

LISA TOMASCHEK-HABRINA

# Der Fleiß und sein Preis

Erfolg ohne Stress und Burnout









# Der Fleiß und sein Preis

Erfolg ohne Stress und Burnout

LISA TOMASCHEK-HABRINA

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, insbesondere die Rechte der Verbreitung, der Vervielfältigung, der Übersetzung, des Nachdrucks und der Wiedergabe auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege, durch Fotokopie, Mikrofilm oder andere elektronische Verfahren sowie die Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben auch bei nur auszugsweiser Verwertung dem Verlag vorbehalten.

Es wird darauf hingewiesen, dass alle Angaben in diesem Buch trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung der Autoren oder des Verlags ausgeschlossen ist.

**© Origo Publishing MULTIMEDIAHOUSE 2011**

Gerstnerstraße 3, 1150 Wien, Österreich

Autorin: Dr. Lisa Tomaschek-Habrina

Produktionsleitung: Mag. Birgit Engel

1. Auflage 2011

Grafik Design: overVELMing!/Martin Stecher

Coverfoto: iStockphoto/Gary Mulcahey

Illustrationen: overVELMing!/Martin Stecher

Fotos: AVBuch, Birgit Engel, Homolka, iStockphoto (Gary Mulcahey, Antagain, duncan1890, arsenik), Fotolia.com (vege, Rodolphe Trider, Radivoje, Liddy Hansdottir, AlienCat, Yuri Arcurs), Georg Lembergh, Martin Stecher, Veigl  
Lektorat und Satz: Alexandra Lechner

Druck und Bindung: Druckerei Janetschek GmbH

Hergestellt nach der Richtlinie des Österreichischen Umweltzeichens

„Schadstoffarme Druckerzeugnisse“ Druckerei Janetschek GmbH UWNr. 637

ISBN: 978-3-902758-02-6

Besuchen Sie Origo Publishing MULTIMEDIAHOUSE auch im Internet unter:  
[www.origo-publishing.com](http://www.origo-publishing.com)



# Inhalt

Vorwort .....	9
<b>Unsere Arbeitswelt</b>	
<b>Arbeitswelt zwischen gestern und morgen</b>	
Genug ist nicht genug, Multitasking, vom Müssen müssen .....	13
<b>Arbeit, Geld und Leistungsfähigkeit</b>	
Gesprächsrunde: Geld, Leistungsfähigkeit, Gesundheit .....	19
<b>Der Stress</b>	
<b>Stress – Phänomen unserer Zeit?</b>	
Eustress-Distress, Stresstoleranz, Stressampel, unsere Vorfahren .....	25
<b>Stress – was macht er mit uns?</b>	
Stressdefinition, Copingstrategien, Entstehung, Auswirkungen, Reaktionen .....	30
<b>Stressmanagement</b>	
Drei Hauptwege der Stressbewältigung, BEEP-Prinzip .....	41
<b>Die Psychiaterin und der Stress</b>	
Interview mit Dr. Amanda Nimmerrichter: Psychopharmaka, Psycho Who is Who, persönliches Life-Balancing .....	47
<b>Gendermedizin und Stress</b>	
Interview mit Univ.-Prof. Dr. Jeanette Strametz-Juranek: Stressreaktion bei Frau und Mann, persönliches Life-Balancing .....	55
<b>Im Burnout</b>	
<b>Burnout – was ist das?</b>	
Auslösebedingungen, Burnout-Triade, Stresswaage, Symptome, Phasenmodelle .....	59
<b>Burnout bei Ärzten und Pflegepersonal</b>	
Gesprächsrunde: Ärzte und Pflegepersonal als Patienten, Supervision, Coaching .....	86
<b>Psychosomatik und Burnout</b>	
Interview mit Prim. Dr. Manfred Stelzig: Psychosomatik und Burnout, Seelenhaus, persönliches Life-Balancing .....	93
<b>Frauen und Doppelbelastung</b>	
Gesprächsrunde: Ansprüche, Erwartungen, Tipps .....	97
<b>Hilfe bei Burnout</b>	
Erste Schritte, die vier Lebenssäulen .....	103
<b>Das i b o s-Modell für Behandlung und Prävention: Das BEEP-Prinzip</b>	
BEEP, Phasenablauf der Behandlung und Begleitung .....	109
<b>Homöopathie und Orthomolekulare Medizin</b>	
Interview mit Dr. Elisabeth Doenicke-Wakonig: Homöopathische und Orthomolekulare Behandlung und Arzneien .....	117

<b>Psychotherapie bei Burnout</b>	
Themen, Ziele, Wirkung, Humor als Burnoutprophylaxe .....	121
<b>Was können Angehörige tun?</b>	
Kleine Schritte, Paar- und Familiendynamiken, Selbsthilfegruppen .....	130
<b>Unternehmen</b>	
<b>Was können Unternehmen tun?</b>	
Organisationales Burnout, Kosten, Präventionsstrategien .....	137
<b>Unterstützung von Unternehmen durch i b o s</b>	
Primär-, Sekundär-, Tertiärprävention, Ablauf der Begleitung .....	147
<b>Burnout im Unternehmen</b>	
Interview mit Mag. Dorothee Rathjen: Tabuisierung in und Gefährdung von Unternehmen, Faktor Mensch .....	152
<b>Die erschöpfte Führungskraft</b>	
Seelische Verarmung und innerbetriebliche Kälte, Managen versus Führen .....	156
<b>Salutogenes Management: Werteorientiertes Führen</b>	
Aaron Antonovsky, Kohärenzgefühl, Mensch im Zentrum .....	162
<b>Betriebliche Gesundheitsförderung</b> .....	171
<b>Gesund mit BEEP</b>	
<b>Wie viel Bewegung braucht der Mensch?</b>	
Bewegungstrias .....	177
<b>Büroworkout für zwischendurch</b> .....	180
<b>Entspannung</b>	
Methoden und Techniken .....	183
<b>Entspannung und Energiearbeit bei Stress</b>	
Interview mit Gabriele Wiederkehr: Energiearbeit, Therapeutische Berührung, Rituale .....	190
<b>Unsere Atmung</b> .....	196
<b>Meditation</b> .....	201
<b>Spiritualität</b> .....	205
<b>Übungen zum Auftanken</b> .....	208
<b>Essen im Stress und Burnout</b>	
Interview mit Dr. Claudia Nichterl: Nährstoffe bei Burnout, Antistress-Snacks, Rezepte .....	216
<b>Was du isst, das bist/Rezepte</b> .....	225
<b>Psychohygiene</b> .....	228
<b>Übungen für die Psychohygiene</b> .....	230
<b>Service</b>	
Institute, Kliniken und Selbsthilfegruppen .....	245
Quellen- und Literaturverzeichnis .....	251



## Vorwort

Menschen geraten aus dem Takt, können einfach nicht mehr. Sie würden zwar gerne noch, aber ihre Kräfte sind zu Ende, sie fühlen sich müde, erschöpft und ausgebrannt. Doch Burnout ist keine Versagerkrankheit. Im Gegenteil, burnoutgefährdet sind vor allem Menschen, die sich stark engagieren und mit Begeisterung an die Arbeit gehen. Vom Anwalt bis zum Zahnarzt und quer durch alle Altersgruppen kann es all jene treffen, die ihre beruflichen Aufgaben gut meistern wollen, aber die Grenzen eigener körperlicher und psychischer Belastbarkeit nicht (mehr) oder zu spät wahrnehmen.

Ich wollte 2011 ein Buch über meine Arbeit mit Burnout- und Stressbetroffenen am Institut i b o s (Institut für Burnout und Stressmanagement 2001-2017) und nunmehr Department für Burnoutprävention und Stressmanagement an der E•S•B•A (European Systemic Business Academy seit 2017) schreiben. Es sollte verständlich, handhabbar und sinnvoll, ebenso anschaulich, lebendig und leicht nachvollziehbar sein. Aus diesem Grund ist „Der Fleiß und sein Preis“ als umfassendes Interview konzipiert, in dem ich versuche, genau jene Punkte anzusprechen, die Stressgeplagte und Burnoutbetroffene ebenso wie Angehörige und Unternehmer interessieren und bewegen. Um die Themen Stress und Burnout aus unterschiedlichen Perspektiven zu beleuchten, wandte ich mich zusätzlich an Experten verschiedener Fachgebiete und befragte sie, teils in persönlichen Gesprächen, teils in Expertenrunden; im Anschluss befindet sich eine Vorstellung der Mitwirkenden.

Die verschiedenen Aspekte von Burnout, die es zu untersuchen gibt, sind in fünf Bereiche zusammengefasst: Zunächst betrachten wir die Arbeitswelt von heute mit ihren Rahmenbedingungen, danach beschäftigen wir uns mit dem Phänomen Stress und seinen Auswirkungen, um schließlich hinter die Kulissen von Burnout zu sehen: Entstehungsbedingungen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten. Kapitel vier steht im Zeichen der Unternehmen. Es zeigt Möglichkeiten des Umgangs mit bzw. der Prävention von Burnout auf, die Betrieben in Form von Salutogenem Management und Betrieblicher Gesundheitsförderung zur Verfügung stehen. Der fünfte Abschnitt widmet sich ganz dem Thema Gesundheit auf Grundlage des BEEP-Prinzips und beleuchtet die vier zentralen Ebenen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Psychohygiene. Hier stelle ich auch zahlreiche einfache, im Alltag leicht durchführbare Übungen vor.

Ich bedanke mich beim Team der Origo Publishing unter der Leitung von Birgit Engel für die tatkräftige Unterstützung, bei Ina Samstag und Xandi Lechner für hilfreiche Recherchetätigkeiten sowie fürs Lektorat, als auch für die großartige grafische Gestaltung von Martin Stecher und bei meinen Experten für ihre Bereitschaft, mir Rede und Antwort zu stehen und mir ihr Wissen zur Verfügung zu stellen, ebenso bei meinen Klienten, die in den Passagen „O-Ton“ aus ihrem Leben berichten und mit ihren Erfahrungen die Problematik verständlicher ma-

chen. Und nicht zuletzt danke ich meiner Familie, ganz besonders meinem Mann Michael und meinen Kindern Osa und Janis für die große Geduld, die sie mit mir hatten, während ich mich dem Schreiben widmete.

Zugunsten einer leichteren Lesbarkeit verzichte ich in diesem Buch auf geschlechtsspezifische Formulierungen; sind beide Geschlechter angesprochen, ist die verwendete maskuline Form auch für beide Geschlechter zu verstehen.

Ich hoffe, mit diesem Buch einen vielseitigen und tiefen Einblick ins Thema Burnout zu geben. Für all jene mit Interesse an Hörbüchern empfehle ich die gleichnamige CD, die neben eigenen auch zahlreiche Statements ehemaliger Burnoutbetroffener enthält.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen!

## Im Gespräch



Dr. Elisabeth Doenicke-Wakonig ist Ärztin für Allgemeinmedizin, Akademische Expertin für Palliativmedizin, Akupunktur, Orthomolekulare Medizin, Arbeitsmedizin, Ernährungsmedizin, Homöopathie. Weiters ist sie ausgebildet in Neuraltherapie und Komplementärer Onkologie, sie ist zertifizierte Simon-ton-Beraterin SCC, Vorstandsmitglied des Landesverbandes Hospiz NÖ, Ärztin im mobilen Palliativteam Wr. Neustadt/Neunkirchen und sie übt Vortrags- und Lehrtätigkeiten aus. [www.doenicke-wakonig.at](http://www.doenicke-wakonig.at)



Dr. Claudia Nichterl ist Ernährungswissenschaftlerin und renommierte Ernährungsberaterin nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (Fünf Elemente-Ernährung). Neben ihrer Beratungstätigkeit hält sie Kochkurse, Seminare und Vorträge und sie veröffentlichte bereits zahlreiche Bücher zum Thema. Die begeisterte Hobbyköchin ist Spezialistin für einfache, schnelle Gerichte. Zu ihren Stärken zählen Improvisation, Phantasie und die Liebe zu frischen, saisonalen Zutaten. [www.essenz.at](http://www.essenz.at)



Dr. Amanda Nimmerrichter ist Fachärztin für Psychiatrie und Neurologie und Ärztin für psychotherapeutische und psychosomatische Medizin. Neben ihrer langjährigen klinischen Tätigkeit am Anton Proksch Institut und ihrer wissenschaftlichen Arbeit in der Suchtforschung und in der Betreuung bei Gedächtnisstörungen, hält sie auch Vorträge bei nationalen und internationalen Fachkongressen. Von 2009-2012 war sie in der medizinisch-psychiatrischen Betreuung der Klienten am Institut i b o s tätig. [www.psycho-somatik.at](http://www.psycho-somatik.at).

Mag. Dorothee Rathjen war Gründungsmitglied von i b o s, Psychologin und Psychotherapeutin mit Schwerpunkt in systemischer Arbeits- und Gesundheitspsychologie am Institut i b o s. Sie war ebenso Lehrbeauftragte für systemisches Coaching an der E•S•B•A bis 2012 (European Systemic Business Academy), Senior Coach des ACC und DBVC und Trainerin in Non-Profit- und Profit-Unternehmen sowie in der Potentialanalyse und im Human Resources Management.



Prim. Dr. Manfred Stelzig ist Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, psychosomatische Medizin, psychotherapeutische Medizin und Psychotherapeut (Psychodrama und Psychoanalyse). Von 1991-2017 leitete er den Sonderauftrag für Psychosomatische Medizin an der Christian-Doppler-Klinik, er ist Lehrtherapeut und Fachsektionsleitung für Psychodrama-Psychotherapie mit Schwerpunkt Psychosomatik im ÖAGG, Lehrtherapeut der Österreichischen Ärztekammer, Lehrbeauftragter an der Privaten Medizinischen Paracelsus-Universität Salzburg, der Donau-Universität Krems und der Universität Innsbruck. Manfred Stelzig war 1994 Mitbegründer der Gesellschaft für Psychosomatik in Salzburg. Er ist auch Mitbegründer und Vorstandsvorsitzender des Kuratoriums für psychische Gesundheit und Autor zahlreicher Fachpublikationen.



© Veigl

Univ.-Prof. Dr. Jeanette Strametz-Juranek ist Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie an der Medizinischen Universität Wien, Vorsitzende der Österreichischen Gesellschaft für geschlechtsspezifische Medizin (ÖGGSM), Leiterin der Task-Force „Gender-Kardiologie“ der Österreichischen Kardiologischen Gesellschaft, Board Member of the International Society of Gender Medicine sowie Leiterin des Instituts Jurana in Niederösterreich.  
[www.institut-jurana.at](http://www.institut-jurana.at), [www.gendermedizin.at](http://www.gendermedizin.at)



© Wilke

Gabriele Wiederkehr, DKP, ist Akademische Lehrerin für Gesundheits- und Krankenpflege. Sie hat Ausbildungen in „Energiefelder & Bioenergetische Funktionsdiagnostik“ bei der kalifornischen Heilerin, Forscherin und Lehrerin Rosalyn Bruyère & Ken Weintrub (Qi Gong) absolviert; sie leitete Forschungsprojekte in vier Wiener Krankenhäusern, übt freie Vortragstätigkeit in Gesundheits- und Krankenpflegeschulen sowie der Akademie AKH zum Thema energetische Heilmethoden aus; sie ist verantwortlich für die Konzeption und Leitung der einjährigen Weiterbildung „Energetische Modelle und Methoden – Therapeutische Berührung“ gemäß § 64 GuKG 2003 und für die Gründung Zentrum Lebensenergie e.U. 2005. Als Gründungsmitglied von i b o s und freiberufliche Mitarbeiterin bietet sie „Gesundheitsförderung mittels Energiearbeit“ und leitet eine offene Qi Gong-Gruppe. [www.zentrum-lebensenergie.at](http://www.zentrum-lebensenergie.at)



© Georg Lembergh



# Unsere Arbeitswelt

## Arbeitswelt zwischen gestern und morgen

Die Menschen, in der Regel  
finden sich in ein verhasstes Müssen  
weit besser, als in eine bitt're Wahl.

Friedrich von Schiller

In der industriellen Gesellschaft wurden die Arbeiter von der (Stech-)Uhr kontrolliert. Die Arbeit war hart, aber sie hatte zumindest Anfang und Ende. Im 21. Jahrhundert entwickelt sich der erwerbstätige Durchschnittsbürger zum Sklaven der ungeheuren Geschwindigkeit, die unter anderem die Globalisierung mit sich brachte. Tempo, unrealistische Ziele, ständige Erreichbarkeit über Mobiltelefon und Internet, ausschließliches Streben nach Profit und materiellem Gewinn oft ohne Rücksicht auf Verluste bestimmen unser Leben. Das fasziniert einerseits kurzfristig, kostet uns im Alltag aber zumeist viel Kraft und Nerven.

### Wie erleben Sie die gegenwärtige Arbeitswelt?

Lisa Tomaschek-Habrina: Der wirtschaftliche Druck ist seit Beginn der 1990er Jahre und noch mehr seit dem Ende des New-Economy-Booms derart gestiegen, dass der Kampf um Zahlen und materielle Ziele das alles beherrschende Thema in Unternehmen ist. Manager, auch Spitzenmanager, sehen immer weniger Spielraum sich zu entfalten, integer zu handeln und die Arbeit als Quelle von Inspiration und Freude zu erleben. Stattdessen fordert entweder der schiere wirtschaftliche Überlebenskampf des Unternehmens ihre volle Kraft und Aufmerksamkeit oder wenn es dem Unternehmen besser geht, fordert der Götze „Shareholder Value“ ständig neue Tribute; seinem scheinbar unersättlichen Hunger nach dem „Mehr“ wird alles andere untergeordnet. Genug scheint hier nicht genug!

Genug ist  
nicht genug

### Wie gehen die Menschen mit dieser Situation um?

Lisa Tomaschek-Habrina: Die Folge dieser Entwicklung ist eine stetig steigende Arbeitsbelastung. Auch und gerade Führungskräfte neigen dazu, noch mehr zu arbeiten, noch länger im Büro zu bleiben, am Wochenende Arbeit mit nach Hause zu nehmen, gesundheitliche Risiken außer Acht zu lassen und ihr Familienleben zu gefährden oder zu zerstören. Der so entstehende Druck überträgt sich, gewollt oder ungewollt, auf die Mitarbeiter. Folge des verschärften Wettbewerbs sind

Steigende  
Arbeits-  
belastung

andererseits Symptome, die wir als Anzeichen seelischer Verarmung bezeichnen. Auch im Unternehmen zählt im Prinzip nur das rechnerische Ergebnis: Die Zahlen für die Shareholder müssen stimmen, und wenn sie notfalls gefälscht werden.

#### Stress **Welche Auswirkungen hat dies auf die Gesundheit der Bevölkerung?**

Lisa Tomaschek-Habrina: Nach Schätzungen der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz steht Stress nach Rückenschmerzen an zweiter Stelle der berufsbedingten Gesundheitsprobleme. Rund 28 % der Beschäftigten sind demnach davon betroffen. 50 bis 60 % der Fehlzeiten werden mit Stress am Arbeitsplatz in Verbindung gebracht. Das Krankheitspanorama in den westlichen Industriegesellschaften und damit das Fehlzeiten- und Frühpensionierungsgeschehen wird heute von chronischen Erkrankungen, insbesondere von psychischen Störungen, Herz-/Kreislaufkrankungen und Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparats bestimmt. Die Ursachen liegen nach heutigen Erkenntnissen in Wechselwirkungen zwischen unspezifischen Einflüssen, zum Beispiel chronischer Stress und mangelhafte soziale Integration, und krankheitsspezifischen Risikofaktoren, zum Beispiel Rauchen, Bewegungsarmut und körperliche Fehlbelastung.

