



Von Stress zu Burn-out

Stress ist nicht gleich Stress: Er reicht vom animierenden Eustress bis hin zum krankmachenden Distress. Doch wenn negativ empfundener Stress über lange Zeit unsere Energien anzapft, droht Burn-out. Strategien zur Verhinderung der Burn-out-Falle.

von Rosmarie Weibel

Der Begriff «Stress» wurde im Jahre 1936 von dem aus Österreich-Ungarn stammenden, 1982 gestorbenen kanadischen Arzt und Forscher Prof. Dr. Hans Selye geprägt. Das englische Wort «Stress» bedeutet so viel wie Druck, Spannung, Forderung. Professor Selye bezeichnete mit «Stress» alle Reaktionen, die der Organismus als Antwort auf eine erhöhte Gefahr oder auf Belastungen wie zum Beispiel Kälte, Hitze, Lärm, Schadstoffe, starke Emotionen oder Elektrosmog zeigt. Nicht die Belastung selbst gilt demnach als Stress, sondern die vom Organismus ausgelöste Reaktion beziehungsweise dessen Anpassung an die erhöhte Anforderung, verursacht durch physiologische und psy-

chologische «Angriffe» auf dessen Gleichgewichtszustand.

Stress ist nicht gleich Stress

Was für den einen eine Bedrohung darstellt, bedeutet für den anderen eine höchst willkommene Herausforderung. Da Stress nicht gleich Stress ist, wird grundsätzlich unterschieden zwischen «Eustress» und «Distress». Eustress ist ein natürliches Phänomen. Jeder Organismus kann sich nur in einem Umfeld von immer wieder neuen Herausforderungen entwickeln und stärken. Richtig dosierter Stress macht uns wach und aufmerksam und befähigt uns zu nützlichen Hoch- und Höchstleistungen. Dass Stress ein Antrieb ist, zeigen uns die

vielen Menschen, die erst richtig aktiv werden, nachdem der Druck um sie herum ein gewisses Mass erreicht hat. Der Eustress gehört also sozusagen zu einem erfüllten Leben. Hans Selye nannte ihn «die Würze des Lebens». Belastungen, die Stressreaktionen auslösen, sind daher so lange als positiv zu bezeichnen, als sie vom Betroffenen ohne Schaden gemeistert werden können. Kurz andauernde Stresseinwirkungen, sofern sie keine nachhaltigen psychischen Folgen hinterlassen, können in der Regel vom Anpassungs- und Abwehrsystem des Individuums problemlos bewältigt werden, indem die vorübergehende Auslenkung funktioneller Regulationsmechanismen sich nach kurzer Zeit wieder

auf das physiologische Ausgangsniveau einpendelt.

Distress ist die pathologische Form des Stress-Spektrums. Distress ist ein typisches Phänomen der heutigen Gesellschaft und verkörpert genau das, was umgangssprachlich unter «Stress» verstanden wird. Es handelt sich dabei um eine «entgleiste» Anpassung an Bedrohungen und Gefahren, eine sich am Ende als schädlich erweisende Daueranspannung, mit welcher der Körper nicht mehr in adäquater Weise umgehen kann. Das ursprünglich zeitlich begrenzte Notfallprogramm ist zu einem Daueralarm geworden. Dauerstress ist sozusagen der Preis, den unsere temporeiche, lernintensive, reizüberflutete, virtuelle, globalisierte und oft menschenfeindliche Lebensweise fordert.

Gefährliche Energieverluste durch Dauerstress

Jede Art von Stress führt wegen der Ausrichtung des Organismus auf Höchstleistung zu einem mehr oder weniger grossen Energieverlust. Sobald aber die Stress auslösende Situation behoben ist, geht mit der Einlenkung des physiologischen Gleichgewichts auch eine Regenerierung des Energiehaushaltes einher. Diese wird durch einen gesunden Schlaf, durch eine energiereiche Ernährung, durch entspannende Wohlfühlaktivitäten und durch den Aufenthalt in der freien Natur wirkungsvoll unterstützt.

