

**Erschöpft, lustlos und gereizt – gerade in der kalten und dunklen Jahreszeit häufen sich Stresssymptome, die Körper und Geist dauerhaft belasten. gesünder leben stellt die Stressverursacher vor und zeigt, wie man sich vor Burn-out & Co schützen kann.**



Er ist  
für  
viele

Foto: © Can Stock Photo Inc. - yuriyzhuravov

Menschen treuer Begleiter des Alltags und gehört mittlerweile schon ein bisschen zum „guten Ton“, wenn es um die Beschreibung persönlicher Befindlichkeiten geht: Wer heutzutage „Stress hat“, lässt in seinem Unterton auch bescheidenen Stolz mitschwingen. Schließlich deutet der allseits bekannte Gemütszustand inklusive Zeitdruck und Terminhetze darauf hin, dass man viel beschäftigt, wichtig und produktiv ist – Eigenschaften, die nur allzu gut in das Bild unserer leistungsorientierten und von Superlativen geprägten Gesellschaft passen und die per se auch gar nicht so schlecht sind. Ganz im Gegenteil: Punktueller Stress kann das Leben würzen; er aktiviert kurzfristig alle körpereigenen Kreisläufe, hält wach und erhöht sowohl die Leistungsfähigkeit als auch die Motivation. „Das Stressprogramm unseres Körpers ist allerdings auf Kurzfristigkeit programmiert. Wir können ruhig einmal zeitintensiv an einem Projekt arbeiten und unsere adrenalingesteuerte Energie positiv nutzen. Allerdings sollten wir unbedingt auf eine anschließende Phase der Erholung achten, um Selbstregulierung zu ermöglichen“, erklärt Dr. Elke Doppler-Wagner, Diplomierte Trainerin für Stressmanagement und Burn-out-Prophylaxe in Wien. Wer diesem Bedürfnis nach Ausgleich jedoch nicht nachgeht, ständig unter Hochdruck arbeitet, zwischenmenschliche Konflikte ignoriert oder zusätzlich pflegebedürftige Menschen betreut, nimmt seinem Körper die Fähigkeit, wieder auf das Ruhenniveau zurückzukehren und läuft dem chronischen Stress gnadenlos in die Arme.

**Aus der Balance geraten.** Gerade jetzt, in den Wintermonaten, sammeln sich bei vielen Menschen Stresssymptome wie innere Unruhe, Schlaflosigkeit und Gereiztheit. Warum, ist kaum verwunderlich: Die Tage werden kürzer, wir nehmen weniger Tageslicht auf und die Serotonin-Produktion wird gedrosselt. Zu der jahreszeitbedingten Trübsinnigkeit gesellen sich das vorbereitungsintensive und emotional besetzte Weihnachtsfest sowie der wirtschaftliche Druck in den Unternehmen, der seinen Tribut fordert: Geschäftsberichte müssen vergoldet und die nächste Jahresplanung präsentiert werden. „Der globale Wettbewerb sorgt dafür, dass jeder Einzelne immer mehr in kürzerer Zeit erledigen muss“, bestätigt Dr. Lisa Tomaschek-Habrina, MSc, Leiterin des Wiener Instituts für Burn-out und Stressmanagement (ibos). Ein biopsychosoziales Ungleichgewicht entsteht u. a. durch anhaltende Überarbeitung, übertriebenen Ehrgeiz, mangelnde

Anerkennung und Kontrollverlust. Der meiste Stress tritt dabei vorrangig in Beziehungen auf – einerseits zu sich selbst, aber auch zur Umwelt. Der Arbeitsplatz, die Familie oder die Partnerschaft sind einige beispielhafte Lebensbereiche. „Wir fühlen uns hilflos und daher gestresst, wenn sich die inneren Bedürfnisse mit den äußeren Erwartungen nicht mehr vereinen lassen“, so die ibos-Leiterin. Im schlimmsten Fall mündet diese Dysbalance in einem komplexen, psychischen Erschöpfungszustand, der mit einer Unfähigkeit zur Regeneration einhergeht und – längst nicht mehr bloß unter Managern – als „Burn-out“ betitelt wird. Die Zahlen spiegeln das gesellschaftliche Problem wider: In Österreich leiden laut Business-Doctors-Studie 2008 rund 500.000 Personen unter burn-out-ähnlichen Phasen, ca. eine Million Menschen gelten als gefährdet. „Psychische Überlastungsstörungen sind eine der Hauptursachen für Krankenstände und Frühpensionierungen“, so Doppler-Wagner.