# 危机

Krise

# 机会

Chance

#### **Welche Chancen bergen Krisenzeiten wie diese?**

Lisa Tomaschek-Habrina: Die chinesischen Schriftzeichen für „Krise“ und „Chance“ bestehen jeweils aus zwei zusammengefügteten Zeichen und eines davon ist bei beiden gleich. Persönliche wie wirtschaftliche Krisen bergen immer wieder die Chance des Innehaltens, des Besinnens, des Resumé Ziehens in sich. Einerseits ist die Wirtschaftskrise im Alltag bei vielen noch nicht angekommen, andererseits haben viele das Gefühl, vor einer traumatischen Krise zu stehen, bedrohlich wie ein schwarzes Loch, in dem alles verschwinden könnte – Ersparnisse, Banken, Immobilien, Firmen. Viele befürchten, dass ihnen all das die eigene Handlungsfähigkeit entziehen werde. Dennoch vermerkt die Wirtschaft ungebrochenen privaten Konsum, fast wie eine Trotzreaktion auf Bevorstehendes oder eine Folge der So-tun-als-ob-nichts-wär-Mentalität.

Krise – Zeit der  
Rückbesinnung

#### **Welche Veränderungen bemerkt man im Verhalten der Menschen?**

Lisa Tomaschek-Habrina: Eine Krise bewirkt häufig auch Rückbesinnungstendenzen bei der Bevölkerung. Menschen, die jahrelang im Hamsterrad waren, in der Hoffnung immer mehr Kapital auf ihrem Konto anzuhäufen, um sich dann meist im magischen Alter von 40 Jahren zur Ruhe zu setzen, um endlich das Leben führen zu können, das sie schon immer wollten, erfahren jetzt: Das ganze Geld könnte über Nacht seinen Wert verlieren, sich in Luft auflösen. Nun fragen sie sich wieder: Was ist mir wirklich wichtig im Leben, was hat Priorität für mich? Sie verlegen sich aufs Hier und Jetzt und verbringen Zeit mit ihren Partnern, Freunden und Kindern. In der Industrie ist von dieser Rückbesinnungstendenz meist nichts zu erkennen. Diese hält krampfhaft an ihren Renditeerwartungen fest und kürzt gnadenlos Budgets und Arbeitsplätze. Man spart und kürzt und erwirtschaftet genau dadurch die Krise, die man fürchtet.

### Was erzeugt Ihrer Meinung nach diesen Druck in unserem Arbeitsleben?

Lisa Tomaschek-Habrina: Unser Wirtschaftssystem baut auf Wachstum auf, das nur durch immer höhere Geschwindigkeit erzielt werden kann. Da wir aber bereits „Lichtgeschwindigkeit“ erreicht haben, also nicht mehr weiter beschleunigen können, müssen wir die Zeit verdichten und das bedeutet, mehrere Dinge gleichzeitig tun.

Geschwindigkeit – Zwang zur Gleichzeitigkeit

### Scheint fast so wie ein Zwang zur Gleichzeitigkeit?

Lisa Tomaschek-Habrina: Handyanrufe, Blackberry-Telekonferenzen, Mail-Korrespondenzen usw. sind mittlerweile Alltag für viele. Der Zwang zur Gleichzeitigkeit, zu Multitasking, hat unser Zeitgefühl weitgehend gestört. Wir folgen nicht mehr dem Takt der Uhr, deren innere Logik lautet: eins nach dem anderen. Stattdessen versuchen wir ein polychrones Zeitverständnis aufzubauen, wo Anfang und Ende unserer Aktivitäten verschwinden und wir völlig verlernt haben zu ernten, sprich Gelungenes gebührend zu würdigen oder sogar zu feiern. Haben wir eines beendet, warten schon fünf andere Dinge, die es zu erledigen gilt.

### Welche Auswirkungen hat dieses polychrone Zeitverständnis?

Lisa Tomaschek-Habrina: Der Mensch in der modernen Arbeitswelt versucht in seinem begrenzten Leben – der Tag hat nun einmal „nur“ 24 Stunden – nach einem unbegrenzten Prinzip zu arbeiten, das nicht seiner Natur entspricht. Er versucht, in 24 Stunden hinein zu packen, was ebenso wenig in 48 oder 64 Stunden zu bewältigen ist. Die Folgen sind Stress, das Gefühl von Zeitdruck und die Empfindung, immer noch etwas nicht erledigt zu haben oder etwas noch dringend erledigen zu müssen. Durch die Verdichtung von Lebensaktivitäten, durch dieses Müssen müssen geraten wir überhaupt erst in den Zustand, den wir als Zeitnot bezeichnen.

Vom Müssen müssen

### Welche Rolle spielen die neuen Medien in unserer modernen Arbeitswelt?

Lisa Tomaschek-Habrina: Einerseits haben sie große Erleichterung gebracht, keine Frage. Wer dennoch glaubt, Zeit gewinnen zu können, indem er sich immer mehr Multitasking-Technologien anschafft, begibt sich in einen Teufelskreis. Wer glaubt, durch Vergleichzeitigung auch die Arbeitseffizienz zu erhöhen, muss sich von einer Reihe wissenschaftlicher Studien eines Besseren belehren lassen: Die Dinge werden zum einen langsamer und zum anderen fehlerhafter erledigt. Die Tendenz, aus Absicherungsgründen alle Mails CC zu schicken, beschert uns überfüllte Eingänge und vor allem das nagende Gefühl, nie fertig zu werden. Wer 200 Mails täglich in seiner Mailbox zu bearbeiten hat, kommt zu seiner eigentlichen Arbeit nicht mehr. Der Schein trügt also, denn durch die Fülle werden wir ineffizienter. Und es herrscht im täglichen Mailverkehr fast schon die Erwartung, eine Anfrage unmittelbar in der nächsten halben Stunde zu beantworten, man erntet harsche Kritik, wenn man nur ein Mal täglich in seine Mailbox schaut und als unseriös gilt, nur jeden zweiten Tag einen Blick hinein zu werfen. Manchmal sehnt man sich da wieder nach dem guten alten Briefverkehr, der einen gewissen Spielraum bereithielt.

Menschen in permanentem Standby-Modus

## Nomophobie **Back to the roots zu Schreibmaschine und Fax?**

Lisa Tomaschek-Habrina: Die Devise lautet keinesfalls völliger Verzicht auf Blackberry und Co., sondern die Vorteile richtig zu nutzen, ohne sich zu einem getriebenen Sklaven zu machen! Dieser Glaube, ständig erreichbar sein zu müssen, lässt keine Rückzugsräume mehr offen. Das Handy hat uns nicht nur Segen gebracht. Der gute alte Anrufbeantworter, der abends beim Heimkommen abgehört wurde, hatte auch seinen Charme. Heute sind Handy und Co. allgegenwärtig. Nicht einmal aufs „stille Örtchen“ geht man mehr ohne. Für unsere Kinder ist das Handy bereits ein unverzichtbares Kleidungsstück oder Accessoire; wird es einmal eingezogen, sind Weinkrämpfe vorprogrammiert. Es gibt für dieses Phänomen sogar schon einen Namen: Nomophobie, steht für „no mobile phone phobia“, die Angst vor dem Funkloch. Dazu kommt, dass wir auch noch lernen müssen zu twittern und zu facebooken, sonst sind wir ja kaum noch kommunikationswürdig.

## **Wie hilfreich sind Plattformen wie Twitter oder Facebook für die Arbeitswelt?**

Lisa Tomaschek-Habrina: Auch hier gibt es neben Vorteilen auch Nachteile. Die Annehmlichkeiten der einfachen weltweiten Vernetzung bringen gleichzeitig auch eine Abhängigkeit mit sich. Die am Netzwerk hängende Gesellschaft kommuniziert partiell ausschließlich nur noch über dieses und lässt Menschen mit hunderten Kontakten dennoch allmählich vor dem Bildschirm vereinsamen, weil die normale Begegnung auf Augenhöhe kaum noch geübt wird. Das lässt nichts Gutes erahnen für die soziale Kompetenz des Einzelnen, die wir in Zukunft mehr denn je brauchen, wenn Menschen in ihrer Arbeit gesundheitsförderlich tätig sein wollen. Auf der anderen Seite erleichtern solche Plattformen natürlich auch die Kontaktaufnahme und ermöglichen unkomplizierte Kommunikation. Viele dieser Social Media oder Web 2.0 werden ja mittlerweile auch geschäftlich genutzt.

## Macht uns die **Macht uns die moderne Arbeitswelt krank?**

Arbeit krank?

Lisa Tomaschek-Habrina: In der industriellen Gesellschaft wurden die Arbeiter von der (Stech-)Uhr kontrolliert. Die Arbeit war hart, aber sie hatte zumindest Anfang und Ende. Im 21. Jahrhundert wird der Arbeitnehmer zum Sklaven seines Smartphones. Es wird erwartet, dass man sich durch einen Alarmruf oder eine Emergency-E-Mail aktiviert und sich auch spätnachts für den Arbeitgeber einsetzt. So praktisch das Smartphone<sup>1</sup> auch ist – ich selbst besitze auch eines –, doch es tötet den geregelten Arbeitstag, das Büro ist überall dort, wo das mit E-Mail und Internet aufgerüstete Handy ein paar Funkwellen aufschnappt. „Office to go“, schick designed, das perfekte Symbol für die globalisierte Echtzeit-Wirtschaft, absolute Flexibilität und Mobilität mit inkludierter totaler Verfügbarkeit und dezentem Verweis auf die eigene Unentbehrlichkeit. „Nine to five“, die klassische Arbeitszeit, für die Arbeiter mehr als 100 Jahre kämpften, um sie dann zwei oder

<sup>1</sup> Vergl. Moorstedt, Tobias; Schrenk, Jakob (2010): Der Kult der Nullerjahre. In: Album – Der Standard. Printausgabe, 02./03.01.2010



drei Jahrzehnte zu genießen, wird zur Religion der Underperformer degradiert. In so einer Arbeitskultur muss man ständig auf der Hut sein. Wer auf der Hut ist, befindet sich aber in einem permanent angespannten Zustand; und dauerhafte Anspannung macht krank.

### Was steht uns bevor?

Lisa Tomaschek-Habrina: Europa ist mit einem tiefgreifenden demografischen Wandel konfrontiert. Sinkende Geburtenraten, das Ansteigen der Lebenserwartung und das Älterwerden der geburtenstarken Jahrgänge führen zu einer deutlichen Alterung der Bevölkerung. So wird sich in Österreich laut aktueller Bevölkerungsprognosen die Zahl der Personen über 60 Jahre von 1,7 Millionen im Jahr 2001 auf etwa 2,9 Millionen im Jahr 2050 massiv erhöhen. Gleichzeitig wird sowohl bei der Gruppe der 15- bis 60-Jährigen als auch bei der jüngsten Altersgruppe (Personen bis 15 Jahre) ein Rückgang prognostiziert. Dieser Trend ist nicht nur auf Österreich beschränkt sondern gilt in vergleichbarer Weise für ganz Europa<sup>2</sup>.

Demographischer Wandel

### Wohin sollte sich die Arbeitswelt entwickeln?

Lisa Tomaschek-Habrina: Das Thema Gesundheitsförderung ist in Krisenzeiten ein sehr gern stiefmütterlich behandeltes. Zu aufwändig und zu teuer lautet das Argument der Firmen. Doch das ist zu kurz gedacht, denn Unternehmen sind in Zukunft mehr denn je auf gesunde, leistungsfähige Mitarbeiter angewiesen. Der demographische Wandel sorgt für eine Verknappung von Fachkräften. Zudem müssen Unternehmen in Zukunft mit einer im Durchschnitt älteren Belegschaft rechnen als bisher. Unter diesen Umständen gilt der Einwand vieler nicht mehr, dass sie sich Betriebliches Gesundheitsmanagement nicht leisten können. Im Gegenteil, sie können sich nicht mehr leisten darauf zu verzichten! (*siehe Kap. Betriebliche Gesundheitsförderung S. 171*)

Betriebliche Gesundheitsförderung

### Wie ist das zu verstehen?

Lisa Tomaschek-Habrina: Seelische und körperliche Gesundheit ist Voraussetzung dafür, dass die Anforderungen, die der Markt stellt, überhaupt erfüllt werden können. Da die Arbeitsbelastung ständig steigt, ergeben sich hier große Herausforderungen für die Zukunft. Die Arbeit sollte wieder die Chance zur Sinnentfaltung und Sinnfindung bieten.

### Wie ist das in der Praxis umzusetzen?

Lisa Tomaschek-Habrina: Der salutogene, gesundheitsförderliche Ansatz – Arbeit sollte verstehbar, handhabbar und sinnvoll sein – kann die Mitglieder der Arbeitswelt wieder motivieren, ihr Engagement zum eigenen Wohle und zum

Nicht nur ein Was, vor allem ein Wozu

<sup>2</sup> Entsprechend wird die Bundesrepublik Deutschland – so die Berechnungen des Statistischen Bundesamtes – je nach Wanderungsgewinn im Jahre 2050 zwischen 67 und 81 Millionen Einwohner haben. Ist gegenwärtig die Hälfte der Bevölkerung über und die andere unter 40 Jahre alt, wird der Scheitelpunkt 2040 bei 48 Jahren liegen, wobei ein Drittel der Bevölkerung 60 Jahre und älter sein wird.

Wohle ihrer Unternehmen zu leben (*siehe Kap. Salutogenes Management S. 162*). Nur wenn Menschen das Gefühl haben, dass ihre Arbeit auch sinnvoll ist, werden sie mit Neugierde, Elan, Spaß, Kreativität und Spontaneität an ihre Aufgaben herangehen. Menschen haben ein natürliches Bedürfnis sich zu entfalten, sie wollen in einer Sache aufgehen, ihre Potentiale ausbauen, leben und gestalten. Wir dürfen sie nur nicht daran hindern durch unrealistische Ziele und ausschließliches Profitdenken. Wenn Menschen Möglichkeiten zur Entfaltung sehen, werden sie von sich aus aktiv. Nicht nur ein Was ist wichtig in unserer Arbeitswelt, vor allem ein Wozu!

### Einfach zum Nachdenken

Früh übt sich, was aus einem werden soll ...

Um sechs Uhr aufstehen, schnell frühstücken, waschen, anziehen und ab an den Arbeitsplatz. Bis Mittag konzentriertes Arbeiten, nur von kurzen Pausen unterbrochen. Mittags zügig einen Imbiss hinunterschlingen, am besten vor dem Computer, denn man muss ja noch dringende Aufgaben erledigen. Danach ins Auto und schnell zu einem Skill-Training. Anschließend weiter zu einem Kurs, irgendetwas mit Musik. Danach zurückhetzen, das meiste für den kommenden Arbeitstag vorbereiten und vom nächsten Vorgesetzten absegnen lassen. Umziehen, ins Auto und ab zum Körpertraining – das gehört einfach dazu. Danach noch rasch duschen, ein Abendessen hinunterschlingen und sofort ins Bett. Keine Zeit für Freunde, zum Spielen oder Nichtstun – es soll ja etwas aus einem werden.

Der typische Alltag eines Managers? Leider sieht so der Alltag vieler Kinder aus. Und im Alter von 35 müssen sie dann ein Seminar für Stressmanagement besuchen ...

### Literatur zum Vertiefen

Rosa, Hartmut (2005):

Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne  
Frankfurt: Suhrkamp

Meißner, Ulrike Emma (2005):

Die „Droge“ Arbeit: Unternehmen als „Dealer“ und als Risikoträger –  
Personalwirtschaftliche Risiken der Arbeitssucht  
Frankfurt/Main: Peter Lang Europäischer Verlag der Wissenschaften

Fuchs, Anneliese; Kaiser, Alexander (Hrsg.) (2010):

Der Ausbruch aus dem Hamsterrad. Werkzeuge zur harmonischen  
und befriedigenden Verbindung von Leben und Arbeit  
Wien: Böhlau Verlag

# Arbeit, Geld und Leistungsfähigkeit

Wer wahren Wert nicht kennt,  
nimmt das Wichtige für unwichtig  
und das Unwichtige für wichtig.

Lü Bu We

Arbeit und Erwerbstätigkeit spielen eine wesentliche Rolle im persönlichen Sinnsystem. Die Bedeutung der Arbeit in Selbst- und Lebenskonzeptionen drückt sich in der Häufigkeit aus, mit der Individuen Arbeitsrollen zur Beschreibung ihres Selbst und ihres Lebens verwenden: Mein Name ist Walter Meyerbröcker, ich bin Projektleiter bei ..., mein Name ist Helga Müller-Lüdenscheid, ich bin Filialleiterin bei ... Die Leistungsfähigkeit wollen wir uns mit allen Mitteln erhalten, selbst wenn es auf Kosten unserer Gesundheit geht. Denn wer nicht mehr leistungsfähig erscheint, gilt als nur begrenzt einsatzfähig.

## Lisa Tomaschek-Habrina im Gespräch mit:

Dr. Elisabeth Doenicke-Wakonig, Ärztin für Allgemeinmedizin und Homöopathie  
Dr. Amanda Nimmerrichter, Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie, i b o s  
Prim. Dr. Manfred Stelzig, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie  
Univ.-Prof. Dr. Jeanette Strametz-Juranek, Fachärztin für Interne, Kardiologie  
Eduard Tell, Projektleiter bei einem IT-Dienstleister und ehemaliger Burnout-betroffener

## Was bedeutet für Sie Arbeit?

Arbeit

Eduard Tell: Früher war sie für mich absoluter Lebensinhalt, Daseinsberechtigung im wahrsten Sinne des Wortes. Ohne Arbeit bist du nichts, war meine Devise. Damit bin ich aufgewachsen. Erst durch mein Burnout musste ich erkennen, dass Arbeit eben nur eine von vier Säulen des Lebens ist, neben meiner Ich-Säule, meiner Sozialen Säule und meiner Gesellschaftssäule. Erst durch die Arbeitsunfähigkeit wurde ich auf mich zurückgeworfen und konnte erkennen, dass ich auch ohne berufliche Beschäftigung wertvoll bin und mich Menschen mögen, ganz unabhängig von meiner beruflichen Position. Jetzt ist Arbeit für mich immer noch wichtig, aber ich arbeite um zu leben und nicht umgekehrt.

Amanda Nimmerrichter: Wie für jeden von uns hat auch für mich Arbeit unterschiedliche Bedeutungsebenen. Sie ist neben der bloßen Existenzsicherung auch eine wichtige Quelle für Lebenserfahrung und zwar vor allem für meine sozialen Fähigkeiten. Für mich als Ärztin ist es immer wieder ein sehr schönes Gefühl, Menschen begleiten und unterstützen zu dürfen, damit es ihnen wieder besser geht und sie ihr Leid hinter sich lassen können. Gelegentlich kommt es natürlich auch vor, dass ich meine Fähigkeiten auf der fachlich-inhaltlichen Ebene entdecke, nämlich dann, wenn ich die entscheidende Idee und das Gespür

für die „richtige“ Diagnose habe und der Patient auch rasche Besserung erfährt. Ich bin meinem Leben sehr dankbar, dass ich in meinem Beruf nicht nur finanziell entlohnt werde, sondern auch mit so vielen Menschen zu tun haben darf.

