistungsanforderungen ist nicht ausschlaggebend. «Es sind die individuellen Eigenschaften», erklärt Dr. Haas. Ein eher ungeduldiger, perfektionistischer und kontrollierter Mensch zum Beispiel leidet mehr unter Stress, genauso wie ein Einzelkämpfer oder jemand, der sich nicht abgrenzen und Arbeiten nicht delegieren kann.

Es ist wie bei einem Tempel

Wann aber läuft ein Mensch in Gefahr, krank zu werden und ein Burn-out zu erleiden? «Wenn die Balance nicht mehr stimmt, zwischen der Leistungswelt und der individuell gestalteten Gegenwelt», erklärt Dr. Haas. Auch das ist jedoch von Mensch zu Mensch unterschiedlich. «Jeder muss für sich herausfinden, was das richtige Mass an Selbstbestimmung ist. Wo können wir eher lust- und emotionsbetont leben, um einen Ausgleich zu erhalten? Wo finden wir Geselligkeit? Wo können wir unsere Sinnlichkeit, unsere Körperlichkeit leben?» Oder wie Dr. Haas anschaulich erklärt: «Es ist wie bei einem Tempel mit vier Säulen: Die erste Säule ist der Körper, die körperliche Integrität. Die Zweite ist die Arbeit, über die wir uns definieren und mit der wir Ankererkennung finden. Die dritte Säule verkörpert die sozialen Werte, das soziale Netz, Freunde und Familie. Bei der vierten Säule geht es um Sinn und Wert. Welche Werte sind mir wichtig, wofür lebe ich?» Gerät dieser Tempel aus dem Gleichgewicht und schafft der Mensch es nicht, aus

der Stressspirale herauszukommen, dann wird er krank.

Verlauf in Phasen

Ein Burn-out oder eine Erschöpfungsdepression verläuft in verschiedenen Phasen. In einer ersten Phase spricht man laut Dr. Haas von Warnsymptomen. «In dieser Phase stellt man sogar das Gegenteil fest: Der Betroffene zeigt überhöhten Einsatz und leistet freiwillig Überstunden.» Er ist unent-

GESUNDHEIT

EIN BURN-OUT-SYNDROM ist in der letzten Phase kaum mehr von einer Depression unterscheidbar

behrlich, hat aber selber das Gefühl, er habe nie Zeit. Er merkt nicht, dass er sich nicht mehr erholen kann. Die Erschöpfung folgt in einer späteren Phase. Der Betroffene fühlt sich ausgelaugt, innerlich leer und ist zum Teil auch reizbar und aggressiv. Danach folgt der Leistungsabbau, es kommt zu Konzentrationsstörungen und Produktivitätsverlust. In dieser – sehr oft schon weit fortgeschrittenen Phase – fällt der Betroffene auch im Betrieb auf. Er wirkt gleichgültig, meidet informelle Kontakte, nimmt weniger Anteil an anderen und gibt seine Hobbys auf. In dieser von ersten depressiven Symptomen ge-

kennzeichneten Phase treten vermehrt auch körperliche Symptome auf wie Tagesmüdigkeit, Verdauungsstörungen, Rückenschmerzen und Bluthochdruck. In einer letzten Phase schliesslich kann es zu einer völligen Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit kommen, die, so Dr. Haas, bis zum Suizid führen können. In den zuletzt beschriebenen Phasen ist ein Burn-out denn auch kaum mehr von einer Depression zu unterscheiden, erklärt er.

Wachsam bleiben

Aus diesem Grund ist eine Früherkennung denn auch überaus wichtig. «Wenn Mitarbeiter oder Vorgesetzte merken, dass der Kollege, die Kollegin sich stark verändert hat oder nach den Ferien nicht erholt an die Arbeit zurückkehrt, dann ist es gut, wenn sie ihn darauf ansprechen», sagt Dr. Haas. Gelingt es dem Betroffenen darauf, sich über seine Stärken und Schwächen

Gedanken zu machen und sich zu fragen, welches seine Ziele und Wünsche sind, dann kann er vielleicht selbstständig aus diesem Kreislauf ausbrechen. «Schafft er dies jedoch nicht, sollte er professionelle Hilfe suchen.»

ISUSANNE SCHMID LOPARDO

Weitere Informationen zum Thema gibt es im Internet:

www.swissburnout.ch
www.stressnostress.ch



Damit der Bürostuhl nicht plötzlich verwaist dasteht, ist es wichtig, einen Ausgleich zur Arbeit zu schaffen und sich Erholungszeiten zu gönnen. Bild: shotshop

Kein Beruf bleibt verschont

WINTERTHUR – Das Burn-out-Syndrom wurde in den 1970er-Jahren erstmals beschrieben und zwar in sozialen Tätigkeiten. Die Leute brannten aus «infolge eines hohen, die eigenen Grenzen nicht beachtenden Engagements für ihre Mitmenschen». Obwohl gewisse Berufe auch heute noch prädestiniert sind, weil sich die Menschen in hohem Mass mit ihrer Tätigkeit identifizieren müssen. Zu ihnen gehören etwa Lehrer, die in der Regel sehr motiviert sind und hohe Ansprüche an sich stellen, weil sie den Kindern das Beste bieten wollen. Demgegenüber stehen der Reformdruck, der gesellschaftlich bedingte Wertewandel und die mangelnde Wertschätzung gegenüber ihrer Arbeit.