**Dauerstress macht krank.** „Nach wie vor gilt Burn-out nicht als klinisch klassifizierte Diagnose oder Krankheit“, so Tomaschek-Habrina. „Es handelt sich um ein Syndrom, um einen behandlungsrelevanten Erschöpfungszustand auf emotionaler, körperlicher und geistiger Ebene mit differenzierten Symptomen.“ Besorgniserregend, denn Burn-out ist ein ernst zu nehmendes Zivilisations-Phänomen, das schleichend die Lebensqualität der Betroffenen beeinträchtigt und für großes persönliches Leid sorgt. „Stress manifestiert sich immer an den Schwachstellen des Organismus“, ist Tomaschek-Habrina überzeugt. Zu den körperlichen Beschwerden zählen Schlafstörungen, erhöhte Infektanfälligkeit, Kopf- oder Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme oder sexuelle Funktionsstörungen. „Der Blutdruck erhöht sich anhaltend, die Gefäße verlieren ihre Elastizität und die Muskeln bleiben dauerhaft verspannt. Damit steigt auch das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko“, ergänzt Doppler-Wagner. „Weitere Warnsignale sind allgemeine Unzufriedenheit, Gedankengrübeleien, Konzentrationsschwierigkeiten, Fehlerhäufigkeiten, der soziale Rückzug und Wesensveränderungen.“ Aus grundsätzlich heiteren und geselligen Menschen werden (scheinbar plötzlich) aggressive und introvertierte Zeitgenossen. „Stresssymptome werden oft lange Zeit ignoriert. Viele Burn-out-gefährdete Menschen sind sehr leistungsbereit, arbeiten lange Zeit ‚hochtourig‘ und geben – bildlich gesprochen – im selben Gang noch mehr Gas“, verdeutlicht die ibos-Leiterin. „Ein Auto hätte folglich einen Motorschaden, den man sofort in einer Werkstatt beheben würde.“ Ein Arzt hingegen wird oft Monate oder sogar Jahre später konsultiert – schließlich explodieren ausgebrannte Menschen nicht immer augenscheinlich, sondern erleben oft leise Implosionen.

**Multifaktorielle Behandlung.** Stress entsteht immer im Auge des Betrachters. Ob man sich einer Situation gewachsen fühlt bzw. sie als neutral, angenehm, emotional kränkend oder bedrohlich einstuft, hängt in hohem Maß von der persönlichen Bewertung ab. Wir wissen: Was den einen auf die Palme bringt, lässt den anderen völlig kalt. „Die Beurteilung einer Situation hat biografische Ursachen und ist das Ergebnis von persönlichen Einstellungen und Erfahrungen. Folglich wird Stress ganz individuell bewertet und definiert und löst unterschiedliche Reaktionsmuster aus“, meint Tomaschek-Habrina. Die Burn-out-Diagnose gestaltet sich daher oft schwierig und ist nur interdisziplinär möglich. „Zudem müssen Betroffene erst ärztliche bzw. therapeutische Konsultation in Anspruch nehmen wollen“, so Doppler-Wagner. „In den seltensten Fällen ist es sinnvoll, wenn Angehörige ohne Einwilligung einen Beratungstermin vereinbaren.“ Oft ist es effektiver, wenn der Burn-out-Verdacht-schöpfende Partner vermehrt Ich-Botschaften aussendet – z. B. „Mir ist seit einiger Zeit aufgefallen, dass ...“ oder „Ich habe den Eindruck, dass ...“ –, um ein vertrauensvolles Gesprächsklima zu schaffen und nicht zusätzliche Schuldgefühle auszulösen. Wer den Weg in eine der zahlreichen Praxen gefunden hat, wird im Regelfall – nach medizinischem Ausschluss von körperlichen Ursachen wie z. B. Schilddrüsenunterfunktion – einer psychosozialen Anamnese in Form von standardisierten Tests und Gesprächen unterzogen. Zusätzlich geht es um die Abgrenzung von anderen Erkrankungen wie z. B. einer Depression. Handelt es sich um ein Burn-out, erstellt ein multidisziplinäres Team aus Medizinerinnen, Psychotherapeuten und Entspannungstrainerinnen einen maßgeschneiderten Behandlungsplan, der das Fundament zur Stressbewältigung wieder legen soll und eine Verhaltensänderung zum Ziel hat. „Daher sollte eine etwaig notwendige Medikation mit Psychopharmaka immer von einer Psychotherapie begleitet werden. Eine reine Medikation verändert nicht inadäquate Verhaltensweisen“, betont Tomaschek-Habrina.