Elisabeth Doenicke-Wakonig: Da muss ich jetzt einmal unterscheiden: Natürlich, der Beruf ist Arbeit; aber auch der Haushalt kann Arbeit sein. Und man muss jede Arbeit – das ist ganz wichtig, das habe ich gelernt – mit Freude verbinden. Mein Beruf macht mir Freude, und ich empfinde ihn nicht als Arbeit. Anfangs habe ich Haushalt Führen als Arbeit empfunden, es hat mir keine Freude gemacht. Seitdem ich mir zum Beispiel beim Bügeln Opernarien anhöre und der Rest der Familie damit zurecht kommen muss, ist auch das keine Arbeit mehr.

Jeanette Strametz-Juranek: Arbeit bedeutet für mich persönlich Spaß und Freude. Meine Arbeit mache ich wirklich gerne.

Manfred Stelzig: Arbeit hat für mich mehrere Aspekte. Zum einen ist es eine Tätigkeit, um Geld zu verdienen und sich und seine Familie zu erhalten. Zum anderen stillt Arbeit das Bedürfnis, einen sinnvollen Beitrag zum Funktionieren unserer Gesellschaft zu leisten.

#### Geld als ... **Was bedeutet für Sie Geld?**

Amanda Nimmerrichter: Geld ist eigentlich nur ein Zwischentauschmittel. Einerseits bekomme ich Geld für meine Arbeit, andererseits kann ich es einsetzen, um mir einige meiner materiellen Wünsche zu erfüllen. Erst wenn ich im Tauschhandel etwas dafür erhalte, bekommt Geld für mich eine Bedeutung, was aber nicht heißt, dass ich es immer sofort ausbebe. Wenn ich etwas Geld auf ein Bankkonto lege, dient das letztlich der Erfüllung meiner Wünsche in der Zukunft oder im Alter. Man muss sich ja nicht jeden Wunsch auch sogleich erfüllen!

Manfred Stelzig: Geld sollte einen möglichst guten Lebensstandard sicherstellen. Geld ist auch notwendig, um den Kindern eine entsprechende Ausbildung zu ermöglichen.

Eduard Tell: Für mich war Geld ein Trugmittel: Wenn ich viel davon erwerbe, kann ich mir das leisten, was ich möchte – war meine Devise. Nur: Damit ich viel Geld verdiene, muss ich als Normalsterblicher auch viel arbeiten. Wenn ich aber viel arbeite, habe ich keine Zeit, das viele Geld auszugeben. Mittlerweile ist es Mittel zum Zweck und ich bin erstaunt, mit wie viel weniger ich auskomme, dafür aber weitaus mehr Lebensqualität habe.

Jeanette Strametz-Juranek: Ich arbeite auch, weil ich Geld verdienen will, das ist aber sicher nicht der Hauptaspekt. Ich glaube, Geld ist ein Mittel um Dinge zu erwerben, die für einen notwendig sind, und Dinge, die das Leben angenehmer machen können. Wobei da sofort die Frage auftaucht: Was ist angenehm und braucht man dazu wirklich Geld?

Elisabeth Doenicke-Wakonig: Geld bedeutet mir nichts. Ich bin ein Mensch, der non-Profit denkt und habe glücklicherweise einen Mann, der mich immer wieder daran erinnert, auch wirtschaftlich zu denken. Ich habe mein Auslangen und mehr brauche ich nicht.

**Leistungsfähigkeit ist ein Schlagwort der heutigen Zeit. Was bedeutet es eigentlich für unsere Gesundheit und unseren Organismus, immer leistungsfähig sein zu müssen?**

Leistungs-  
fähigkeit als  
Trugschluss?

Elisabeth Doenicke-Wakonig: Du darfst keine Schwächen zeigen und musst immer in Hochform sein – das habe ich am eigenen Leib erfahren. Dieser Druck ist so stark, dass man Gefahr läuft, die eigenen Grenzen zu überschreiten; ab diesem Moment verbraucht der Organismus Spurenelemente, Vitamine usw., er kann seine Speicher nicht mehr füllen und das System gerät aus dem Gleichgewicht.

Jeanette Strametz-Juranek: Ich glaube, immerwährende Leistungsfähigkeit ist etwas, das nicht existieren kann, denn damit schließe man ja einen großen Teil des Menschseins aus. Menschen haben verschiedene Wandlungsphasen. Immer leistungsfähig sein zu müssen würde bedeuten, einen Teil des Lebens, zum Beispiel das Älterwerden, völlig auszuklammern, was eines gewissen Zynismus nicht entbehrt.

Amanda Nimmerrichter: Niemand kann immerzu leistungsfähig sein. In der Natur ist es eben so, dass sowohl Körper als auch Psyche zyklischen Schwankungen unterliegen. Das betrifft alle unsere Funktionen wie Schlafen und Wachen, Fruchtbarkeit, Stoffwechsel und vieles mehr. Es gibt hormonelle Zyklen, jahreszeitliche Zyklen und Zyklen, die unseren Aktivitätszustand steuern. Um wirklich leistungsfähig sein zu können, brauchen wir auch Pausen! Leider werden diese Grundsätze nicht immer entsprechend beachtet, weder vom Einzelnen noch von der Gesellschaft. Aus medizinischer Sicht wünsche ich mir deshalb ein Besinnen darauf, dass zur Leistung auch Ruhe, Entspannung und der Aufbau von Energiereserven unabdingbar dazu gehören.

Manfred Stelzig: Leistung ist wichtig, ohne Leistung gibt es keinen Fortschritt und kein gutes Funktionieren unseres Zusammenlebens. Leistungsbereitschaft und -forderung sollte jedoch auf der Basis leistungsunabhängiger Liebe aufbauen. Der Mensch hat in sich das Bedürfnis und die Sehnsucht, geliebt zu werden, weil er so ist, wie er ist. Sympathie und die gemeinsame Wellenlänge sind zu einem großen Teil leistungsunabhängige Phänomene. Wer nur aufgrund seiner Leistung geliebt wird, fühlt sich früher oder später missbraucht und ausgebeutet.

Eduard Tell: Ich war immer so stolz auf meine Leistungsfähigkeit. Mann, was habe ich alles schaffen können an einem 14-Stunden Arbeitstag! Alle haben mich beneidet und gefragt: Sag', wie machst du das? Es wusste natürlich niemand, welchen Preis ich dafür bezahlen musste, denn die körperlichen Warnsignale habe ich ignoriert und verdrängt, es hat ja überhaupt nicht zu meinem Image

gepasst, Schwäche zu zeigen. Ich habe es gepflegt, das Image des leistungsstarken, effizienten, zielstrebigen, ehrgeizigen Managers, der alles unter Kontrolle hat. Es war mir wichtiger, dieses Bild aufrechtzuerhalten, als zugeben zu müssen, dass es eigentlich nicht mehr zu schaffen ist – bis der Zusammenbruch kam, aber heftig. Und alle waren sprachlos – der Tell, also nie hätten wir das gedacht ... Das zeigt auch, wie wenig die Umgebung hinter die Kulissen blicken möchte. Man will daran glauben, dass es unbegrenzt möglich ist. Das Leben zeigt dann aber sehr schnell seine Begrenztheit, ziemlich gnadenlos.

Gesundheit,  
Wohlbefinden,  
Lebensfreude

### Was bedeutet für Sie persönlich Gesundheit?

**Elisabeth Doenicke-Wakonig:** Ich bin 2001 an einem Dickdarmkarzinom erkrankt und ich sage heute: Ich freue mich, dass ich noch lebe und ich freue mich, dass ich gesund sein kann; ich weiß aber, dass sich das jederzeit ändern könnte. In unserer Gesellschaft musst du gesund und fit sein, es wird versucht, den Tod auszublenden. Und ich weiß, ich bin bereit zu sterben – das heißt, so wie im Tibetischen täglich zu fragen: Bist du bereit zu sterben? – Natürlich würde ich gerne lange leben, darüber müssen wir gar nicht reden. Ich weiß aber, auch wenn ich nicht da bin, die mir wichtigen Menschen werden ihren Weg auch ohne mich gut gehen können.

**Manfred Stelzig:** Gesundheit bedeutet körperliches und psychisches Wohlbefinden, mich in meiner Haut wohlfühlen und fit zu sein.

**Jeanette Strametz-Juranek:** Gesundheit ist für mich Wohlbefinden im körperlichen, emotionalen, mentalen und sozialen Bereich.

**Lisa Tomaschek-Habrina:** Gesundheit ist für mich das Gefühl zu haben, dass es mir gut geht; ich kann das tun, was mir Spaß macht, ich kann auch auf etwas verzichten ohne gleich zusammenzubrechen, ich habe Freude an meiner Arbeit und an meiner Familie. Ich kann Probleme angehen und lösen, ich fühle mich wohl in meinem Körper und achte auf ihn. Ich kann mir freie Tage im Kalender eintragen und was ich mir vornehme auch wirklich tun.

**Amanda Nimmerrichter:** Ich fühle mich gesund, wenn ich mich körperlich, psychisch und sozial wohlfühle und mich im Einklang mit meinen Möglichkeiten und Zielvorstellungen entwickeln kann. Da dies glücklicherweise fast immer der Fall ist, spüre ich meistens nur, wenn ich mich in einem dieser Bereiche nicht wohlfühle, sozusagen nicht gesund bin. Dann weiß ich, dass ich am besten einmal innehalte, um herauszufinden was mich irritiert.

**Eduard Tell:** Gesundheit bedeutet für mich vor allem Lebensfreude. Wenn ich die habe, geht es mir auf allen Ebenen gut. Mental, psychisch, körperlich, emotional. Ist die Lebensfreude dahin und habe ich auf gar nichts mehr Lust, hilft es auch nicht, körperlich fit zu sein. Für mich ist psychische Gesundheit das Um und Auf. Sie ist Grundlage für körperliches Wohlbefinden.

## Gesundheit

Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen.

WHO 1946

Mehr in der Lohntüte, und trotzdem nicht glücklicher

Hubert B. arbeitet in einem Restaurant und verdient 1.500,- Euro im Monat. Das ist mehr als alle Kollegen und Hubert nimmt in seiner beruflichen Vergleichsgruppe damit den höchsten Rang ein. Sabine S. verdient 2.000,- Euro im Monat. In Relation zu ihren Kollegen hat sie jedoch das niedrigste Gehalt und nimmt damit den untersten Rang in ihrer Vergleichsgruppe ein. Wer von ihnen ist wohl zufriedener? Diese Frage untersuchte ein Forschungsteam um Christopher Boyce anhand der Daten von 12.000 Briten. Das Ergebnis fiel eindeutig aus: Nicht das absolute Gehalt, sondern der relative Einkommensrang in der jeweiligen Vergleichsgruppe sagte die Lebenszufriedenheit der Befragten vorher. Unser Glück scheint also vom Vergleich mit anderen abzuhängen. Dabei messen wir uns vor allem mit denen, die mehr verdienen als wir selbst, und seltener mit denen, die weniger haben als wir.

Daraus lassen sich spannende Schlussfolgerungen ziehen:

- Mehr Geld muss nicht glücklicher machen.
- Die Lebenszufriedenheit steigt erst dann, wenn das Mehr an Geld die Rangposition in der Vergleichsgruppe verbessert, man also mehr als andere verdient.
- Die Lebenszufriedenheit steigt nicht an, wenn alle Mitglieder einer Gruppe mehr Geld bekommen, denn die Ränge verändern sich nicht.<sup>3</sup>

Einfach zum  
Nachdenken

### Literatur zum Vertiefen

Barthold, Luise; Schütz, Astrid (2010):

Stress im Arbeitskontext. Ursachen, Bewältigung und Prävention

Basel: Beltz

Boyce, Christopher J.; Brown, Gordon D. A.; Moore, Simon C. (2010):

Money and happiness: Rank of income, not income, affects life satisfaction.

Psychological Science

Im Druck. Online: DOI: 10.1177/0956797610362671s

Ilmari, Juhani; Tempeln, Jürgen (2001):

Arbeitsfähigkeit 2010. Was können wir tun, damit Sie gesund bleiben?

Hamburg: VSA

<sup>3</sup> Greifeneder, Rainer (2010): Mehr in der Lohntüte, und trotzdem nicht glücklicher. In: Psychologie heute, Juli 2010, S. 11

### Broschüre

Brinkmann, Ulrich; Dörre, Klaus; Röbenack, Silke;

Kraemer, Klaus; Speidel, Frederic (2006):

Prekäre Arbeit. Ursachen, Ausmaß, soziale Folgen und subjektive  
Verarbeitungsformen unsicherer Beschäftigungsverhältnisse

Bonn: Herausgegeben vom Wirtschafts- und sozialpolitischen Forschungs- und  
Beratungszentrum der Friedrich-Ebert-Stiftung Abteilung Arbeit und Sozialpolitik

Download unter: [library.fes.de/pdf-files/asfo/03514.pdf](http://library.fes.de/pdf-files/asfo/03514.pdf) (Zugriff am 21.2.2011)

### Studie

Blumberger, Walter; Keppelmüller, Peter;

Niederberger, Karl; Reithmayr, Karin (2004):

Erhaltung und Förderung der Arbeitsfähigkeit

Linz: Institut für Berufs- und Erwachsenenbildungsforschung an der Uni Linz

Eine Analyse präventiver, begleitender, akuter und nachsorgender Strategien  
und Interventionen zur Erhaltung und Förderung der Arbeitsfähigkeit von  
ArbeitnehmerInnen in Österreich. Eine Studie im Rahmen der Entwicklungs-  
partnerschaft AEIOU – Arbeitsfähigkeit erhalten für Individuen, Organisationen  
und Unternehmen ([www.equal-aeiou.at](http://www.equal-aeiou.at)). Die Studie liefert Ergebnisse und Auf-  
schlüsse, welche Maßnahmen und Strategien geeignet wären, um das faktische  
Pensionsantrittsalter in Österreich an das gesetzliche Pensionsantrittsalter durch  
Erhaltung und Förderung der Arbeitsfähigkeit heranzuführen. Invaliditäts- bzw.  
BerufsunfähigkeitspensionistInnen stehen im Mittelpunkt der Studie.



# Der Stress

## Stress – Phänomen unserer Zeit?

Magengeschwüre bekommt man nicht von dem,  
was man isst, man bekommt sie von dem,  
wovon man aufgefressen wird.

Mary Mortley Montagu

Die Kosten aufgrund von Fehlzeiten und medizinischen Behandlungen infolge von Stress und seinen Folgeerkrankungen werden EU-weit auf 20 Milliarden Euro jährlich geschätzt. Doch Stress hat nicht nur eine volkswirtschaftliche Dimension. Vor allem die Betroffenen tragen die Folgen der Dauerbelastung. Viele Menschen leiden an körperlichen Beschwerden, deren Ursache eigentlich Stress ist. Und die psychologische Komponente wird nach wie vor leider oft außer Acht gelassen.

**Fragt man heute jemanden nach seinem Befinden, bekommt man meist „ich bin so im Stress“ zur Antwort. Sind die Menschen heute wirklich so gestresst?**

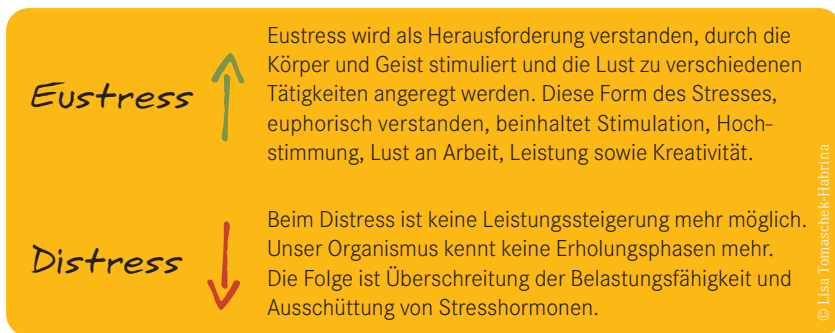
Stress  
allgegenwärtig

Lisa Tomaschek-Habrina: Leider muss ich diese Frage mit einem Ja beantworten. Das Problem resultiert einerseits aus der immensen Beschleunigung der Arbeits- und Lebenswelten und andererseits aus unserem eigenen Anspruch, möglichst alles perfekt erledigen zu wollen. Die Flut an Informationen ist kaum noch zu verarbeiten und diesem Tempo sind viele Menschen nicht gewachsen; aber sie müssen mithalten und sie dürfen und wollen sich nicht eingestehen, dass sie eigentlich kürzer treten sollten. Der Zwang zur Gleichzeitigkeit hat unser Zeitgefühl gestört. Anstatt eine Aufgabe nach der anderen zu erledigen, laufen immer mehr Tätigkeiten parallel ab, Anfang und Ende unserer Aktivitäten verschwinden – und das erzeugt Stress.

**Am Arbeitsplatz, im Büro, in der Familie, in nahezu allen Lebensbereichen regiert der Stress, woran liegt das?**

Lisa Tomaschek-Habrina: Da fällt mir das Lied „I can't live with or without you“ der Rockband U2 ein, über das Verhältnis von Liebenden, und so ähnlich geht es uns mit Stress: Ohne Stress geht es nicht, aber zu viel davon führt auf Dauer in den Zusammenbruch. Dieser uralte Mechanismus, der tief in unserem Körper steckt, ist eine wichtige Überlebensstrategie des menschlichen Organismus. Ich spreche von Eustress und Distress, erforscht vom bekannten Stressforscher Hans Seyle, der Eustress als positiven und Distress als negativen Stress bezeichnet.

Abbildung 1



### Können wir ohne Stress leben?

Lisa Tomaschek-Habrina: Ein Leben ganz ohne Stress ist an und für sich nicht möglich, da er Grundlage für den Impuls zum Lernen darstellt. Beim Eustress sprechen wir von der Erweiterung des Möglichen. Er steigert Spontaneität und Kreativität und er hilft uns, Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Distress entsteht bei langanhaltender Daueranspannung, wenn wir nicht mehr abschalten können, wenn es durchgeht ohne Verschnaufen.