Da sich im heutigen Berufs- und Familienalltag jedoch eine Anforderung an die andere reiht, kommt der gesamte Organismus aus dem extrem hohen Aktivierungsniveau kaum noch heraus und wird sozusagen auf Daueraktivität programmiert. Infolge des Dauerstresses bleibt der Körper ständig auf Höchstleistung ausgerichtet. Diese permanente Herausforderung an den Organismus führt zu einem enormen Kräfteverschleiss. Bei vielen Menschen dauert die körperliche und mentale Anspannung viele Monate oder gar Jahre an. Der Energieverlust, der mit dem körperlichen und seelischen Dauerstress einhergeht, kann mit der Zeit zu einem gefährlichen Energiedefizit und schliesslich sogar zu Burn-out, einem Zustand der totalen körperlichen und seelischen Erschöpfung, führen.

Von Stress zu Burn-out

Die permanente Aktivierung des sympathischen Nervensystems (bildet zusammen mit dem parasympathischen Nervensystem das vegetative Nervensystem) infolge Dauerstress führt mit der Zeit zu einer «vegetativen Ermüdung» und in der Folge zu einer tief greifenden Erschöpfung beziehungsweise zu Burn-out. Das Burn-out-Syndrom ist die Folge einer lang anhaltenden Daueranspannung. Die gesundheitsschädigenden Wirkungen von Dauerstress verdeutlichen sich oft erst nach Monaten, wenn nicht sogar Jahren. Burn-out oder auch «chronisches Müdig-



Distress führt zu verminderter Frustrationstoleranz und erhöhter Aggressivität.

keitssyndrom» genannt, deutet auf einen Zustand des körperlichen und seelischen Ausgebrannt-Seins hin. Dieser Zustand ist zu vergleichen mit einem Auto, dessen Batterie leer ist. So wie kein Fahrzeug mit leerer Batterie zum Starten gebracht werden kann, fehlt dem Menschen, der unter dem Burn-out-Syndrom leidet, jegliche Antriebskraft. Leider sind in der heutigen Zeit immer mehr Menschen von Burn-out betroffen. Burn-out hat sich nicht nur in den USA, sondern inzwischen auch in Europa zu einem verbreiteten und gefürchteten Übel entwickelt. Wer es so weit kommen liess, sieht sich in der Folge meistens gezwungen, seine Tätigkeit für mehrere Monate einzustellen. Unter ärztlicher Betreuung müssen die Körperkräfte langsam und gezielt wieder aufgebaut werden. Dies braucht Zeit und Geduld. Eine solche Auszeit hat jedoch auch ihre positiven Seiten, zwingt sie doch den Betroffenen zur Selbstreflexion. Das lange und ausgiebige Nachdenken während der Genesungszeit führt in den meisten Fällen zu wichtigen Veränderungen im Leben.

Doch wie jede andere Krankheit auch, entwickelt sich Burn-out langsam und schrittweise, indem sich die Abnahme der Lebensenergie und die damit einhergehende Entgleisung der Gesundheit immer mehr



zuspielt. Schon lange vor dem endgültigen Kollaps des Energiesystems manifestiert der Körper verschiedenste körperliche und psychische Symptome (so genannte Stress-Symptome), die als «Warnung» verstanden und daher unbedingt ernst genommen werden sollten. «Wer nicht hören will, muss fühlen», heisst es ja so treffend im Volksmund. Menschen in Führungspositionen und in Pflegeberufen, Angehörige depressiver und schwerkranker Menschen, Lehrer und Stellensuchende, aber auch Mütter, die neben umfangreichen erzieherischen und haushälterischen Pflichten, denen sie nachkommen müssen, zusätzlich im Erwerbsleben stehen, gelten als besonders stressanfällig und gehören daher zur Risikogruppe für Burn-out. Doch auch ein niedriger Blutdruck oder ein chronischer Eisen- oder Jodmangel prädisponieren für Erschöpfungszustände.

Negative Gefühle als Energieräuber

Unkontrollierte emotionale Reaktionen lösen nicht nur eine Stressreaktion aus; sie gelten zudem als gefährliche Energieräuber. Häufig auftretende negative Gedanken und die damit einhergehenden negativen Gefühlszustände führen zu einem beträchtlichen Energieverlust. Ein permanent negativer Gemütszustand fördert das Aufkommen weiterer negativer Emotionen. So kann aus einer anfänglichen Wut und Aggressivität erst Feindseligkeit und Arroganz, dann Selbstmitleid, Traurigkeit und schliesslich sogar Angst entstehen. Dieser Teufelskreis negativer Emotionen erklärt sich aus der Energie-Dynamik innerhalb der Organfunktionskreise, wie sie von der Traditionellen Chinesischen Medizin verstanden wird. Der aus der Anhäufung negativer Emotionen entstandene chaotische innere Zustand mündet – durch den enormen Kräfteverschleiss, den er bewirkt – früher oder später in einen allgemeinen Erschöpfungszustand. Aber auch die unauffälligeren emotionalen Gemütszustände wie die kleinen verletzten Gefühle und Enttäuschungen, das chronische Durchspielen negativer Situationen und die sorgenvollen Zukunftsprojektionen nagen weit mehr an unseren kostbaren Lebenskräften, als wir glauben.