**Geben Sie sich Zeit!** Burn-out ist trotz seiner fatalen Folgen kein Schicksal, denn: Es ist heilbar. Allzu eilig darf man es allerdings nicht haben. Der Weg aus der Burn-out-Falle kann bis zu einem Jahr dauern. Schließlich ist man auch nicht von heute auf morgen in sie hineingetaucht. Vergleichbar mit dem Erlernen einer neuen Sprache oder dem Aufbau eines Muskels, müssen neue Verhaltensmuster trainiert und gefestigt werden. „Sattelfest“ und mit dem wiedergefundenen Gespür für das richtige Maß bestehen aber danach gute Chancen, potenzielle Stressverursacher rechtzeitig zu erkennen. Sie werden merken, dass Sie durch diese bewusst gesteuerten Ausweichmanöver einen kleinen persönlichen Triumph feiern können!

### **Kein Stress mit dem Stress!**

Winterdepression und anhaltende Überbelastung müssen nicht sein. So schützen Sie sich!

**Nutzen Sie Bewegungschancen.** Vor allem Ausdauersportarten zählen zu den effizientesten Waffen im Kampf gegen Stress, weil sie die Hormonbildung stimulieren, den Geist beruhigen und für gute, ausgeglichene Laune sorgen.

**Ernähren Sie sich bewusst.** Setzen Sie auf eine ausgewogene und proteinreiche Kost. Vermeiden Sie nach Möglichkeit zuckerhaltige und koffeinreiche Nahrungsmittel und achten Sie im Winter darauf, Ihren Körper von innen – z. B. mit Suppen, Tees oder Gewürzen wie Ingwer und Zimt – zu wärmen.

**Schlafen Sie genug.** Während der düsteren Jahreszeit benötigen wir mehr Schlaf, um den gestörten Hormonhaushalt wieder ins Lot zu bringen. Ideal sind acht Stunden.

**Pflegen Sie eine innere Achtsamkeit.** Notieren Sie, wann, wo und warum Stressmomente auftreten und überlegen Sie, wie sich diese besser bewältigen lassen. Lernen Sie, zu delegieren, und betrauen Sie vertrauenswürdige Personen in Ihrem Arbeits- und Familienumfeld mit gezielten Aufgaben,

**Setzen Sie Prioritäten.** Erstellen Sie – gerade in den oft anstrengenden Wintermonaten – eine To-do-Liste und legen Sie Prioritäten fest. Lehnen Sie notfalls eine weitere Aufgabe ab und argumentieren Sie Ihr entschiedenes Nein.

**Suchen Sie den Dialog.** Zwischenmenschliche Probleme lassen sich am besten durch klärende Gespräche aus der Welt schaffen.

**Pflegen Sie Ihr soziales Netz.** Ein stabiler Freundeskreis kann maßgeblich dazu beitragen, dass Stresssituationen keine längerfristig negativen Folgen mit sich bringen. Treffen Sie sich daher regelmäßig mit aufmerksamen Menschen, um Spannungen abzubauen und Gedanken neu zu ordnen.