Abbildung 2

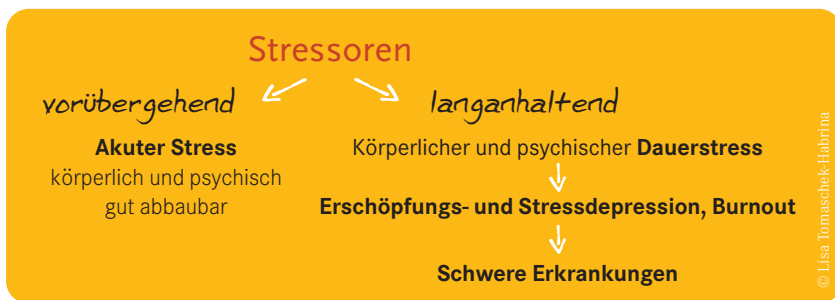


Tabelle 1

## Gruppen von Stressoren mit Beispielen

<b>Alltagsbelastungen &amp; physikalisch-sensorische Stressoren</b>	Hitze, Zeit- und Termindruck, Lärm, Monotonie, Reizentzug
<b>Körperliche Stressoren</b>	Gewalterfahrung, Verletzung, Schmerz, Hunger, Behinderung
<b>Leistungsstressoren</b>	Über- und Unterforderung, laufende Neuerungen inklusive Technologisierung und Virtualisierung
<b>Psychosoziale Stressoren</b>	Niedrige Selbstachtung, Mangel an Kontrolle über Arbeits- und Privatleben, Unsicherheit, Angstzustände, Mobbing/Bullying, Isolation, sexuelle Belästigung, zwischenmenschliche Konflikte insbesondere Auseinandersetzungen und große Enttäuschungen oder Kränkungen durch enge Bezugspersonen, familiäre und persönliche Krisen

<b>Sozioökonomische (indirekte) Stressoren</b>	Niedriges Bildungsniveau, niedriges Einkommen, Armut
<b>Belastende und kritische Lebensereignisse</b>	Verlust von engen Bezugspersonen, Trennung und Scheidung, Verlust wichtiger Rollen und des Arbeitsplatzes, plötzliche Einschränkungen von Gesundheit und Leistungsfähigkeit
<b>Chronische Spannungen und Belastungen</b>	Dauerhafte kleine Alltagsprobleme (Mikrostressoren), Rollenkonflikte in Beruf und Familie, dauerhafte Arbeitsüberlastung, mangelnde Vereinbarkeit von Beruf und Familie bzw. Privatleben, langandauernde Krankheiten, Pflege von chronisch kranken Angehörigen
<b>Biografische Übergänge im Lebenslauf mit Krisenpotential</b>	Pubertät, Adoleszenz und junges Erwachsenenalter, Klimakterium, hormonelle Veränderungen beim Mann, Berufs(wieder)einstieg oder -ausstieg, Übergang in die Erwerbslosigkeit oder ins Rentnerdasein

In Anlehnung an und mit Erweiterung der Tabelle in:  
 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BzgA (2003, S. 19)

Eduard Tell: Gewisse Dinge möchte ich gar nicht ändern; das heißt, ich be-  
 gebe mich gelegentlich gerne in Stresssituationen, weil ich dann effektiver  
 und produktiver arbeiten kann. ... Ich setze mich Stress bewusst aus und  
 weiß aber, dass diese Phase auch ein Ende hat. Und damit funktioniert es um  
 einiges besser.

O-Ton

### Ist Stress Ihrer Meinung nach hausgemacht durch schlechtes Zeitmanagement und mangelndes Organisationstalent oder lösen ihn äußere Einflüsse aus?

Lisa Tomaschek-Habrina: Sowohl als auch. Einerseits sind wir fremdbestimmt, weil wir manchmal Stressoren ausgesetzt sind, die wir nur bedingt beeinflussen können (siehe Tab. 1). Äußere Stressoren können sein: zu viel Arbeit zu haben, unter Zeitdruck zu stehen, sehr hohe Leistungsanforderungen, Streit zwischen Kollegen oder in der Familie usw. Und daneben gibt es die hausgemachten Stressverstärker, innere Antreiber genannt, wie zum Beispiel: Ich muss es perfekt machen, ich muss es alleine machen, ich darf mir nichts anmerken lassen, ich muss durchhalten. Bei diesen Stressoren handelt es sich um innere Motive und Muster, Einstellungen und Glaubenssätze, die wir im Laufe unseres Lebens entwickelt haben oder als eine Art Überlebensstrategie entwickeln mussten. Diese Antreiber sind nicht ausschließlich schlecht, sie bewähren sich auch immer wieder bis zu dem Zeitpunkt, da sie nicht mehr ausreichen, unsere Belastungen zu bewältigen; dann schlagen sie über die Stränge und verursachen Stress auf der körperlichen, der psychischen und der Ebene des Verhaltens. Der Ablauf gestaltet sich immer wie in der Stressampel dargestellt: Stressoren – Stressverstärker – Stressreaktion (siehe Abb. 3 S. 28).

Abbildung 3

## Die Stressampel



**Stresstoleranz** Stress wird auch als Zustand definiert, in dem die Erwartungen nicht mit dem momentan Wahrgenommenen übereinstimmen und diese Diskrepanz führt zu kompensatorischen Stressantworten. Was bedeutet in diesem Zusammenhang der Begriff Stresstoleranz?

Lisa Tomaschek-Habrina: Die Stresstoleranz ist das Maß, das einen befähigt, Stress zu verarbeiten. Stress ist nicht gleich Stress. Menschen bewerten Situationen unterschiedlich und dementsprechend reagiert auch jeder Mensch abhängig von seiner individuellen Stresstoleranz. Bereits frühe Erfahrungen bestimmen auf verschiedene Weise die individuelle Toleranzschwelle bei Mensch und Tier mit.

**Stressreaktion der Vorfahren** Stress ist grundsätzlich eine natürliche Reaktion, die uns in die Lage versetzen soll, auf Gefahr adäquat mit Flucht oder Kampf zu reagieren. Heute besteht der Eindruck, dass Stress anstatt Schutz zu bieten, zusehends zu einer Gefahrenquelle wird.

Lisa Tomaschek-Habrina: Unsere in der Wildnis lebenden Vorfahren mussten auf Notsituationen adäquat reagieren, um ihr Überleben zu sichern. Das heißt, wenn Gefahr drohte, beispielsweise in Form eines Säbelzähntigers, dann hat Stress unsere Ahnen in Alarmbereitschaft versetzt, entweder zu flüchten oder zu

kämpfen. In solchen Situation wird das Bedürfnis nach Nahrung oder das sexuelle Lustempfinden abgeschaltet; ihnen nachzugeben wäre in Gefahrensituationen äußerst hinderlich und würde vor dem Säbelzähntiger den sicheren Tod bedeuten. Heute steht nicht mehr sprichwörtlich das wilde Tier vor uns, sondern wir haben andere Ereignisse, die uns Stress bereiten, wie wichtige Meetings, Präsentationen, Konflikte mit Kollegen, Abgabetermine, Gespräche mit Kunden und Vorgesetzten, eine Fülle von Terminen, Streit mit dem Partner oder Angehörigen. Die körperliche Stressreaktion ist jedoch die gleiche wie vor tausenden von Jahren, da hat sich nichts verändert. Wir bekommen einen trockenen Mund, schweißige Hände, weiche Knie, einen hochroten Kopf – alles gut bekannte Dinge.

### Was ist heute anders als damals?

Lisa Tomaschek-Habrina: Unsere Vorfahren konnten sich nach solchen Attacken über den Tag verteilt wieder erholen. Mit anderen Worten, sie zogen sich in ihre Höhlen zurück und ruhten sich aus; und das wurde von der damaligen Sozialgemeinschaft auch anerkannt und respektiert. Heute folgt eine Attacke auf die nächste, ein Termin auf den anderen – ohne Pause. Was die Natur ursprünglich als Ausnahme gesehen hat, nämlich die Fähigkeit sich über Signale hinwegzusetzen, um kurzzeitig in Notsituationen angemessen zu reagieren, ist heute die Regel. Das heißt, wir befinden uns ständig in solchen Ausnahmesituationen und das wiederum bedeutet Dauerstress. Unser Zivilisationsrhythmus, unsere Tagesstrukturen und Arbeitszeiten laufen unserem Bedürfnis nach Erholung zutiefst zuwider. Die Natur hat nicht vorgesehen, dass der Mensch ständig mit einem hohen Pegel an Stresshormonen lebt. Tut er das dennoch, wird er krank, und das erleben wir jetzt.

Hektik, Termindruck, hohe Kundenansprüche und wenige Pausen – der Stress im Büro nimmt zu: Ganze 61 % der Beschäftigten sind aktuell im Arbeitsalltag gestresst; 42 % fühlen sich manchmal gestresst, 19 % sehr oft und 29 % sogar so stark, dass sie sich regelrecht ausgebrannt fühlen; jeder Vierte davon (27 %) gab zu, den Bürostress abends an Familie und Freunden auszulassen. Das ergab eine Umfrage des IFAK Instituts im Frühjahr 2008 unter 2.000 Erwerbstätigen.

Einfach zum  
Nachdenken

### Literatur zum Vertiefen

Ehrenberg, Alain (2004):

Das Erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart

Frankfurt/New York: Campus

Unger, Hans-Peter; Kleinschmidt, Carola (2007):

Bevor der Job krank macht

München: Kösel Verlag

# Stress - was macht er mit uns?

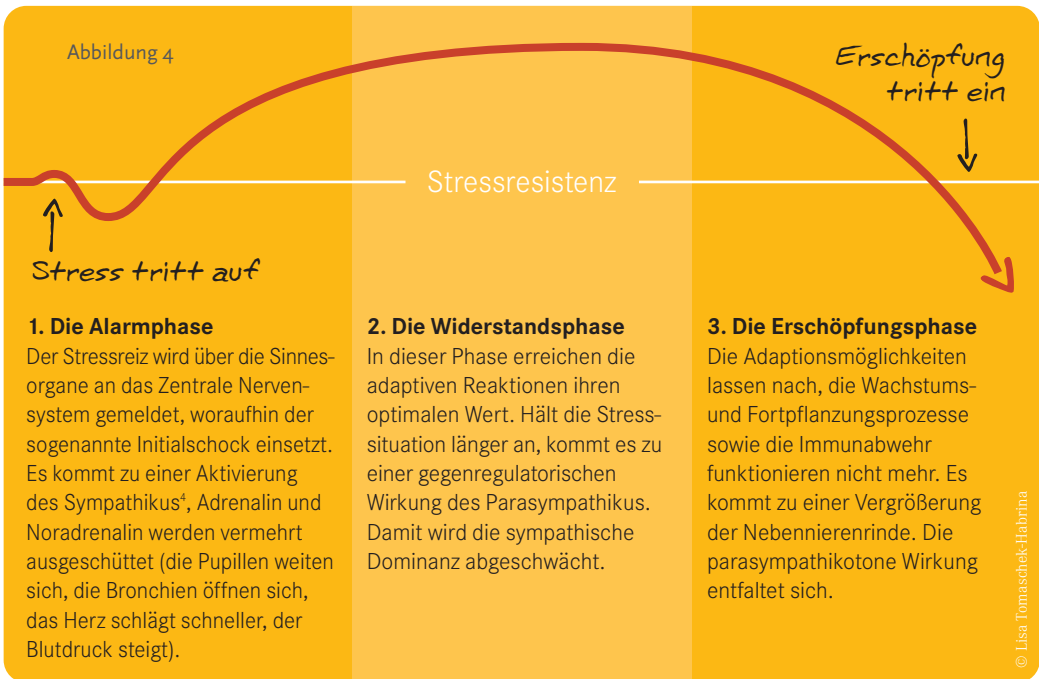
Nie zuvor hatten wir so wenig Zeit,  
um so viel zu tun.

Franklin D. Roosevelt

Die Stressreaktion des Körpers ist an sich nicht gesundheitsschädigend, sondern Ausdruck der Mobilisierung zum Leben, der Widerstandskraft, der Abwehr und der besonderen Anstrengung und damit primär ein gesundheits- und lebenserhaltendes Phänomen. Der Verlauf wird sogar manchmal als angenehm und leistungssteigernd erlebt. Krank macht aber die Pathologisierung bzw. die Verdrängung von Stress. Welche Aspekte nun gesundheitsschädigende Auswirkungen hervorrufen wird im Folgenden erörtert.

## Stress

Der Endokrinologe Hans Selye definierte 1950 Stress als unspezifische Reaktion des Körpers auf eine von außen kommende Belastung, die das bio-psychologische Gleichgewicht stört. 1957 formulierte Selye das Allgemeine Adaptions-Syndrom (AAS), dessen Stressreaktionen aus drei Phasen bestehen: Alarmphase, Widerstandsphase und Erschöpfungsphase.



<sup>4</sup> Der Sympathikus ist die Stressachse des autonomen Nervensystems, die für Erregung, und der Parasympathikus jene, die für Entspannung zuständig ist. Siehe auch Tab. 2, S. 38

## Macht Stress krank?

Lisa Tomaschek-Habrina: Stress ist an sich ein normales, gesundes Phänomen. Genauso wie wir ohne körperliche Anstrengung weder Muskeln noch Ausdauer entwickeln, brauchen wir in gewissem Maße psychische Belastungen, um unser Verhalten einer sich ständig wandelnden Umwelt anzupassen und Neues zu erlernen. Herzrasen, feuchte Hände und spürbare Anspannung sind nur die auffälligsten von hunderten physiologischen Veränderungen – der sogenannten Stressantwort, mit der unser Organismus auf alles reagiert, was unser Gehirn als Herausforderung oder Bedrohung einstuft. Beim positiven Stress, dem Eustress, ist unser Geist hellwach und unser Körper bereit zum Handeln. Ist die Situation bewältigt, sind Zufriedenheit und Entspannung der Lohn.

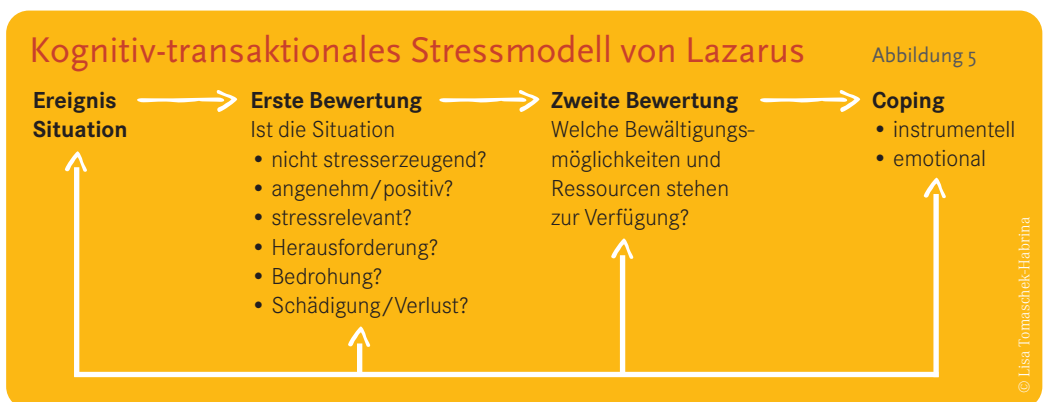
## Warum reagieren Menschen in stressigen Situationen unterschiedlich?

Lisa Tomaschek-Habrina: Stress ist individuell. Wann eine Situation bei einem Menschen zur Entstehung von Stress und zur Ausschüttung von Stresshormonen führt, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Wichtig ist die körperliche Verfassung des Betroffenen, die Umgebung, in der er sich befindet, seine Persönlichkeit, seine Sichtweise der Situation und inwieweit er für solche Situationen bereits Handlungs- und Bewältigungsmuster oder Copingstrategien parat hat.

## Was versteht man unter dem Begriff Copingstrategie?

Lisa Tomaschek-Habrina: Überfordernder Stress (Distress) führt oft zu psychischen Störungen oder Krankheiten. Mäßiger, zu bewältigender Stress (Eustress) stellt eine Herausforderung dar; ist diese einmal gemeistert, entwickeln die Menschen Kompetenzen im Umgang mit späteren Stresssituationen, diese nennt man Copingstrategien. Nach Lazarus unterscheiden wir zwischen instrumentellem und emotionalem Coping (siehe Abb. 5). Instrumentelles Coping zielt auf die Veränderung oder Neuinterpretation der Situation oder der Problemursachen ab, zum Beispiel durch den Erwerb neuer Kompetenzen. Emotionsbezogenes, auch palliativ genanntes Coping bezieht sich auf den Umgang mit den Emotionen, die durch die Situation ausgelöst werden, zum Beispiel durch Entspannung, Ablenkung, Bewegung, das Reden über Gefühle, das Abreagieren von Ärger anderen gegenüber.

Coping-  
strategien



### Wie kann die Entwicklung von Copingstrategien gefördert werden?

Lisa Tomaschek-Habrina: Eine positive Lebenshaltung sowie Rückhalt innerhalb und außerhalb der Familie unterstützen die aktive und erfolgreiche Bildung von Copingstrategien. Auch eine frühzeitige Förderung der Stresstoleranz ist ein Schutzfaktor. Mäßige und angemessene Erfahrungen mit Stress bei Kindern stärken die Widerstandskraft für den weiteren Umgang mit Stressoren.

### Was schützt uns vor den schädlichen Folgen von Stress?

Lisa Tomaschek-Habrina: Bewältigungsmuster schützen vor schädlichen Stressfolgen; das Fehlen solcher Strategien greift die Gesundheit an. Wir können und müssen also lernen, Stresssituationen zu meistern. Stabile Beziehungen bereits ab dem Säuglingsalter fördern die Stresstoleranz, Bindungen und Religiosität helfen bei der Stressbewältigung. Langdauernde Verwöhnung und Schonung sowie subjektiv erlebte Hilflosigkeit machen stressanfälliger. Stress ist je nach Auslöser, Ausmaß und Interpretation der Situation von unterschiedlichen Emotionen wie Neugier, Ehrgeiz, Kampflust, Wut, Angst oder Depression begleitet. Sozialer Stress scheint bei Menschen wie Tieren gravierend negative Folgen zu haben.

### Sozialer Stress **Was versteht man unter sozialem Stress?**

Lisa Tomaschek-Habrina: Die Bedrohung der Position im sozialen Gefüge stellt einen erheblichen Stressfaktor dar und dies hat Auswirkungen auf die Gesundheit. Wir können das schon bei kleinen Kindern beobachten: Ein Kind, das vom Spielen mit anderen ausgeschlossen wird, leidet erheblich unter der Ausgrenzung und reagiert mitunter psychosomatisch; im Arbeitsalltag kann Mobbing Menschen arbeitsunfähig machen, weil sie ständig unter Druck gesetzt, ausgegrenzt oder ignoriert werden; eine Trennung oder Scheidung führt je nach Situation zu erheblichem Stressempfinden, nicht selten bei beiden Partnern; und Gewalt in Intimbeziehungen begünstigt verständlicherweise Gesundheitsstörungen aller Art.<sup>5</sup> Umgekehrt wird aus dem Gesagten deutlich, dass sozialer Rückhalt durch den Partner, Familienangehörige und Freunde ein wichtiger Schutz vor Überforderung sein kann. Soziale Anerkennung, beruflicher Erfolg, subjektives Sinnempfinden und kurzfristig erreichbare Lebensziele helfen dabei, auch schwere Schicksalsschläge zu verarbeiten und zu überwinden.

### Stress macht krank **Welche Aspekte von Stress haben gesundheitsschädigende Auswirkungen?**

Lisa Tomaschek-Habrina: Krankheitserregend ist nicht der vorübergehende Eustress, sondern es ist der langanhaltende Distress. Einen kurzfristig hohen Pegel an Stresshormonen kann der Körper wie gesagt wunderbar abbauen; werden dauerhaft Stresshormone produziert, führt dies fast zu einer hormonellen Vergiftung; es kommt zu somatischen, also körperlichen Reaktionen, die unterschiedliche Schwachstellen im Körper betreffen. Wenn wir durcharbeiten und uns keine Ruhephasen gönnen, wenn wir auf mehreren Lebens Bühnen zu hohen Anforderungen ausgesetzt sind und keinen Ausgleich finden, leben wir in einer

<sup>5</sup> Vergl. Campbell, Jacquelyn C. (2002): Health consequences of intimate partner violence. In: *The Lancet*, 359, S. 1331–1336



dauerhaft erhöhten Stresshormonphase, die sich in Form physischer und psychischer Störungen niederschlägt.