Ist die emotionale Energie erst einmal «ausgepumpt», kommt es zu einer starken Erschöpfung. Wer emotional ausgelaugt ist, wird anfälliger für Wutausbrüche und bissige Bemerkungen und reagiert auf alles und alle sehr empfindlich. Das kann das Leben für uns und unsere Mitmenschen zur Hölle werden lassen.

Warum chronische Angst zu Burn-out führt

Der chronischen Angst sollte besondere Beachtung geschenkt werden, da sie ein äusserst gefährlicher Stressor ist. Die Angst zehrt nämlich mehr als alle anderen negativen Gefühlszustände an unserer so wertvollen Lebenskraft. Umgekehrt werden als Folge des beträchtlichen Energieverlustes, der wegen des ungeübten Umgangs mit den eigenen Emotionen entsteht, vorhandene Angstzustände um ein Mehrfaches verstärkt. Chronische Angstzustände sind besonders gefährlich für das Herz-Kreislauf-System. Dies bezeugt eine amerikanische Studie, an der sich mehr als 2000 Männer beteiligten und die über 32 Jahre lang lief. Sie zeigt eindeutig auf, dass Angst einer der grössten Risikofaktoren für den plötzlichen Herztod ist.

In der breiten Palette der Angstgefühle, insbesondere im Zusammenhang mit dem Arbeitsfeld, gelten die Angst zu versagen und die Angst, den stets wachsenden Anforderungen nicht zu genügen, als Haupt-

ursachen von Burn-out, dessen Vorstufen sich etwa folgendermassen beschreiben lassen:

1. Ein chronisch gestresster Mitarbeiter leidet aufgrund der Daueranspannung an Konzentrationsproblemen und Energiemangel, was zu einer reduzierten Leistungsfähigkeit führt. Zur termingerechten Erledigung seiner Arbeit fehlt diesem die notwendige Lebenskraft.
2. Um die ausstehenden Aufgaben trotzdem mehr oder weniger gut zu erledigen, muss mehr Zeit investiert werden. Mehr Zeit bedeutet auch einen höheren Einsatz an Energie.
3. Wegen der extrem langen Arbeitstage bleiben – infolge Zeitmangels – wichtige natürliche Bedürfnisse und Energiequellen wie die regelmässige Entspannung, die körperliche Bewegung, die gesunde Ernährung oder das Familienleben auf der Strecke.
4. Die physischen und psychischen Kräfte schwinden immer mehr, mit dem Resultat einer zunehmenden körperlichen und seelischen Erschöpfung.
5. Aufgrund der mangelnden Energie und der fehlenden mentalen Kohärenz werden immer mehr Fehler gemacht, und es kommt zu Fehlentscheidungen. Fazit: Die gesetzten Ziele werden nicht oder nur teilweise erreicht.

6. Die Angst zu versagen nimmt logischerweise zu, und der Teufelskreis ist quasi vorprogrammiert.

Ein geschwächtes Immunsystem, Depression, Burn-out, ein Herzinfarkt oder ein Hirnschlag sind leider allzu oft die tragischen Folgen dieses Teufelskreises. Es sei daher dringend geraten, rechtzeitig geeignete Massnahmen zu ergreifen, um sich dem zusehends stärker werdenden Sog dieses Teufelskreises aus eigenen Kräften zu entziehen beziehungsweise sich so zu verhalten, dass man gar nicht erst in die Lage kommt, in ein chronisches Energiedefizit hineinzugeraten.