Es ist jedoch kein Berufsstand vor dem Burn-out-Syndrom gefeit. So hat Dr. Sebastian Haas von der IPW schon Leute aus allen Berufssparten behandelt, darunter Ärzte, Krankenschwestern, Marketingleute und Manager. Allerdings hat er bisher noch wenig selbstständig Erwerbende getroffen, die ein Burn-out-Syndrom erlitten. «Sie haben andere Probleme. Sie stecken vielleicht in finanziellen Schwierigkeiten und beginnen zu trinken.» Das Burn-out-Syndrom kommt bei Angestellten häufiger vor, so die Erfahrung von Dr. Haas. Sie sind in ihrer Arbeit eher fremdbestimmt. Menschen dagegen, die über ein hohes Mass an Selbstbestimmung verfügen, sind weniger betroffen. Sie können selber entscheiden, ob und wann sie etwas ändern möchten. «Vielleicht gehen Selbstständigerwerbende aber auch einfach anders mit Stress um.» (ssc)

Neue Sprechstunde:

Neu gibt es an der Psychiatrischen Poliklinik der IPW am Kantonsspital Winterthur eine Sprechstunde für «Arbeit und Psychiatrie», wohin sich Menschen mit arbeitsbedingten psychischen Problemen wenden können. Telefon 052 266 28 84.

«Regelmässige Pausen sind wichtig»

Hanspeter Ruch, Psychotherapeut aus Winterthur, hat ein neues Buch zum Thema Burn-out herausgegeben.

Ihr Buch trägt den Titel «Burn-out – aus der Erschöpfung in die Kraft». Warum haben Sie sich gerade für dieses Thema entschieden?

Hanspeter Ruch:

Ich will aufzeigen, wie wir in einer Zeit, in der wir alle gestresst sind, gesund bleiben können. Beim Burn-out geht viel Energie verloren und ich möchte zeigen, dass es Wege aus dieser Erschöpfung in die Kraft gibt.



Für wen haben Sie dieses Buch geschrieben?

Für Betroffene selber und für Menschen, die jemanden kennen, der ein Burn-out erlitten hat. Ich möchte, dass sie besser nachvollziehen können, was mit dem Partner, der Frau oder dem Chef passiert ist. Es war mir deshalb auch wichtig, dass das Buch verständlich geschrieben und gut lesbar ist.

Erst vor Kurzem wurde eine Studie vorgestellt, die zeigte, dass in der Deutschschweiz viel weniger Patienten wegen einer Depression beim Hausarzt behandelt werden als in der Romandie. In der Fachwelt bezeichnet man das Burn-out-Syndrom auch als Erschöpfungsdepression. Wie oft sehen Sie sich in Ihrer Psychotherapiepraxis mit dem Burn-out-Syndrom konfrontiert?

Es kommen immer mehr Leute zu mir, weil sie darunter leiden, dass sie nachts nicht mehr schlafen können. Sie sind ruhelos und fühlen sich angegriffen. Sie haben zu wenig Ruheräume und können sich nicht entspannen. Darunter sind Lehrer, Banker oder auch Versicherungsangestellte. Es sind Leute, die sich stark engagieren und eingespannt sind.

In welchem Alter ist die Gefahr, auszubrennen, am grössten?

Sehr häufig trifft es Leute zwischen 40 und 50 Jahren. In diesem Alter geht oft eine Schere auf: Auf der einen Seite geht die Energie zurück, auf der anderen Seite stehen die hohen Ansprüche. Die Anforderungen am Arbeitsplatz sind ebenfalls sehr hoch. Die Menschen stehen unter Druck, sie haben eine Familie, ein Haus und andere Verpflichtungen. Dabei kann es

passieren, dass sie zwischen Stuhl und Bank fallen.

Wie kann ein Mensch erkennen, dass er Gefahr läuft, ein Burn-out zu erleiden? Häufig beginnt es mit einem Unwohlsein. Man spürt, dass man gereizt und dünnhäutig ist. Man trägt viel weniger als früher, der Alltag wird schwieriger. Man hat vielleicht auch Kopf- oder Bauchschmerzen oder muss plötzlich, ohne Anlass, weinen.

Wie können andere erkennen, dass der Partner, die Arbeitskollegin, der Freund in Gefahr ist?

Ein Burn-out beginnt sehr oft damit, dass jemand seine Hobbys vernachlässigt und sich innerlich zurückzieht. Er musiziert nicht mehr, geht nicht mehr joggen oder wandern, was er früher gemacht hat. Er vernachlässigt das, woraus er früher Kraft schöpfen konnte. Das sind Anzeichen dafür, dass jemand aus dem Gleichgewicht gerät.

Zum Schluss: Was raten Sie, damit es nicht zu einem Burn-out kommt?

Das Beste ist, sich eine Tagesstruktur zu schaffen, in der immer wieder Raum für Pausen ist. So kann man sich entspannen und zur Ruhe kommen. Es ist wichtig, dass man etwas unternimmt,

das einem gut tut. So kann man zum Beispiel am Abend mit dem Partner einen Spaziergang machen, am Wochenende verreisen oder mit den Kindern etwas unternehmen. Es braucht wenig. Man muss diese Dinge aber einfach in den Alltag einbauen. Es ist die Regelmässigkeit, die wichtig ist.

Und was sagen Sie dazu, wenn jemand häufig über Mittag durcharbeitet, weil er das Gefühl hat, er habe keine Zeit für eine Pause?

Das ist gefährlich, dieses Gefühl, keine Zeit zu haben. Es ist ein Konzept: Man glaubt, man habe keine Zeit und dann hat man auch keine Zeit mehr. Man gerät mehr und mehr in eine Hektik und am Schluss steht man vor einem Scherbenhaufen. Das gilt es zu vermeiden. Da ist es viel besser, jeweils einen kurzen Spaziergang zu machen. So kann man den Kopf wieder freibekommen und Energie tanken.

INTERVIEW: SUSANNE SCHMID LOPARDO

Burn-out: Aus der Erschöpfung in die Kraft
Hanspeter Ruch
Via-Nova-Verlag, 2010
156 Seiten, Fr. 16.90