**Welche typischen Erkennungsmerkmale sendet unser Körper bei langanhaltender Überforderung und woran kann ich erkennen, ob mein Organismus wirklich in Alarmzustand ist?**

Erkennungsmerkmale

Lisa Tomaschek-Habrina: Reaktionen zeigen sich immer auf der körperlichen, der emotionalen, der geistigen und der Verhaltensebene. Aus ganzheitlicher Sicht stehen sie in ständiger Wechselwirkung. Körperliche Reaktionen sind sehr häufig übermäßiges Erschöpfungsgefühl, erhöhte Muskelspannung vor allem im Schulter- und Nackenbereich, schneller Herzschlag, Atemnot oder ein gereizter Magen und häufiges Sodbrennen, Durchfall oder Verstopfung – man sagt ja auch: Das schlägt mir auf den Magen. Auch Spannungskopfschmerzen, innere Unruhe und Schlafstörungen können Folgen sein. Reaktionen auf der Ebene des Verhaltens sind beispielsweise Hast, Ungeduld und Gereiztheit, jede Kleinigkeit ist zum Aus-der-Haut-fahren. Der Volksmund weiß, wie der Körper spricht. Wenn wir bewusst auf unseren Körper hören, uns sein Befinden vor Augen führen, uns wahrhaftig in seine Lage versetzen und aus seiner Sicht unser Treiben betrachten, würde uns wahrscheinlich schnell klar, wie wir mit unserem Organismus umgehen. Unser Körper hält schon einiges aus, doch wenn es zu viel ist, muss er sich wehren. Da er nicht mit Worten sprechen kann, kommuniziert er auf seine Weise und drückt Widerstand mit Unwohlsein und Schmerzen aus. Meist trifft es als erstes die Schwachstellen im Körper, bei dem einen ist es der Magen, beim anderen der Rücken, ein Dritter wieder leidet an Bluthochdruck. Ignorieren wir diese Signale, schlägt der Körper Alarm und erhöht die Schmerzdosis. Meist horchen wir erst dann auf.



Abbildung 6

Abbildung 7 **Wie macht uns Stress krank?**

### Sofortige Reaktion

Als Reaktion auf eine akute, kurzfristige Stresssituation mobilisiert der Organismus seine Kraft- und Schnelligkeitsressourcen.

**1 Gehirn:** Denk- und Erinnerungsvermögen sind geschärft, das Schmerzempfinden abgeschwächt.

**2 Lunge:** Die Atmung wird flacher.

**3 Herz:** Puls und Blutdruck steigen, Herz pumpt zusätzliche Mengen Sauerstoff und Glucose in den Körper.

#### 4 Nebenniere:

Ausschüttung von Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin

**5 Leber:** In Form von Glykogen gespeicherter Zucker wird in Glucose umgewandelt als zusätzlicher

Treibstoff für die Muskelzellen.

**6 Milz:** Sie stößt vermehrt rote Blutkörperchen aus, damit mehr Sauerstoff zu den Muskeln transportiert werden kann.

**7 Darm und Harnblase:** Die Verdauung setzt aus, damit so gesparte Energie den Muskeln zugeführt wird.

**Blut:** Blut gerinnt schneller, für den Fall einer Verletzung.

**Haare:** Körperhaare richten sich auf, Gänsehaut.

### Verzögerte Reaktion

Wenige Minuten nach der akuten Stressreaktion reagiert der Organismus, um sich zu stabilisieren und zu regenerieren.

**1 Gehirn:** Der Hippocampus, Sitz von Erinnerungs- und Lernvermögen, wird aktiviert, um den Stress zu verarbeiten.

**4 Nebennieren:** Ausschüttung des Stresshormons Cortisol, welches Verdauung und Immunabwehr verringert.

**5 Leber:** Gespeicherte Energie in Form von Fett wird in verfügbaren Treibstoff umgewandelt.

**8 Geschlechtsorgane:** Bei längerem Stress wird die Produktion von Geschlechtshormonen gedrosselt, Lustlosigkeit.

### Chronische Auswirkungen

Bei langanhaltendem Dauerstress kommt es zur Schädigung des Organismus.

**1 Gehirn:** Cortisol schädigt das hormonelle

Gleichgewicht. Mögliche Folgen: Depression, Erschöpfung, Gereiztheit, Konzentrations- und Wahrnehmungsstörungen, Suchtanfälligkeit.

**3 Herz:** Herzrasen und Herzrhythmusstörungen, erhöhter Blutdruck.

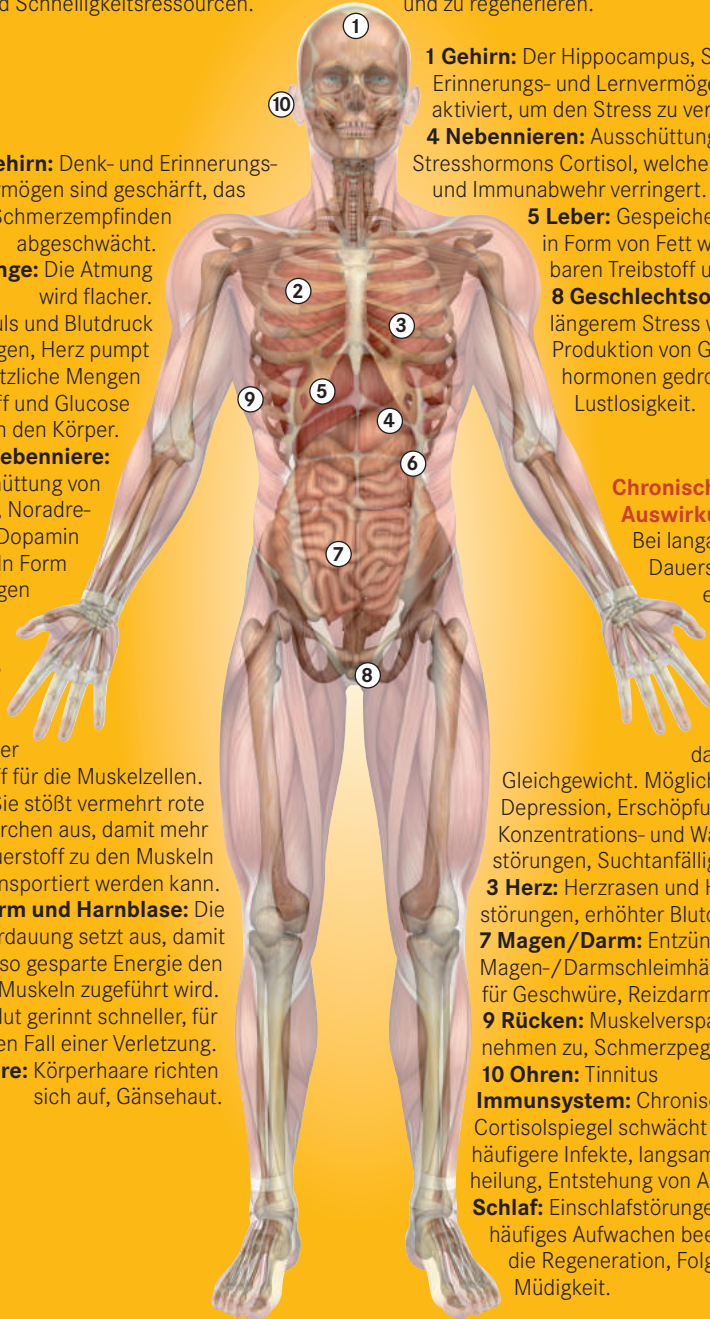
**7 Magen/Darm:** Entzündungen der Magen-/Darmschleimhäute, anfällig für Geschwüre, Reizdarmsyndrom.

**9 Rücken:** Muskelverspannungen nehmen zu, Schmerzpegel ist erhöht.

**10 Ohren:** Tinnitus

**Immunsystem:** Chronisch erhöhter Cortisolspiegel schwächt Abwehrkräfte, häufigere Infekte, langsamere Wundheilung, Entstehung von Allergien.

**Schlaf:** Einschlafstörungen und häufiges Aufwachen beeinträchtigen die Regeneration, Folge: chronische Müdigkeit.



© Lisa Tomaszek-Habrma • Bild: Fotolia/AllenCat

### Wie entsteht Stress?

Lisa Tomaschek-Habrina: Stress entsteht im Gehirn. Über unsere Sinne eingehende Signale werden von der Großhirnrinde zu einem „inneren Bild“ komprimiert; und diese Situation wird vom limbischen System bzw. vom Zentrum für emotionale Intelligenz mit gespeicherten Erfahrungen aus früherer Zeit verglichen und bewertet (*siehe Abb. 8*).

### Was gehört zum limbischen System?

Lisa Tomaschek-Habrina: Zum Zentrum für emotionale Intelligenz gehören die Amygdala (Mandelkern), der Hippocampus und der Gyrus cinguli (*siehe Abb. 8 roter Bereich*). Das limbische System repräsentiert einen Speicher persönlicher Erfahrungen teils gelungener Problemlösungen, teils unangenehmer, schmerzvoller Erlebnisse. Diese in Netzwerken aus Nervenzellen abgelegten Erfahrungen können Menschen zuversichtlich und vertrauensvoll oder ängstlich und resignierend neigen lassen und daraus entwickelt jeder Mensch seine Copingstrategien. Die angstbesetzten Erinnerungen werden vor allem in der Amygdala gespeichert, die in besonderer Weise die Bewertung einer neuen Situation beeinflusst.

### Was passiert nun im Gehirn, wenn wir eine Situation als stressig empfinden?

Lisa Tomaschek-Habrina: Damit wir eine Situation als stressig empfinden, muss das Gehirn, und hier in erster Linie das limbische System, Stressoren mit früheren Erfahrungen vergleichen und als belastend bewerten. Über die Nervenbahnen werden zwei Zentren im Gehirn in Alarmbereitschaft versetzt: Zum einen wird der Hypothalamus aktiviert, dieser schaltet bei psychischem Stress und Angst das Stressgen CRH hinzu (*siehe Abb. 9 S. 36*) gefolgt von einer Aktivierung der Hypophyse (Hirnanhangdrüse), die daraufhin den Botenstoff ACTH ausschüttet. Sobald ACTH über den Blutkreislauf die Nebenniere erreicht, kommt es dort zur Freisetzung des Stresshormons Cortisol<sup>6</sup>. Das zweite vom limbischen System aktivierte Alarmsystem befindet sich im Hirnstamm, wo insbesondere im Stammhirn (Locus coeruleus = blauer Kern) Gene aktiviert werden und Noradrenalin freigesetzt wird, was wiederum zur Alarmierung des Herz-/Kreislaufsystems führt.

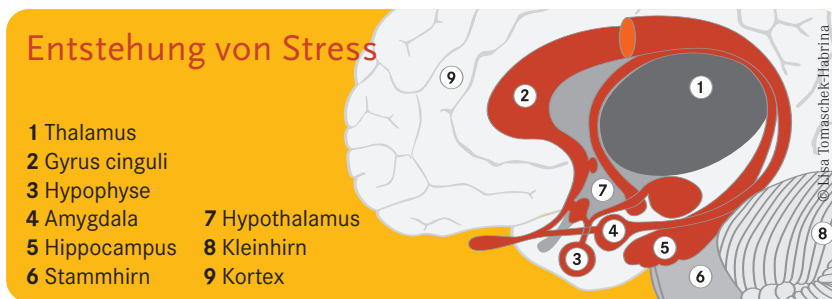
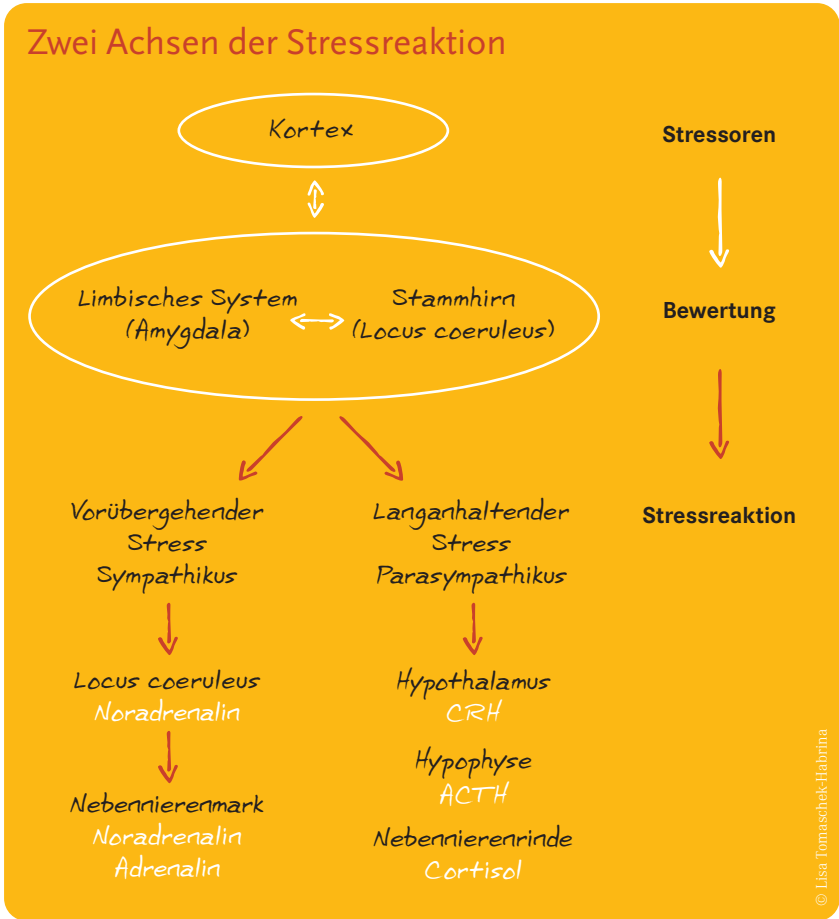


Abbildung 8

<sup>6</sup> Cortisol ist ein Immunregulator und Entzündungshemmer, der Überreaktionen bei Gewebeschäden verhindert. Zu viel Cortisol hemmt jedoch die Produktion von bestimmten Molekülen des Immunsystems, den Interleukinen. Die Abwehrkräfte schwinden, das Risiko einer Infektion steigt. Auch bei Depressionen haben wir einen erhöhten Cortisolspiegel.

Abbildung 9

## Zwei Achsen der Stressreaktion



Kommunikation im Körper

### Wie kommuniziert in Stresssituationen das Gehirn mit dem übrigen Körper?

Lisa Tomaschek-Habrina: Die Kommunikation läuft über das autonome Nervensystem, also den Sympathikus, der für Erregung, und dem Parasympathikus, der für Entspannung zuständig ist. Das Nervensystem ist äußerst komplex aufgebaut. Man geht davon aus, dass das Gehirn aus rund 100 Milliarden Nervenzellen, Neuronen genannt, und mindestens der doppelten Zahl an Gliazellen besteht. Letztere sind Stütz-, Hilfs- und Ernährungszellen im Gehirn. Jede Nervenzelle ist über Synapsen mit tausenden anderer Nervenzellen verbunden, wo Signale mit Hilfe sogenannter Neurotransmitter von einer Nervenzelle in die nächste übertragen werden. Alle unser Gefühle, unser gesamtes Denken und unser Handeln durchlaufen diesen komplizierten Prozess. Eine Zelle im Stress zieht ihre Zellfortsätze oder Synapsen ein (*siehe auch Abb. 10*) und kann somit nicht mehr optimal mit anderen Zellen kommunizieren, was langfristig zu Störungen führt, vergleichbar mit einem Unternehmen, in dem die Mitarbeiter nicht mehr ausreichend kommunizieren und sich dadurch Fehler in den Abläufen ergeben. Wir sehen also, der Rückzug, den wir im Stress manchmal im Außen erleben, setzt sich im Inneren unseres Körpers bis zur Zellstruktur fort.

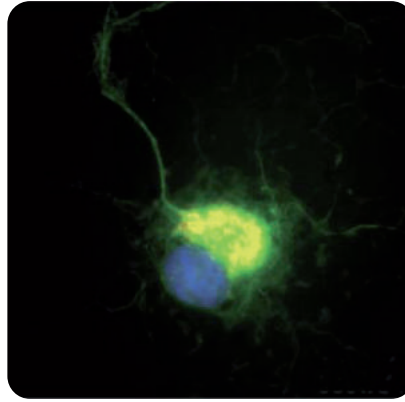
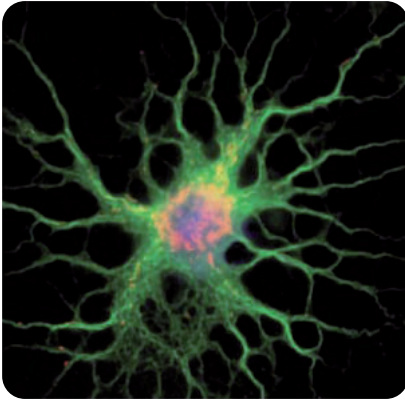


Abbildung 10

Links:  
Gesunde Zelle  
Rechts:  
Zelle im Stress

### Was ist notwendig, damit unser Gehirn und unser Nervensystem optimal versorgt werden?

Lisa Tomaschek-Habrina: Die Bildung der richtigen Nervensignalstoffe ist eine der wesentlichen Voraussetzungen für ein gut funktionierendes und ausgewogenes Nervensystem; dafür ist auch eine ausreichende Verfügbarkeit aller erforderlichen Cofaktoren unabdingbar. Stabile Nerven brauchen eine intakte Nervenzellsubstanz und sind auf einen reibungslosen Ablauf des Energiestoffwechsels in den Mitochondrien der Zelle angewiesen. Alle diese Prozesse sind abhängig von der richtigen Konzentration bestimmter Mikronährstoffe. Bei einer Störung der Neurotransmitter kann es zum Beispiel zu psychischen Befindlichkeitsstörungen, zu Depressionen, Ängstlichkeit oder Hirnleistungsstörungen kommen (siehe Kap. *Homöopathie und Orthomolekulare Medizin S. 117*).

### Was passiert im Zustand von Dauerstress?

Lisa Tomaschek-Habrina: Stress stört die Homöostase, das Gleichgewicht. Die Cortisol- und Adrenalinproduktion stoppt nicht, sondern geht kontinuierlich weiter; das heißt, die psycho-physiologische Anpassung auf ein Ereignis findet kein Ende. Wir unterscheiden hier auch in aktive und passive Stressreaktion (siehe Tab. 2 S. 38). Auf die ständige Stresshormonproduktion ist unser Körper jedoch nicht eingestellt. Er kann die Überproduktion nicht entsprechend abbauen, wie das bei unseren Vorfahren über direkte Bewegung passierte. Und so entwickeln sich körperliche Fehlfunktionen wie chronische Müdigkeit, Immunschwäche, emotionale Erschöpfung und andere schon erwähnte Symptome.

Stresshormone

### Wie kann man Stress messen?

Lisa Tomaschek-Habrina: Im Labor kann erhöhter Stress durch den Anstieg von Milchsäure, Fett und Zucker im Blut, durch Erhöhung der Blutgerinnungsfaktoren, die Senkung des Hautwiderstands und nicht zuletzt durch die Ausschüttung des Fluchthormons Adrenalin und des Aggressionshormons Noradrenalin nachgewiesen werden. Dazu gibt es unterschiedliche Stressmessungstechniken wie unter anderem die Herzfrequenzvariabilitätsanalyse, Biofeedback oder einfache Speichel- oder Urintests.