Kultivierung der Lebenskraft

Bei Dauerstress erfolgt ein bedeutender Energieverlust, der gefährliche Auswirkungen auf die körperlich-seelische Gesundheit haben kann. Wer Burn-out verhindern will, muss seine Lebenskraft regelmässig nähren und stärken. Die Lebenskraft ist der Motor zu jeglichem Denken, Fühlen und Handeln. Sie ist schlichtweg der Grundstein allen Lebens. Sie wird vor allem genährt durch ein ausgeglichenes Leben, eine natürliche, den persönlichen Bedürfnissen entsprechende Ernährung, einer regelmässigen körperlichen Betätigung wenn möglich in der freien Natur und durch eine adäquate Entspannung. Kann sich der Körper tief entspannen, wie beispielsweise während eines gesunden Schlafes oder einer tiefen Meditation, werden innere Kräfte frei, und

der Organismus kann sich wunderbar regenerieren. Es ist eigentlich erstaunlich, dass der bewussten Pflege der Vitalität in unserer Gesellschaft so wenig Bedeutung beigemessen wird. Der Mensch ist denn auch das einzige Lebewesen, das seinen Energiehaushalt nicht im Griff hat, indem er nur allzu oft mehr Energie ausgibt, als sein Organismus zu produzieren und aufzunehmen fähig ist. Kein Wunder, dass er mit diesem Verhalten allmählich «in die roten Zahlen» kommt.

Aufruf zur Veränderung

Das Problem «Stress» ist nur die Spitze des Eisbergs. Der Stress unserer Zeit hat durchaus ernst zu nehmende Ursachen. Die heutigen Probleme können nur dann erfolgreich angegangen und für Mensch und Umwelt zufrieden stellende Lösungen gefunden werden, wenn wir uns grundsätzlich ändern. Indem wir uns selbst verändern, verändert sich logischerweise auch unser Umfeld, sei es am Arbeitsplatz, in der Schule oder in der Familie. Der krankmachende Dauerstress kann einzig und allein durch die notwendigen Veränderungen im persönlichen Verhalten erfolgreich angegangen und letztlich auch vermieden werden. Ein Stress-Management, das auch langfristig erfolgreich ist, bedeutet daher, krankmachende innere Zustände und die Einstellung dem Leben gegenüber zu verändern, damit durch dieses Verhalten äussere Umstände geschaffen werden, die ein harmonisches, friedvolles

und menschenwürdiges Leben ermöglichen.

Eine neue Lebenskultur

Es ist daher höchste Zeit, dass wir uns besinnen und darüber nachdenken, was wir ändern müssen, damit nicht nur unser eigenes Leben und das unserer Mitmenschen lebenswerter wird, sondern auch dasjenige künftiger Generationen. Gesundheit ist kein Zufall. Sie muss in jedem Moment unseres Lebens immer wieder neu geschaffen werden. Gesundheit ist nicht einfach Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit ist viel mehr. Gesundheit ist ein körperlich-seelischer Gleichgewichtszustand und bedeutet Wohlbefinden, innere Ordnung, innerer Frieden, Harmonie zwischen Körper, Seele und Geist, aber auch Harmonie des Einzelnen mit seiner Umwelt. Ganzheitliche Gesundheit resultiert aus dem Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe, zwischen äusserem und innerem Leben, zwischen Arbeit und Musse. In diesem Sinne ist Leben eine Kunst – vielleicht die höchste aller Künste –, und dies erst recht in der heutigen Zeit, die gekennzeichnet ist durch permanente Herausforderungen.

Es geht also im Wesentlichen um das bewusste Gestalten einer neuen Lebenskultur, in der die Einkehr und die Stille – durch das gezielte Einschalten von Ruhe- und Entspannungsphasen in den alltäglichen Lebensrhythmus – der bewussten Pflege der inneren Werte dient. Aus einer solchen «Kultur der Pause» (Till Bastian in «Krankheit auf Rezept?») erwächst eine innere Stärke und ein Vertrauen in das Leben. Mit diesen inneren Qualitäten versehen, sollte man gewappnet sein, den Herausforderungen des Lebens mit Mut und Entschlossenheit zu begegnen. ■

ROSMARIE WEIBEL

Dipl. Bioenergetikerin und international tätige Stress-Management-Trainerin, Buchautorin («Stress-Management. Strategien zur erfolgreichen Stressbewältigung», SPEKTRAmédia und jobindex media ag, ISBN 3-908244-40-4) Self-Empowerment Training Center
rosmarie.weibel@geneva-link.ch
www.qigongweibel.ch