**Entspannen Sie sich.** Gönnen Sie sich immer wieder kleine, individuell gestaltbare Pausen und entspannen Sie sich zwischendurch mit gezielten Aktivitäten wie Atemmeditation, Massagen, Biofeedback, autogenem Training oder progressiver Muskelentspannung.

Weitere Tipps zur Burn-out-Prävention finden Sie unter [www.burnout-vorsorgeaktiv.at](http://www.burnout-vorsorgeaktiv.at)

### Ihr persönlicher Burn-out-Test!

Testen Sie Ihre derzeitige Stresssituation: Welche Belastungssignale auf körperlicher, emotionaler, mentaler und verhaltensbezogener Ebene haben Sie in letzter Zeit an sich feststellen können?

Körperliche Warnsignale	stark	leicht	kaum/ gar nicht	Punkte
Herzklopfen/Herzstöße	2	1	0	
Engegefühl in der Brust	2	1	0	
Atembeschwerden	2	1	0	
Schlafstörungen	2	1	0	
Chronische Müdigkeit	2	1	0	
Verdauungsbeschwerden	2	1	0	
Magenschmerzen	2	1	0	
Appetitlosigkeit	2	1	0	
Sexuelle Funktionsstörungen	2	1	0	
Muskelverspannungen	2	1	0	
Kopfschmerzen	2	1	0	
Rückenschmerzen	2	1	0	
Kalte Hände/Füße	2	1	0	
Starkes Schwitzen	2	1	0	
<b>Emotionale Warnsignale</b>				
Nervosität, innere Unruhe	2	1	0	
Gerätztheit, Ärgergefühle	2	1	0	
Angstgefühle, Versagensängste	2	1	0	
Unzufriedenheit/Unausgeglichenheit	2	1	0	
Lustlosigkeit (auch sexuell)	2	1	0	
Innere Leere, „ausgebrannt sein“	2	1	0	
<b>Kognitive Warnsignale</b>				
Ständig kreisende Gedanken/Grübeleien	2	1	0	
Konzentrationsstörungen	2	1	0	
Leere im Kopf („blackout“)	2	1	0	
Alpträume	2	1	0	
Leistungsverlust/häufige Fehler	2	1	0	
<b>Warnsignale im Verhalten</b>				
Aggressives Verhalten gegenüber anderen, „aus der Haut fahren“	2	1	0	
Fingertrommeln, Füße scharren, Zittern, Zähneknirschen	2	1	0	
Schnelles Sprechen oder Stottern	2	1	0	
Andere unterbrechen, nicht zuhören können	2	1	0	
Unregelmäßig essen	2	1	0	
Konsum von Alkohol oder Medikamenten zur Beruhigung	2	1	0	
Private Kontakte vernachlässigen	2	1	0	
Mehr suchen als gewünscht	2	1	0	
Weniger Sport und Bewegung als gewünscht	2	1	0	
				<b>Gesamtpunkteanzahl</b>

**Auswertung** nach G. Kaluza, Gelassen und sicher im Stress 2012

**0–10 Punkte**

Sie können sich über Ihre relativ gute gesundheitliche Stabilität freuen. Ein Entspannungstraining wird bei Ihnen vor allem vorbeugende Wirkung haben.

**11–20 Punkte**

Die Kettenreaktionen von körperlichen und seelischen Stressreaktionen finden bei Ihnen bereits statt. Sie sollten möglichst bald damit beginnen, Ihre Kompetenzen zur persönlichen Stressbewältigung zu erweitern.

**21 und mehr Punkte**

Sie stecken bereits tief im Teufelskreis der Verspannungen, emotionalen Belastungen und Gesundheitsstörungen. Sie sollten auf jeden Fall etwas gegen Ihren Stress und für mehr Gelassenheit, Ruhe und Leistungsfähigkeit tun.

[< vorheriger Artikel](#)

[nächster Artikel >](#)

© Gesünder Leben Verlags GsmBH.