Tabelle 2

## Aktive und passive Stressreaktion

	<b>Aktive Stressreaktion Sympathikus</b>	<b>Passive Stressreaktion Parasympathikus</b>
<b>Zweck</b>	Aktive Mobilisierung um Probleme zu lösen	Dauermobilisierung um Probleme auszuhalten
<b>Situation wird gesehen als</b>	Anforderung bzw. Gefahr, man versucht Ausweg und Kontrolle zu finden	Ausgeliefertsein, Käfigsyndrom
<b>Verhalten</b>	Aktiv: Problemlösung, Angriff, Flucht	Passiv: Apathie, Resignation, Hilflosigkeit
<b>Emotion</b>	Aggression, Ärger, Angst	Depressivität, Paranoia, Angst, Suizidalität
<b>Endokrinologie</b>	Adrenalin, Noradrenalin	CRH-ACTH-Cortisol
<b>Nervensystem</b>	Sympathikus, Locus coeruleus (Stammhirn), Nebennierenmark	Parasympathikus, Hypothalamus, Hypophyse, Nebenniere
<b>Immunstatus</b>	Zunahme an Immunzellen	Immunsuppression (Unterdrückung oder Abschwächung der Reaktivität des Immunsystems)
<b>Somatische Folgen bei langfristigem Bestehen</b>	Alarmierung des Herz-/Kreislaufsystems, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Übersäuerung des Magensafts; Affektstörungen: Gereiztheit, Feindseligkeit	Infektionskrankheiten, Libidoverlust, Tumore, Depressionen, Burnout

In Anlehnung an James P. Henry (1986)

### Stresstypen Gibt es unterschiedliche Stresstypen?

Lisa Tomaschek-Habrina: Gerät ein Mensch in starken Stress, schaltet über kurz oder lang der bewusste Verstand ab und das sprichwörtliche Lebenserhaltungssystem übernimmt das Steuer. Dass nicht jeder auf Stress gleichermaßen reagiert, ist eine unbestrittene Tatsache; doch aus welchem Grund reagieren wir immer nach einem bestimmten Muster? Die Antwort ist recht einfach: Wir unterscheiden prinzipiell zwei Stresstypen beim Menschen, den Vagotoniker und den Sympathikotoniker. Die Einteilung ist nicht absolut zu verstehen, sie verdeutlicht vielmehr die vorherrschende Tendenz. Jeder Mensch ist mehr einem dieser Typen zuzuordnen und dementsprechend sind seine Muster; es gibt natürlich auch Mischtypen. Interessant ist zu beobachten, dass aus geschlechtsspezifischer Sicht, Männer eher zum Sympathikotoniker und Frauen eher zu Vagotonikerinnen tendieren.

Nach Frederic Vester <sup>7</sup>	Nach Bruce McEwen <sup>8</sup>
<p><b>Sympathikotoniker, Kampf-/Fluchttyp – Typ A</b></p> <p><b>Körper:</b> Der vom Sympathikus regierte Mensch fühlt sich häufig angespannt, neigt zu Bluthochdruck und Kopfschmerzen, zu Unruhe, Nervosität, feuchten Händen, Konzentrationsproblemen, Einschlafschwierigkeiten durch Überaktivität und zu Herz-/Kreislaufproblemen. Eine Entspannungsmethode zu erlernen wäre angebracht. Seine Überaktivität sollte er durch ausgiebige Erholungsurlaube ausgleichen. Die betroffenen Bereiche sind: Herz, Kreislauf, Sexualität, Nieren.</p> <p><b>Verhalten:</b> Er reagiert aktiv, extrovertiert, aggressiv und mit aktiver Muskelspannung, neigt zu erhöhtem Alkoholkonsum zwecks Entspannung, da er meint, dass dieser in Stress- und Angstsituationen entspannt und beruhigt.</p>	<p><b>Typ 1:</b> Er ist am ehesten als „Karrierist“ zu beschreiben, er braucht täglich neue Stresssituationen wie wechselnde Projekte oder einen Schritt auf der Karriereleiter. Ruhige Zeiten hat er sich seit dem Studium nicht mehr gegönnt. Gleichzeitig versucht er, es allen Vorgesetzten recht zu machen, alles unter Kontrolle zu halten und Projekte perfekt abzuschließen.</p> <p><b>Typ 2:</b> Ihn könnte man als „Wiederholer“ bezeichnen, er geht bei einem immer wiederkehrenden Stressfaktor hoch, beispielsweise ein Mitarbeiter, der sich immer wieder aufs Neue maßlos über seinen Chef ärgert. Normalerweise reagiert ein Mensch beim ersten Mal besonders stark auf einen Stressfaktor; wiederholt sich dieser, wird die Reaktion schwächer. Bei diesem Typ Mensch ist das anders. Auch Beschäftigte, die gemobbt werden, Angst um ihren Arbeitsplatz haben oder sich vor Veränderungen im Job fürchten, können dieses Muster zeigen.</p>
<p><b>Vagotoniker, Schrecktyp – Typ B</b></p> <p><b>Körper:</b> Sein Gleichgewicht ist in Richtung Parasympathikus (Vagus) verschoben, er ist oft betont ruhig und beherrscht, innere Konflikte trägt er durch parasympathische Reaktionen wie z.B. Magen-/Darmstörungen aus. Auch Schwindelgefühl, Benommenheit und Müdigkeit oder Ohnmacht sind charakteristisch. Er sollte die Anwendung von Entspannungstechniken vermeiden, da er noch lethargischer oder sogar depressiv werden könnte und aktivierende Tätigkeiten vorziehen. Die betroffenen Bereiche sind: Magen, Darm, Atmung, Blase.</p> <p><b>Verhalten:</b> Der Vagotoniker ist in der Regel ein Mensch, der sich seiner Umgebung wehrlos ausgeliefert sieht. Oft wird er von dieser auch noch in seinen Hilflosigkeitsreaktionen bestärkt. Er reagiert passiv, introvertiert, depressiv und mit passivem Muskelreflex. Er spannt unbewusst Nacken, Schultern, Arm- und Beinmuskeln an und geht eher in gebückter Haltung durchs Leben. Er bildet einen Muskelpanzer um seinen Schultergürtel aus.</p>	<p><b>Typ 3:</b> Dieser zeichnet sich durch „Festhalten“ aus, er kann den Stress nicht wieder abschalten. Die stressige Situation ist längst ausgestanden, aber die Stressreaktion dieses Menschen läuft trotzdem weiter auf Hochtouren. Stunden nach einem Streit ist er immer noch sehr aufgewühlt oder er ärgert sich tagelang über Kritik. Er frisst richtiggehend den Ärger in sich hinein und kann sich kaum selbst beruhigen. Im Gegenteil, immer wieder dreht er sich im Kreis und hält sich so selbst in der eigenen Stressspirale.</p> <p>* Im Prinzip gibt es innerhalb der Psychologie keine fundierte Stresstypologie, zumal man das Phänomen eher unter dem Aspekt der Stressoren betrachtet, also die Remedur in Abhängigkeit von den Ursachen angeht. Man muss berücksichtigen, dass eine spezifische Bewältigung auch von der jeweiligen Persönlichkeit des Betroffenen abhängt.</p>

<sup>7</sup> Vergl. Vester, F. (2008): Phänomen Stress. S. 86; Frederic Vester war Biochemiker, Stressforscher und Fachmann für Umweltfragen.

<sup>8</sup> Bruce McEwen ist Chef des Labors für Neuroendokrinologie an der Rockefeller Universität.



## Noetische Definition von Stress

Die Einbeziehung des Menschenbildes der Existenzanalyse in das zwei Achsen-Stressmodell des Sympathikus und Parasympathikus ergibt die Noetische Definition von Stress. Dieses Menschenbild gründet auf dem personalen Sinnbezug zur Welt und auf der Freiheit der Person. Chronische Sinnleere (existentielles Vakuum) fördert psychische und somatische Erkrankungen und ist phänomenologisch ähnlich der passiven Stressreaktion. Diese Stressreaktion entsteht dann, wenn es aus unterschiedlichen Gründen zu einer andauernden Einschränkung des Sinnvollzuges und der persönlichen Freiheit kommt, weil die Person keinen Ausweg aus der Sinnleere zum Wertvollen findet.

### Einfach zum Nachdenken

„Als Glaser dreißig war, galt es in Kreisen des mittleren Jungmanagements als unmännlich, mehr als fünf Stunden zu schlafen. In der Euphorie eines anständigen Schlafmankos wirkte alles, was man tat, viel effizienter. Stress war ein Stimulans. Man prahlte, wie viel man davon vertrug, und versuchte, sich gegenseitig unter den Tisch zu stressen. Später, auf der oberen Führungsebene, war Stress zwar nicht mehr Modedroge Nummer eins, aber immer noch gesellschaftsfähig. Wer nicht unter Stress stand, wirkte halt doch irgendwie ersetzlich ... Aber heute, wo es Glaser in die Führungsspitze geschafft hat, gilt Stress als uncool. Manager, die unter Stress leiden, sind ihrer Aufgabe nicht gewachsen. Glaser wird also zum heimlichen Stresser.“

Martin Suter (2000): Business Class. Zürich: Diogenes

### Literatur zum Vertiefen

Hüther, Gerald (1998):

Wie aus Stress Gefühle werden. Betrachtungen eines Hirnforschers  
Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Bauer, Joachim (2004):

Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile  
unsere Gene steuern  
München/Zürich: Piper

Benkert, Otto (2005):

Stressdepression. Die neue Volkskrankheit und was man dagegen tun kann  
München: Verlag C.H. Beck

Porta, Sepp; Hlatky, Michael (2010):

Stress verstehen – Burnout besiegen  
Wien: Verlagshaus der Ärzte



# Stressmanagement

Hätte ich gewusst, dass ich so lange leben werde,  
hätte ich besser auf mich aufgepasst.

Frank Sinatra

Welcher Stresstyp bin ich und wie gerate ich immer wieder in Situationen, die mich überfordern? Worauf sollte ich achten und wie finde ich aus der eigenen Stressspirale wieder heraus? Wie kann ich dauerhaft spürbare Erleichterung erfahren und eine Steigerung der Lebensqualität erreichen? Die Antwort ist Stressmanagement, vor allem effektives Stressmanagement.

## Worin besteht effektives Stressmanagement?

Lisa Tomaschek-Habrina: Stressmanagement ist dann gelungen und internalisiert, wenn man nicht mehr daran denken muss, sondern es einfach tut, wenn es eben selbstverständlich ist. Die Kunst effektiven Stressmanagements liegt in der Identifikation und Reduktion innerer und äußerer Stressoren, im bewussten Aufbau und Erhalt körperlicher, geistiger und seelischer Ressourcen, in der Pflege sozialer Netzwerke, einer sinnvollen Betätigung sowie in der gelungenen Balance zwischen Anspannungs- und Entspannungsphasen mit ausreichend Bewegung. In Bezug auf unsere Stressampel (siehe Abb. 3 S. 28) sind nun die drei Hauptwege der Stressbewältigung zu setzen.



Abbildung 11

## Instrumentelles Stressmanagement

Es geht darum, äußere Belastungen und Anforderungen im beruflichen und privaten Bereich zu verändern, nach Möglichkeit zu verringern oder ganz abzubauen.

- Fachliche Kompetenzen erweitern  
(Information, Fortbildung, kollegialer Austausch)
- Organisatorische Verbesserungen durchführen  
(Aufgabenverteilung, Ablaufplanung, Ablagesysteme usw.)
- Persönliche Arbeitsorganisation, das Selbstmanagement optimieren  
(klare Definition von Prioritäten, realistische Zeitplanung, Delegation)
- Sozialkommunikative Kompetenzen entwickeln  
(Grenzen setzen, häufiger nein sagen, Unterstützung suchen, Netzwerk aufbauen, etwas positiv formulieren, andere verstehen)
- Problemlösungskompetenzen entwickeln

## Kognitives Stressmanagement

Es geht darum, sich selbstkritisch eigener Stress erzeugender oder Stress verschärfender Muster, Einstellungen und Bewertungen bewusst zu werden und diese allmählich zu verändern.

- Leistungsansprüche überprüfen und eigene Leistungsgrenzen akzeptieren
- Innere Antreiber entdecken und entschärfen
- Schwierigkeiten nicht als Bedrohung, sondern als Herausforderung sehen
- Sich mit alltäglichen Aufgaben weniger persönlich identifizieren, mehr innere Distanz wahren
- Den Blick fürs Wesentliche bekommen, sich weniger im alltäglichen „Kleinkrieg“ verlieren
- Positives, Erfreuliches, Gelingendes bewusst erleben
- An unangenehmen Gefühlen (Verletzung, Ärger) nicht festhalten, sondern loslassen und vergeben lernen
- Weniger feste Vorstellungen und Erwartungen an andere haben, die Realität akzeptieren
- Sich selbst weniger wichtig nehmen, falschen Stolz ablegen und „Demut“ üben

## Palliativ-regeneratives Stressmanagement

Es geht um Regulierung und Kontrolle der physiologischen und psychischen Stressreaktionen mit dem Ziel der kurzfristigen Erleichterung und der längerfristigen Regeneration.

### Kurzfristig palliativ:

- Ablenkung (Lesen, Musik hören)
- Abreagieren durch körperliche Aktivität
- Entlastende Gespräche führen, Trost und Ermutigung suchen
- Sich kurz entspannen, bewusst ausatmen
- Sich selbst etwas Gutes tun

### Langfristig regenerativ:

- BEEP-Prinzip beachten

### BEEP steht für:

- Bewegung machen
- Entspannung erlernen
- Ernährung beachten
- Psychohygiene betreiben

(Siehe auch Kap. *Gesund mit BEEP* ab S. 177)

### Welche Schritte sollte man beim Stressmanagement beachten?

Lisa Tomaschek-Habrina: Da gibt es einfache und nützliche Anhaltspunkte:

- Schritt 1: Mit einer Situationsanalyse dem Stress auf die Spur kommen: Wann, wo, wodurch entsteht Stress; was denke ich dabei über mich und die anderen; wie reagiere ich körperlich und emotional; was tue ich konkret.
- Schritt 2: Entspannungstechniken entdecken, kennenlernen und für sich auswählen.
- Schritt 3: Übungsphase einplanen bis die Techniken internalisiert und selbstverständlich sind.
- Schritt 4: Im Alltag umsetzen – do it!
- Schritt 5: Bilanz ziehen und etwaige Anpassungen vornehmen.

### Wie sieht Ihrer Meinung nach ein idealer Stressmanager aus?

Lisa Tomaschek-Habrina: Der ideale Stressmanager weiß, was er will und was seine Umwelt von ihm erwartet. Er kennt seine Stärken und kann diese gewinnbringend in seinem Beruf und seinem Privatleben einsetzen. Er findet dabei eine Balance zwischen seinen persönlichen Ansprüchen und den Forderungen der Umwelt. Wenn das alles ganz selbstverständlich abläuft, man nicht mehr darüber nachdenken muss, sprechen wir von gelungenem Stressmanagement.

Der ideale Stressmanager

Eduard Tell: Ich bin nach wie vor immer wieder massiv gefährdet. Aber mit jedem Mal, da ich früher erkenne, dass mich die Spirale hinunterzieht, weiß der Körper, weiß der Geist besser damit umzugehen. Was mir sehr hilft ist, dass ich mich nicht mehr verstecken oder verstellen muss. ... Es tut gut, mit Kollegen zusammenzuarbeiten, die aufeinander achten.

O-Ton

### Befinden wir uns im Dauerstress, ist das Risiko chronisch zu erkranken erheblich höher. Wie können Dauerstress und Überlastung vermieden werden?

Lisa Tomaschek-Habrina: Generell einen Gang zurückschalten – entschleunigen. Wir sind in sehr vielen Bereichen viel zu schnell unterwegs und wundern uns, wenn unser Organismus nicht mithalten kann. Ich habe mit meinen Klienten die Erfahrung gemacht, dass es zur Entschleunigung und Entspannung im Alltag hilfreich ist, eine einfache, praktische Methode für sich zu finden, die dann in Stresssituationen angewendet werden kann. Die Kriterien sind immer: verstehbar, handhabbar und sinnvoll. Wir arbeiten im Stressmanagement am Institut i b o s nach dem sogenannten BEEP-Prinzip nicht nur in der Behandlung sondern auch in der Prävention.

Entschleunigung

### Was versteht man unter dem BEEP-Prinzip?

Lisa Tomaschek-Habrina: BEEP ist leicht zu merken und steht für die vier Bereiche, die in der Stressbehandlung wie auch in der -prävention bedacht werden sollten: B für Bewegung, E für Entspannung, E für Ernährung und P für Psychohygiene (siehe auch Kap. *Gesund mit BEEP* ab S. 177).

Stressmanagement bei Typ A und Typ B

### Wir haben bereits von den Typen A und B und deren aktive und passive Stressreaktion gehört, wie werden diese im Stressmanagement berücksichtigt?

Lisa Tomaschek-Habrina: Das Verhältnis von A- und B-Typen in der Praxis ist etwa 3:2<sup>9</sup>; A-Stressreaktionen sind um 50 % häufiger als B-Reaktionen. Jeder Typ braucht ein anderes Stressmanagement und ergo auch eine andere Basisbehandlung und Begleitung, wenn die Erschöpfung schon sehr hoch ist. Menschen vom Typ A, die prinzipiell zu Leistung und Überforderung neigen und meist Anhänger des Aktionismus und Positivismus sind, brauchen Eingrenzung, Leistungsdrosselung, Schonung und Beruhigung; sie brauchen eine Verminderung des Trainings- und Arbeitspensums, ihnen tut eine meditative Kur mit Erlernen von Entspannungstechniken gut. Menschen vom Typ B neigen zu Schonung und Unterforderung. Weiter andauernde Schonung verschlechtert ihre Situation. Diese Menschen brauchen tendenziell Förderung und Forderung, aktivierende Tätigkeiten. Ein dosiertes Aufbautraining regt an und ermutigt; auf diese Art werden sie langsam an Belastungen herangeführt. In der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) heißen die Analoga Sedieren für A-Typen und Tonisieren für B-Typen.

### In welchen Situationen fühlen Sie sich häufig gestresst und wie gehen Sie damit um?

Lisa Tomaschek-Habrina: Meist mache ich mir selbst Stress, indem ich versuche, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, was in den seltensten Fällen gut geht. Dann sage ich mir ganz bewusst „Siga, Siga!“ – eins nach dem anderen – und konzentriere mich auf meine Atmung, hole ein paar Mal tief Luft, atme also ganz bewusst in den Bauch und versuche, mich gezielt zu entspannen. „Siga, Siga“ sagen die Griechen und meinen damit „langsam, langsam“, denn nur weil man etwas schneller macht, heißt das noch lange nicht, dass man schneller ist. Oftmals stresst mich auch der Alltag mit Beruf, Kindern, Haushalt – eben das Alltagsmanagement einer berufstätigen Mutter, die für mehrere Menschen und ihre Schauplätze mitdenken und organisieren muss. Da kommt es schon mal vor, dass man im Auto sitzt, den Sohn dort hinbringt, die Tochter woanders abholt, dazwischen noch ein Telefonat mit einem Klienten führt, ein Interview gibt, das Institut instruiert usw. – Alltagswahnsinn eben. Da versuche ich dann, mich ganz bewusst zu zentrieren, auch wieder mit der Atmung, zwischendurch Dehnungsübungen zu machen, denn durch den Stress verspannen einige Körperregionen wie Nacken und Schultern. Und ich trage in meinem Kalender konsequent Pausen ein, Mittags- und Abendpause, damit ich hier keinen Kliententermin vergebe. Außerdem versuche ich auf lange Sicht, einen Vormittag in der Woche freizuhalten und diesen nicht zu verplanen. Das ist wie eine kleine Insel, die mir Luft verschafft. Sonst mache ich täglich meine Qi Gong-Übungen, in der Früh wenn alle noch schlafen; ich stehe eine halbe Stunde früher auf, trinke erst einmal eine warme Tasse Wasser oder Tee und mache dann meine 16 Übungen; ich mag diese friedliche morgendliche Atmosphäre, alle schlafen noch und ich kann mich in aller Ruhe auf mich konzentrieren.

<sup>9</sup> Vergl. Heines, J. (1996): Kriterien für den Einsatz von Regulationsdiagnostik. In: *Ärztzeitschrift Naturheilverfahren*, Nr. 11, S. 752–756

Wilhelm Busch beschreibt 1874 in seinem Gedicht „Kritik des Herzens“ den Sympathikotoniker Typ A auf seine Weise:

Einfach zum  
Nachdenken

Wirklich, er war unentbehrlich!  
Überall, wo was geschah  
Zu dem Wohle der Gemeinde,  
Er war tätig, er war da.  
Schützenfest, Kasinobälle,  
Pferderennen, Preisgericht,  
Liedertafel, Spitzenprobe  
Ohne ihn, da ging es nicht.  
Ohne ihn war nichts zu machen,  
Keine Stunde hatt' er frei.  
Gestern, als sie ihn begruben,  
War er richtig auch dabei.

#### Literatur zum Vertiefen

Buchenau, Peter (2009):

Der Anti-Stress Trainer. 10 humorvolle Soforttipps für mehr Gelassenheit

Wiesbaden: Gabler

Rossi, Ernest L. (2001):

20 Minuten Pause. Wie Sie seelischen und körperlichen Zusammenbruch verhindern können

Paderborn: Junfermann Verlag, 5. Auflage



# Die Psychiaterin und der Stress

Der wahre Beruf des Menschen ist,  
zu sich selbst zu kommen.

Hermann Hesse

Der Psychiater ist eine wichtige Anlaufstelle für Burnoutpatienten. Doch in der Fülle von „Psycho-Berufen“ wie Psychologe, Psychiater oder Psychotherapeut kann man schon einmal den Überblick verlieren. Was diese Berufe voneinander unterscheidet und was im Speziellen die Psychiaterin für Burnout- und Stressbetroffene tun kann ist Gegenstand des folgenden Interviews.

## Lisa Tomaschek-Habrina im Gespräch mit:

Dr. Amanda Nimmerrichter, Fachärztin für Psychiatrie und Neurologie und Ärztin für psychotherapeutische und psychosomatische Medizin. Neben ihrer langjährigen klinischen Tätigkeit am Anton Proksch Institut und ihrer wissenschaftlichen Arbeit in der Suchtforschung und in der Betreuung bei Gedächtnisstörungen, hält sie auch Vorträge bei nationalen und internationalen Fachkongressen. Von 2009-2012 war sie in der medizinisch-psychiatrischen Betreuung der Klienten am Institut i b o s tätig. [www.psycho-somatik.at](http://www.psycho-somatik.at)



Dr. Amanda  
Nimmerrichter

## Welche Aufgaben hat ein Psychiater in der Behandlung von Stresserkrankungen und Burnout?

Amanda Nimmerrichter: Burnout beschreibt eine Entwicklung psychischer Symptome von der Begeisterung bis zum Gefühl des Ausgebranntseins. Im Verlauf dieser Entwicklung kann es verschiedene psychiatrische Zustandsbilder geben wie etwa Depressionen, Angsterkrankungen, Sucht usw. Die erste Aufgabe eines Psychiaters besteht also darin, die Beschwerden oder Leiden des Patienten zu erfassen – also die Zielsymptome – und mit ihm gemeinsam eine Behandlungslinie zu entwerfen. Zum Know-how des Arztes gehört auch die Beratung und dem Patienten eine geeignete, sinnvolle Form der Behandlung vorzuschlagen. Der Psychiater kann in weiterer Folge die Therapie auch selbst übernehmen, sowohl wenn eine medikamentöse Behandlung angedacht wird als auch wenn Psychotherapie die Behandlung der Wahl ist. Heutzutage haben Psychiater mit dementsprechender Ausbildung Kompetenzen in beiden Bereichen.

## Viele Menschen haben Angst vor Psychopharmaka, weil sie Veränderungen ihrer Persönlichkeit befürchten. Was bewirken diese Medikamente in unserem Organismus?

Amanda Nimmerrichter: Als erstes werden die Zielsymptome erhoben. Kann der Patient nicht schlafen, ist er tagsüber ständig müde und erschöpft oder unruhig und angetrieben; hat er Ängste, die ihn quälen. Die Art der Beschwerden bestimmt weitgehend, welche Psychopharmaka zum Einsatz kommen. Natürlich kann die

Antidepressiva  
für Therapie-  
fähigkeit

Einnahme von Antidepressiva nicht die aktuellen Probleme lösen und die Umwelt des Patienten verändern; aber eine erfolgreiche antidepressive Behandlung sollte sehr wohl dazu führen, dass der Patient seine Lage insgesamt weniger pessimistisch einschätzt und mit seinen Problemen besser umzugehen lernt. Antidepressiva führen also häufig erst dazu, dass Therapiefähigkeit besteht. Sinnvollerweise sollte man erst dann mit der Bewältigung von Problemen beginnen, wenn man wieder über genügend psychische Kraft und Energie und über einen „klaren Blick“ verfügt. Mit dem Vorurteil, dass Antidepressiva die Persönlichkeit verändern, kann man bedenkenlos aufräumen. Psychopharmaka vom Typ Antidepressiva und Antipsychotika nehmen keinen Einfluss auf den Charakter und die Persönlichkeit der Betroffenen. Lediglich Tranquilizer (Beruhigungstabletten) können nach einiger Zeit der Einnahme einen Wirkungsverlust zeigen, der meist dazu führt, dass die Dosis gesteigert werden muss und das führt zu einer Abhängigkeit. Die Einnahme einer hohen Dosis Beruhigungstabletten führt in einen Rauschzustand und kann lebensgefährlich sein.

Wirkung  
von Psycho-  
pharmaka

### Welche Psychopharmaka haben sich in der Behandlung von Burnout und Stresserkrankungen in der Praxis bewährt?

Amanda Nimmerrichter: Hier kommen hauptsächlich Antidepressiva zur Anwendung, die sich im Behandlungsalltag gut bewähren. Es gibt solche, die den Antrieb etwas verbessern können, wenn hauptsächlich Müdigkeit und Erschöpfung im Vordergrund stehen. Es gibt aber auch jene, die bei Ein- und Durchschlafproblemen helfen, wie sie häufig bei Burnout vorkommen. Natürlich gibt es auch antriebsneutrale Antidepressiva, wenn man bevorzugt eine stimmungsaufhellende Wirkung anstrebt.

### Wann beginnen Psychopharmaka zu wirken?

Amanda Nimmerrichter: Es ist wichtig zu wissen, dass Antidepressiva frühestens nach ungefähr zwei bis drei Wochen zu wirken beginnen und dass in dieser Zeit Nebenwirkungen auftreten können, die dann allerdings auch wieder verschwinden. Man sollte also nicht frühzeitig die Medikation abbrechen oder meinen, sie wäre wirkungslos. Bei der Gabe von Antidepressiva können stressbedingte Verhaltensstörungen normalisiert werden. Es konnte nachgewiesen werden, dass während dieses Zeitraums bis zur vollen Wirkung nach zwei bis drei Wochen die stressinduzierte Abnahme der Neubildung von Nervenzellen im limbischen System wieder kompensiert werden konnte und sich damit das Volumen des Hippocampus wieder normalisierte.

### Wann sollte man bei Stresserkrankungen keine Psychopharmaka nehmen?

Amanda Nimmerrichter: Früher gab es die irriige Meinung, dass bei schweren Depressionen unbedingt Psychopharmaka eingenommen werden müssen, hingegen bei leichten Formen Psychotherapie sehr effektiv sei. Das hat sich geändert, denn heute ist völlig klar, dass Medikamente bei beiden Formen wirkungsvoll sein können. Ebenso klar ist, dass Psychotherapie selbstverständlich bei allen Schweregraden einer Depression indiziert ist. Nur selten passiert es,



dass ein Patient sich allein durch Antidepressiva wieder so wohl fühlt, dass er die Psychotherapie nicht in Anspruch nimmt. Treten noch keine Beschwerden auf, sind Psychopharmaka nicht notwendig. Wenn sich also jemand in einem sehr frühen Stadium von Burnout befindet, der Psychiater keine Zielsymptome findet, dann sind Antidepressiva auch nicht indiziert. Da ist es viel wichtiger, gemeinsam mit dem Betroffenen Schutzmaßnahmen oder Copingstrategien zu entwickeln.

### Allen psychischen Prozessen liegen neuronale Strukturen und Funktionen im Gehirn zugrunde, bei seelischen Störungen ist dieses Fundament destabilisiert. Was passiert dabei?

Neurologische  
Abkürzungen  
im Stress

Amanda Nimmerrichter: Wir wissen aufgrund neuerer Methoden aus der Hirnforschung schon viel mehr darüber, was akuter und chronischer Stress in unserem Körper und Gehirn auslösen. Normalerweise wird jeder Reiz, der von außen an unser Gehirn dringt, nicht nur in der Gehirnrinde analysiert sondern auch parallel an andere ältere Gehirnareale geleitet, die mit der emotionalen Verarbeitung und Codierung beschäftigt sind. In akuten Stresssituationen verfügt unser Gehirn über eine „neurologische Abkürzung“; das heißt, die von außen eindringende Information geht direkt zum Mandelkern (Amygdala) und löst eine Reaktion aus, noch bevor die Gehirnrinde (Neokortex) diese sachlich analysieren kann (siehe Abb. 8 S. 35). Die Folge ist eine erhöhte Produktion von Adrenalin. Puls und Atmung steigen an, die Muskeln werden besser durchblutet. Diese Abkürzung ist sehr sinnvoll, weil sie bereits eine Reaktion in Gang setzt, noch bevor wir uns einer Situation bewusst sind. Würden wir warten, bis die Gehirnrinde die Lage analysiert hat, wäre es schon längst zu spät für eine Reaktion. Anders hingegen ist das bei chronischem Stress, dem wir in unserer modernen Welt viel stärker ausgesetzt sind. Da wird die relativ langsame Verarbeitung des Großhirns immer mehr in seiner Bedeutung zurückgedrängt und die Teile des Gehirns, die Furcht und Angst erzeugen wie die Amygdala, werden immer besser vernetzt und halten auf diese Weise unseren Körper ständig in Alarmstimmung. Außerdem behindern hohe Cortisolspiegel auch die Neubildung von Nervenzellen im Hippocampus, einer anderen Struktur des limbischen Systems, die auch zuständig ist für Lern- und Gedächtnisleistungen. Wie bereits bei den Medikamenten erwähnt, ist das eine Konsequenz, die durch die Gabe von Antidepressiva wieder rückgängig gemacht werden kann.

### Was rätst du Burnoutbetroffenen, wohin sollen sie zuerst gehen, zum Psychiater, Psychologen oder Psychotherapeuten?

Amanda Nimmerrichter: Bevor eine Psychotherapie begonnen werden kann, muss sowieso eine ärztliche Abklärung und „Freigabe“ erfolgen. Es gibt auch einige körperliche Erkrankungen, die zu den gleichen oder ähnlichen Symptomen wie ein Burnout führen können. Es empfiehlt sich daher zuerst der Gang zum Arzt zwecks Abklärung und danach zum Psychotherapeuten. Das kann auch ein Psychologe sein, sofern dieser eine psychotherapeutische Ausbildung hat, denn ohne diese darf der Psychologe keine Psychotherapie machen.

## Psycho Who is Who?

Tabelle 4

	Psychiater	Neurologe
<b>Ausbildung</b>	<p>Es gibt verschiedene Berufsbezeichnungen, je nachdem wann die Ausbildung absolviert wurde:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Facharzt für Psychiatrie und Neurologie</li> <li>• Facharzt für Psychiatrie</li> <li>• Facharzt für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin</li> </ul> <p>Psychiater sind Mediziner, die nach Abschluss der medizinischen Grundausbildung eine Zusatzausbildung als Facharzt in einer psychiatrischen Krankenhausabteilung abgeschlossen haben (Ärztegesetz 1984). Obwohl auch früher schon viele Psychiater zusätzlich eine Psychotherapieausbildung absolviert haben, ist sie heute verpflichtend. Titel: Dr. med.</p>	<p>Neurologen sind vom Grundberuf Mediziner, die nach Abschluss der medizinischen Grundausbildung eine Zusatzausbildung als Facharzt für Neurologie in einer neurologischen Krankenhausabteilung abgeschlossen haben. Häufig Zusatzqualifikationen in Osteopathie, Homöopathie, Akupunktur usw. unter anderem zur Schmerzbehandlung. Um Psychotherapie als Neurologe anbieten zu können, muss zusätzlich eine Psychotherapieausbildung absolviert werden. Titel: Dr. med.</p>
<b>Einsatzbereiche Schwerpunkte</b>	<p>Diagnose, Behandlung, Befundung, Erforschung, Prävention und Rehabilitation von psychischen Störungen und psychopathologischen Phänomenen bzw. Erkrankungen; medikamentöse Therapie mit Psychopharmaka, der Psychiater ist der Facharzt für Psychopharmaka. Therapeutisches Kurzgespräch 15 bis 30 Minuten; bei Psychotherapieausbildung mindestens 50 Minuten. Enge Zusammenarbeit auch mit anderen psychosozialen Berufsgruppen.</p>	<p>Konzentration auf neurologische (Nerven-) Erkrankungen, Rückenmark, Gehirn und Muskelerkrankungen. Kaum eigene Behandlung (außer mit Zusatzqualifikationen) sondern medizinisch-neurologische Diagnosen und Verschreibungen weiterer Therapiemaßnahmen, meist medikamentös oder auf anderweitiger organisch-medizinischer Behandlung basierend und vor allem in der Prävention und Behandlung von Schmerzsymptomen.</p>
<b>Methoden Arbeitsweisen</b>	<p>Diagnostik, medizinische Untersuchung, medikamentöse Therapie; Arbeitsweise ist gekennzeichnet von einer eher körperlichen Sicht auf Ursachen und Heilungsmöglichkeiten von psychischen Problemen; therapeutische Kurzgespräche.</p>	<p>Klinisch-neurologische Untersuchung, körperliche oder technische Untersuchungsverfahren. Körperlich: Motorik, Reflexe, Sensibilität, Koordination, Muskeltonus usw. Technische Verfahren wie z.B. EEG, MRT, Angiografie, Gefäßultraschall usw.</p>
<b>Tätig in</b>	<p>Klinik, Institutionen, freie Praxis, Universität, Forschung</p>	<p>Klinik, Institutionen, freie Praxis, Universität, Forschung</p>
<b>Links</b>	<p><a href="http://www.oegpp.at">www.oegpp.at</a>, <a href="http://www.aerztekammer.at">www.aerztekammer.at</a>, <a href="http://www.psychotherapeutische-medizin.at">www.psychotherapeutische-medizin.at</a></p>	<p><a href="http://www.oegn.at">www.oegn.at</a>, <a href="http://www.oego.at">www.oego.at</a>, <a href="http://www.neuroreha.at">www.neuroreha.at</a></p>
<b>Kosten</b>	<p>Kassen- oder Wahlarzt</p>	<p>Kassen- oder Wahlarzt</p>

Psychologe	Psychotherapeut
<p>Berufsbezeichnungen je nach Ausbildung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Psychologe</li> <li>• Klinischer Psychologe</li> <li>• Klinischer Gesundheitspsychologe</li> <li>• Notfalls-, Arbeitspsychologe u.a.</li> </ul> <p>Universitätstudium der Psychologie („Seelenkunde“), danach postgraduale Spezifikation auf klinische Psychologie und/oder Gesundheitspsychologie, dazu fundierte Weiterbildungen, um im klinischen Bereich Diagnostik (Testungen, Befunderstellung), Beratung und Behandlung von psychischen Problemen und Erkrankungen anzubieten. Psychologe ist ein geschützter Titel laut Psychologengesetz (PslG 1990). Um Psychotherapie anbieten zu können, muss eine psychotherapeutische Ausbildung absolviert werden. Titel: Mag. phil., Dr. phil., bald auch Bachelor, Master</p>	<p>Studium, Postgradualer Master oder intensive, mehrjährige Fachausbildung in einem anerkannten Therapieverein (22 anerkannte Therapierichtungen). Psychotherapia bedeutet Pflege der Seele. Psychotherapeut ist ein geschützter Titel seit dem Bestehen des Psychotherapiegesetzes (PThG 1991). Nach Absolvierung der gesetzlich geregelten Ausbildung erfolgt die Eintragung in die Psychotherapeutenliste des Gesundheitsministeriums. Titel: Mag. phil., Dr. phil. (von anderen Studienrichtungen), Dr. med., MSc oder Mag. (FH)</p>
<p>Diagnose, Behandlung, Befundung, Erforschung von seelischen Vorgängen, Störungen und Krankheiten; psychologische Beratung und Lehre. Zur Unterstützung der Diagnose, Durchführung von Tests zu Leistungsfähigkeit, Persönlichkeitszügen, Intelligenz, Stimmungslagen usw., Trainings u.a. von Gedächtnis und für Stressmanagement. Ohne psychotherapeutische Ausbildung darf nur klinisch-psychologisch und gesundheitspsychologisch behandelt, jedoch nicht psychotherapiert werden. Enge Zusammenarbeit auch mit anderen psychosozialen Berufsgruppen.</p>	<p>Begleitung, Vorbeugung, Behandlung von psychischen, psychosozialen und psychosomatischen Leidenszuständen mit Hilfe wissenschaftlich fundierter Methoden, Kurzzeit- oder Langzeitpsychotherapie; darf keine Medikamente verschreiben, keine Befunde verfassen, jedoch psychotherapeutische Stellungnahmen, Diagnosen und Therapiepläne. Einzel-, Paar-, Gruppen-, Familientherapie. Psychotherapeutische Einheit mindestens 50 Minuten. Enge Zusammenarbeit mit Facharzt für Psychiatrie, Neurologie oder Psychologen und anderen psychosozialen Berufsgruppen.</p>
<p>Psychologisches Gespräch, psychologische Tests, Befragungen, Statistikauswertungen, Diagnostik, Erstellen von Befunden, Durchführung von Trainings und Schulungen.</p>	<p>Psychotherapeutisches Gespräch und psychotherapeutische Interventionen je nach Therapieschule: systemisch, verhaltenstherapeutisch, humanistisch-existentiell oder tiefenpsychologisch-dynamisch; Aufstellungen mit Personen oder Gegenständen, szenische Darstellung, gestaltend, musisch, Hypnose, usw.</p>
<p>Klinik, Institutionen, freie Praxis, Universität, Forschung, Unternehmen, Personalentwicklung, Training</p>	<p>Klinik, Institutionen, freie Praxis, Universität, Forschung, Training</p>
<p><a href="http://www.psychologie.at">www.psychologie.at</a>, <a href="http://www.boep.eu">www.boep.eu</a>, <a href="http://www.oegp.net">www.oegp.net</a></p>	<p><a href="http://www.psychotherapie.at">www.psychotherapie.at</a>, <a href="http://www.oevp.at">www.oevp.at</a>, <a href="http://www.oegg.at">www.oegg.at</a></p>
<p>Kassen- oder Wahlpsychologe</p>	<p>Kassen- oder Wahlpsychotherapeut</p>

## Psycho Who is Who?

### Deutschland

**Ausbildung:** Medizinische und psychologische Ausbildung ist ähnlich strukturiert wie in Österreich. In Deutschland erhält man als Arzt ebenso die Bezeichnung „Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie“, als Psychologe bisher den Titel „Diplompsychologe“, mit der Umstellung auf das Bachelor- und Masterstudium zukünftig auch Bachelor oder Master.

Psychotherapie ist ebenso ein geschützter Titel. Die Rechtslage von Psychotherapie ist im deutschen Psychotherapiegesetz (PsychThG 1999) geregelt und für Patienten recht unübersichtlich. Der Berufstitel „Psychotherapeut(in)“ ist geschützt, nicht aber „Psychotherapie“, was zu einer Vermengung mit teils unseriösen Angeboten führt, die für Patienten oft nur schwer von seriösen zu unterscheiden sind. In Deutschland sind Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten sowie ärztliche und psychologische Psychotherapeuten und in beschränktem Ausmaß auch Heilpraktiker zur Psychotherapie befugt, letztere dürfen allerdings die Berufsbezeichnung Psychotherapeut nicht führen.

**Kosten:** Die gesetzlichen Krankenkassen (GVK) verrechnen grundsätzlich mit Ärzten mit Approbation (Berufszulassung), die auch über eine Kassenzulassung verfügen. Trotz aufwändiger Anerkennungsverfahren erkennen die Krankenkassen bis heute lediglich drei Therapiemethoden an: Verhaltenstherapie, Psychoanalyse und Tiefenpsychologie. Kostenzuschüsse zur Psychotherapie bei Betreuern ohne ärztlichen Grundberuf werden lediglich aus freiwilligen Zusatzversicherungen bezahlt.

**Internetseiten:** [www.dvp.de](http://www.dvp.de), [www.psychiatrie.de](http://www.psychiatrie.de), [www.therapie.de](http://www.therapie.de), [www.pdp-verband.org](http://www.pdp-verband.org)

### Schweiz

**Ausbildung:** Medizinische und psychologische Ausbildung ist ähnlich strukturiert wie in Österreich und Deutschland. Psychologiestudium – früher mit dem Abschluss eines Lizenziats (lic.phil), heute als BA/BSc- oder MA/MSc-Studium.

Der Titel „Psychotherapeut“ ist ein geschützter Titel. Ein eigenes Psychotherapiegesetz ist in Vorbereitung, derzeit gilt das Psychotherapiegesetz des EWR (Europäischer Wirtschaftsraum, 1990). Die Ausbildung zum Psychotherapeuten besteht in der Schweiz aus einem Hochschulstudium in Psychologie, Medizin oder einer anderen Humanwissenschaft und der psychotherapeutischen Weiterbildung in mindestens einer wissenschaftlich anerkannten, bewährten Therapiemethode.

**Kosten:** Gemäß geltendem Recht übernimmt die Grundversicherung nur dann die Kosten für ambulante Psychotherapie, wenn sie von einem Arzt durchgeführt wird oder an spezielle Psychotherapeuten delegiert wird (delegierte Psychotherapie), diese müssen bei einem Arzt angestellt sein und die Psychotherapie in den ärztlichen Räumen durchführen. Kostenzuschüsse zur Psychotherapie bei Betreuern ohne ärztlichen Grundberuf werden lediglich aus freiwilligen Zusatzversicherungen bezahlt, vorausgesetzt sie sind in der Liste „santé suisse“ eingetragen.

**Internetseiten:** [www.psychotherapiecharta.ch](http://www.psychotherapiecharta.ch), [www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch), [www.psychiatrie.ch](http://www.psychiatrie.ch)

Immer häufiger ist von freien Radikalen oder oxidativem Stress die Rede und jeder weiß, dass diese Begriffe nichts Gutes bedeuten. Was aber bewirkt der Angriff der freien Radikale im Körper genau und wie kann der Mensch sich dagegen schützen?

Freie Radikale

Amanda Nimmerrichter: Normalerweise setzen sich Moleküle aus Elektronen (negativ geladene Teilchen) und Protonen (positiv geladene Teilchen) zusammen. Es gibt aber auch Moleküle, die einzelne ungepaarte Elektronen besitzen. Man bezeichnet sie als freie Radikale. Weil diese „einsamen“ Elektronen gleichsam nach einer Verbindung suchen, sind freie Radikale extrem reaktionsfreudig und das ist nicht immer von Vorteil für den Menschen, denn die chemisch aggressiven Moleküle können im Organismus erhebliche Schäden anrichten: Sie attackieren sowohl schützende Zellmembranen als auch lebensnotwendige Lipide und Proteine (zum Beispiel in Zellwänden) und schädigen die DNA.

Welche Faktoren begünstigen die Entstehung freier Radikale?

Amanda Nimmerrichter: Auslöser für die Bildung von solchen freien Radikalen sind Hitze, Kälte, UV-Strahlung, Umweltgifte, Viren und Bakterien aber auch langanhaltender Stress. Der häufigste dieser Stressoren ist allerdings Zigarettenrauch. Vitaminpräparate, die als Radikalfänger gelten, sollen gar nicht so gesund sein wie lange angenommen. Es gibt sogar Hinweise darauf, dass sie Möglichkeiten des Körpers, sich an freie Radikale anzupassen, eher einschränken. Um die freien Radikale abzufangen, scheint also eine ausgewogene Ernährung und der normale Verzehr von Obst und Gemüse durchaus ausreichend zu sein. (siehe Kap. Essen im Stress und Burnout S. 216)

Was passiert im Körper bei Schlafmangel?

Schlafstörungen

Amanda Nimmerrichter: Fehlender Schlaf lässt Stresshormone ansteigen und kann die Fähigkeit des Gehirns einschränken, Emotionen zu verarbeiten. Es kommt dabei zu einem Verlust an Kommunikation zwischen den Hirnregionen Mandelkern (Amygdala) und Frontallappen (siehe Abb. 8 S. 35). Durch Schlafentzug wird die rationale Verarbeitung von Umweltreizen durch die Großhirnrinde behindert. Wenn normalerweise die Großhirnrinde auf einen spannenden Thriller Entwarnung gibt (im Sinne von, das ist nur ein Film und nicht real), bei Müdigkeit ist dieser Ablauf beeinträchtigt und wir fürchten uns mehr. Jeder weiß aus Erfahrung, dass eine schlaflose Nacht die Aufmerksamkeit und Konzentration am nächsten Tag erschwert. Schlaf verbessert sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen die Leistungen des Gehirns sowohl hinsichtlich des Gedächtnisses als auch der allgemeinen Aufnahmefähigkeit beim Lernen.

Wie erholst du dich persönlich, wenn es einmal zu viel ist?

Persönliches Stressmanagement

Amanda Nimmerrichter: Wenn ich nach einem langen Tag in der Ordination nach Hause komme, lenke ich mich gerne damit ab, mit unserem Hund spazieren zu gehen. Beim Gehen nehme ich wieder ganz bewusst meinen Körper wahr, ich spüre den Wind auf der Haut und meine Nase nimmt den Duft auf, der in der Luft liegt. Dann freue ich mich natürlich auf meinen Mann und bin neugierig

zu erfahren, wie sein Tag war. Das alles hilft mir sehr gut beim Abschalten. Am Wochenende koche ich gerne und genieße das Essen mit der Familie.

### Wie sieht deine persönliche Burnoutprophylaxe aus?

Amanda Nimmerrichter: Ich habe autogenes Training gelernt und übe es auch regelmäßig aus. Gelegentlich praktiziere ich die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, die sich leicht und praktisch in den Arbeitsalltag integrieren lässt. Ausreichend Schlaf ist mir sehr wichtig; am Wochenende so richtig ausschlafen zu können, ist mir das Allerliebste.

### Einfach zum Nachdenken

Stößt man sich an etwas den Kopf, verletzt man sich diesen und man bekommt eine Beule. Steht man lange und intensiv unter Druck, verletzt das die Seele und eine „Seelenbeule“ wächst.

### Literatur zum Vertiefen

Hüther, Gerald (1998):

Wie aus Stress Gefühle werden. Betrachtungen eines Hirnforschers  
Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Bauer, Joachim (2004):

Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile  
unsere Gene steuern  
München/Zürich: Piper

McEwen, Bruce S.; Lasley, Elizabeth Norton (2002):

The end of stress as we know it  
Washington, D.C.: Joseph Henry Press

# Gendermedizin und Stress

Die Natur ist verstummt.  
Die Beobachter streiten.

Niklas Luhmann

Frauen und Männer reagieren unterschiedlich auf Stress, sowohl auf körperlicher Ebene als auch die Reaktionsweisen betreffend. Frauen waren bis in die 1990er Jahre weitgehend von medizinischen Studien ausgeschlossen. Die Ergebnisse der Studien, in denen hauptsächlich Männer untersucht wurden, übertrug man automatisch auf Frauen, obwohl bekannt ist, dass die Halbwertszeit, das Verteilungsmuster und andere Faktoren von der Körperoberfläche, dem Fett- und Wasserverteilungsmuster, dem Hormonstatus usw. abhängig sind. Gendermedizinische Aspekte im Stress werden im Folgenden erläutert.

## Lisa Tomaschek-Habrina im Gespräch mit:

Univ.-Prof. Dr. Jeanette Strametz-Juranek, Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie an der Medizinischen Universität Wien, Vorsitzende der Österreichischen Gesellschaft für geschlechtsspezifische Medizin (ÖGGSM), Leiterin der Task-Force „Gender-Kardiologie“ der Österreichischen Kardiologischen Gesellschaft, Board Member of the International Society of Gender Medicine sowie Leiterin des Instituts Jurana in Niederösterreich.  
[www.institut-jurana.at](http://www.institut-jurana.at), [www.gendermedizin.at](http://www.gendermedizin.at)



©Foto: Wilke

Univ.-Prof. Dr.  
Jeanette Stra-  
metz-Juranek

## Gender

Gender bedeutet gesellschaftlich, sozial und kulturell geprägte geschlechterspezifische Charakteristika von Frauen und Männern, die erlernt und damit veränderbar sind. Ein direktes Äquivalent für den englischen Begriff, der 1955 von einem Psychiater geprägt wurde, gibt es im Deutschen nicht. Gendermedizin berücksichtigt die unterschiedlichen medizinischen Bedürfnisse von Frauen und Männern und bezieht somit beide Geschlechter mit ein. Die Themen gehen dabei quer durch die Medizin, umfassen sowohl biologische Faktoren wie zum Beispiel die geschlechterspezifische Wirkung von Medikamenten als auch soziale Aspekte wie die unterschiedliche Wahrnehmung des eigenen Körpers oder Reaktionsweisen sowie Krankheitssymptome und deren Unterschiede in Verlauf und Ausprägung.

## Welche Bedeutung hat Gendermedizin in Bezug auf Stresserkrankungen?

Jeanette Strametz-Juranek: Eine sehr zentrale. Gendermedizin berücksichtigt die unterschiedlichen Bedürfnisse, die Frauen und Männer haben, wenn es um Wohlbefinden in ihrer eigenen Definition von Gesundheit geht; auch für den Umgang mit Stress hat diese Differenzierung eine Bedeutung. Worauf reagiert ein Mann, eine Frau ganz besonders; welche Faktoren kenne ich und wie nehme ich sie wahr; wie reagiere ich auf die unterschiedlichen Stressfaktoren.

Tabelle 5

## Stressreaktionen bei Frauen und Männern

	Frau	Mann
<b>Verhalten</b>	<p>70 % der Frauen weisen ein Typ-B<sup>10</sup> Verhalten auf, Vagotonikerinnen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „tend and befriend“</li> <li>• Sozialer Rückzug</li> <li>• Ertragen und Hinnehmen oder Zicken</li> <li>• Starke Stimmungsschwankungen oder bemüht Haltung zu bewahren</li> <li>• Erhöhter Tabakkonsum</li> <li>• Erhöhter Konsum von Süßigkeiten</li> <li>• Zurückstellen der eigenen Bedürfnisse</li> <li>• Holen früher Hilfe</li> </ul>	<p>90 % der Männer weisen ein Typ-A<sup>10</sup> Verhalten auf, Sympathikotoniker</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „flight or fight“</li> <li>• Gereiztheit, Aggressivität, Ungeduld</li> <li>• Hyperaktivität, vermehrt Konflikte mit Kollegen</li> <li>• Das Gesicht nicht verlieren wollen</li> <li>• Verdrängung von Misserfolgen</li> <li>• Schuldzuweisungen</li> <li>• So tun als ob</li> <li>• Alkohol oder Energydrinks zur Entspannung oder als Muntermacher</li> <li>• Warten lange bis sie Hilfe in Anspruch nehmen</li> </ul>
<b>Neurobiologisch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterordnung, Passivität:</li> <li>Noradrenalin ++</li> <li>Adrenalin + -</li> <li>Cortisol ++</li> <li>Testosteron - -</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kampf: Noradrenalin ++</li> <li>Adrenalin +</li> <li>Cortisol + -</li> <li>Testosteron ++</li> <li>• Flucht: Noradrenalin +</li> <li>Adrenalin ++</li> <li>Cortisol + -</li> <li>Testosteron +</li> </ul>
<b>Körper</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erschöpfung und Müdigkeit</li> <li>• Schlafstörungen</li> <li>• Magen-/Darmstörungen</li> <li>Schwindelgefühl, Benommenheit und Müdigkeit oder Ohnmacht</li> <li>• Atemnot</li> <li>• Muskelverspannungen insbesondere im Nacken, an Schultern, Armen und Beinen</li> <li>• Libidoverlust</li> <li>• Gewichtsveränderungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bluthochdruck und Kopfschmerzen</li> <li>• Unruhe, Nervosität, feuchte Hände</li> <li>• Konzentrationsprobleme</li> <li>• Einschlafschwierigkeiten durch Überaktivität</li> <li>• Herz-/Kreislaufprobleme</li> <li>• Aktive Muskelspannungen</li> <li>• Tinnitus</li> <li>• Libidoverlust</li> <li>• Schweißausbrüche</li> </ul>
<b>Psyche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ängstlich und verunsichert</li> <li>• Ambivalenz- und Ohnmachtsgefühle</li> <li>• Gefühl der Ausbeutung und mangelnder Anerkennung</li> <li>• Schuldgefühle</li> <li>• Depressiv</li> </ul> <p>Innere Antreiber:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich muss es allen recht machen.</li> <li>• Ich muss es perfekt machen.</li> <li>• Ich muss für alle da sein.</li> </ul> <p>Versuchen sich mit anderen über Probleme auszutauschen, eher Zwangsgedanken</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Versagensängste</li> <li>• Existenzängste</li> <li>• Depressiv, innere Leere</li> <li>• Emotionale Distanzierung</li> <li>• Pessimismus und Zynismus</li> <li>• Kann eigene Grenzen schwer wahrnehmen</li> </ul> <p>Innere Antreiber:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich darf nicht aufgeben.</li> <li>• Ich muss durchhalten.</li> <li>• Ich muss es schaffen.</li> </ul> <p>Verdrängen Probleme und machen die Dinge mit sich selbst aus, eher Selbstmordgedanken</p>

<sup>10</sup> Siehe auch Tab. 3 S. 39: Stresstypen



### Wie groß ist der Unterschied zwischen Mann und Frau?

Jeanette Strametz-Juranek: Ein sehr schönes Beispiel dafür ist, Männer und Frauen danach zu fragen, was Gesundheit für sie bedeutet. Für eine Frau ist es oft körperliches, emotionales, mentales und soziales Wohlbefinden; für den Mann ist es meist das Fehlen von körperlichen Symptomen und Gebrechen, die Erhaltung der Leistungsfähigkeit und der Potenz. Das zeigt den Unterschied sehr schön.

### Was unterscheidet die Reaktionen von Frau und Mann im Stress?

Jeanette Strametz-Juranek: Bei Stressexperimenten reagieren Männer eher im hämodynamischen Bereich, zum Beispiel mit einem Anstieg des Blutdrucks und der Herzfrequenz, Frauen reagieren eher über die neurohumorale Ebene, zum Beispiel mit einer erhöhten Produktion von Stresshormonen.

### Sie sind eine Frau, die auf vielen verschiedenen Bühnen auftritt, als Ärztin, Institutsleiterin, Vorsitzende, Ehefrau, Mutter usw., wie schaffen Sie Ihr persönliches Life-Balancing?

Jeanette Strametz-Juranek: Ich habe das große Glück, in einem sehr harmonischen Umfeld zu leben. In meiner Familie wohnen mehrere Generationen – meine Mutter, mein Sohn, mein Mann und ich – unter einem Dach; wir haben zwar unterschiedliche Sichtweisen, aber diese destruktive Form der Auseinandersetzung findet bei uns nicht statt. Und das zweite große Glück ist mein Job, der genau dem entspricht, was ich mir schon in meiner Kindheit wünschte: Ich arbeite mit Frauen und Männern im medizinischen Bereich, ich kann administrative Tätigkeiten ausführen, ich darf organisieren, vortragen, unterrichten – alles Dinge, die mir große Freude bereiten.

Obwohl die Medizin über Männer viel mehr weiß als über Frauen: Warum sterben Männer dennoch im Durchschnitt früher? Frauen haben einen biologischen Vorteil: Bei fast allen Tierarten sind die Weibchen zäher und leben länger. Frauen sind jedoch drauf und dran, diesen Vorteil mit der Emanzipation wettzumachen. Die Lebenserwartung beider Geschlechter steigt, doch die der Männer entwickelt sich steiler nach oben, der Unterschied von fünf, sechs Jahren wird schmaler. Ein wichtiger Faktor ist beispielsweise, dass Frauen immer früher und mehr rauchen als Männer. Das wirkt sich besonders schlecht auf die Gefäße aus und ist ein Grund für den Anstieg von Herz-/Kreislaufkrankungen. Fazit: Die Lebenserwartung der Männer steigt nur deshalb stärker, weil Frauen sich mit ihrem Lebensstil eher schaden, und nicht weil Männer gesünder leben.<sup>11</sup>

Einfach zum  
Nachdenken

<sup>11</sup> Jatro Gendermedizin 1/2009, Sonderpublikation SSN 0943-3341, Jahrgang 1, April 2009. Download unter: [www.gendermedizin.at/inhalt/Download/Sp\\_GENDER\\_0901.pdf](http://www.gendermedizin.at/inhalt/Download/Sp_GENDER_0901.pdf)

### Literatur zum Vertiefen

Rieder, Anita; Lohff, Brigitte (Hrsg.) (2004):

Gender Medizin – Geschlechtsspezifische Aspekte für die klinische Praxis

Wien/New York: Springer

Bischof-Köhler, Doris (2002):

Von Natur aus anders

Stuttgart: Kohlhammer



[origo-publishing.com](http://origo-publishing.com)

## Der Fleiß und sein Preis

Stress und Burnout – die Kehrseiten der modernen Arbeitswelt – und was wir dagegen tun können ist Inhalt dieses umfassenden Interviews. Lebendig und verständlich berichtet die Autorin aus ihrer vielschichtigen Praxis als Psychotherapeutin und Coach; zusätzlich lässt sie Fachleute aus Medizin, Psychologie und Unternehmensberatung zu Wort kommen, die sich den Themen in kurzweiligen, pointierten Gesprächen aus der jeweiligen Expertensicht nähern und Einblick in ihr persönliches Stressmanagement gewähren. Das Buch unterstützt vor allem dabei, auf sich selbst zu hören, Warnsignale zu erkennen, mit Potentialen wertschätzend umzugehen und zu lernen, Wichtiges von Entbehrlichem zu unterscheiden.



### Dr. Lisa Tomaschek-Habrina

Leitung Department Burnoutprävention und Resilienztraining sowie Lehrbeauftragte der E•S•B•A (European Systemic Business Academy), Psychotherapeutin, Business Coach, Autorin und Keynote Speakerin, langjährige Leiterin und Gründerin des Institut ibos für Burnout und Stressmanagement in Wien

