Wenn alles zu viel wird

Umgang mit Überforderung, Stess und Burnout

Prof. Dr. phil. Ulrike Zöllner

Die Rede vom Stress, der einen noch auffressen wird, ist allgegenwärtig. Immer mehr Menschen fühlen sich durch Unruhe, Hetze, Tempo und Lärm und die oftmals ziellose Umtrieblichkeit in ihrem Lebensumfeld so beeinträchtigt, dass sie Mühe haben abzuschalten und innere Ruhe zu finden. Das Leben vieler Menschen beschränkt sich nicht auf einige wenige, klare Rollen- und Anforderungsprofile, sondern weist sehr unterschiedliche und auch widersprüchliche Anforderungen auf (z. B. Berufsfrau, Partnerin, Mutter).

Das Phänomen Stress ist in allen Schichten und Altersgruppen unserer Gesellschaft verbreitet und kann Gesundheitsbeeinträchtigungen nach sich ziehen, die häufig medikamentös angegangen werden. Zahlen aus Untersuchungen sprechen von bis zu 20 % Betroffener, die infolge einer chronischen Stress- und Überforderungssituation ein Burnout aufweisen oder als Burnout-gefährdet anzusprechen sind.

Guter und schlechter Stress

Fachleute weisen darauf hin, dass Stress etwas „Normales“, ja sogar Lebensnotwendiges ist. Der sog. „gute Stress“ bewirkt eine Aktivierung von Körper und Psyche. Er setzt in Anforderungssituationen Prozesse in Gang, die den Menschen auf optimale Leistung und Bewältigung der anstehenden Aufgabe vorbereiten, indem körperliche und seelische Ressourcen freigesetzt werden. In dieser Situation erreicht ein Organismus seine Leistungsspitze. Danach sollte der Organismus jedoch in den Normalzustand zurückfahren können. Stress wird erst zu einem Problem, wenn er sich chronifiziert, weil die Ruhepausen zum Abschalten fehlen oder sogar die notwendige Erholung und Entspannung verlernt worden ist. Es stellt sich dann ein negativer Regelkreis ein: Das hohe Aktivitätsniveau wird als innere Unruhe und Spannung wahrgenommen, der betreffende Mensch sucht statt der nötigen Ruhe weitere stimulierende und ablenkende Situationen, fühlt sich darin auch wohl und merkt erst später, wie erschöpft und ausgebrannt er eigentlich ist.

Das Burnout-Syndrom

Von Burnout wird gesprochen, wenn sich Stress- und Überforderungssituationen über längere Zeit hin fortsetzen, was zu einer körperlichen, geistigen und emotionalen Erschöpfung führt. Die Betroffenen haben das Gefühl, innerlich ausgebrannt zu sein und ihren Aufgaben nicht mehr nachkommen zu können. Sie empfinden sich in der Folge auch innerlich distanziert, können sich mit ihren Lebens- und Arbeitssituation nicht mehr identifizieren und erleben auch zu ihren Bezugspersonen Distanz und innere Leere. Daraus ergeben sich Scham- und Schuldgefühle. Gerade hochmotivierte Menschen mit grossen ideellen Ansprüchen an sich selbst leiden zunehmend unter der Diskrepanz zwischen ihrer eigenen Erwartungshaltungen und den Ansprüchen von aussen sowie ihrer nachlassenden Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft. Sie versuchen weiterhin mit grosser Anstrengung, ihren Verpflichtungen nachzukommen bis hin zu einem seelischen und geistigen Zusammenbruch.

Erholung will gelernt sein

Wenn auch die meisten Menschen wissen, dass Erholung gerade nach Phasen starker Beanspruchung wichtig wäre, können sie dies häufig nicht umsetzen. Es gehört zu unserer Zeit, die Erholung als etwas zu betrachten, das in den Ferien stattfindet – und Ferien hat man halt nicht jeden Tag, sondern nur zu bestimmten, schon länger im voraus geplanten Zeiträumen. Der Gedanke „Jetzt *muss* ich mich erholen“ ist aber kontraproduktiv. Er erzeugt nur einen neuen Stress im Sinne einer selbstgesetzten Erwartung.

Erholung, die einer Chronifizierung von Stress bis hin zum Burnout entgegenwirken kann, darf nicht aufgeschoben werden, sondern muss als alltägliche Erholung im Alltag eingebaut sein. Nur so gelingt es, die vielen täglichen kleinen Stressspitzen wirksam abzubauen und der Negativspirale von innerer

Unruhe, Suche nach Ablenkung und vermehrter Unruhe zu begegnen. Dazu sind jedoch keine grossen Aktionen nötig: ein täglicher Spaziergang z.B. über die Mittagspause, ein kleines Abendritual zum bewussten Abschliessen des Tages, kurze Auszeiten mit gezielter mentaler und körperlicher Entspannung wirken Wunder. Wichtig ist es, sich dazu zu erziehen, den Kopf frei zu bekommen, damit die belastenden Gedanken nicht in Form einer Gedankenmühle fortgesetzt kreisen und die Entspannung blockieren. Hilfen dazu sind: die Konzentration auf den Atem oder den Schritt, auf das Hier und Jetzt oder die Vertiefung in innere Bilder, die mit Glücksgefühlen und Entspannung verbunden sind. Wichtig ist auch zu wissen, dass dies ein Lernprozess ist, der seine Zeit braucht.

Die inneren Signale beachten

Häufig wissen Menschen auch gar nicht, dass sie Erholung brauchen. Sie fühlen sich lange noch leistungsfähig, obwohl sie über lange Zeit belastet sind, weil sie die inneren Signale ihres Körpers und ihrer Psyche nicht oder nur unzureichend wahrnehmen können. Wir sind daran gewöhnt, dass äussere Rhythmen uns bestimmen. Das gilt für das Essen, das Schlafen, die Arbeit und auch für die Erholung. Die biologisch-psychischen Rhythmen sind von klein auf soweit fremddiktiert, dass viele Menschen sich selbst entfremdet sind. Sie agieren über ihre inneren Signale hinweg. Hier muss also wieder gelernt werden, was Körper und Seele brauchen. Unsere Sinne müssen von den äusseren Signalen abgezogen werden und sich wieder vermehrt auf die eigenen Bedürfnisse richten.

Burnout als motivationaler Mangel

Burnout kommt aber auch dadurch zustande, dass wichtige zwischenmenschliche Anreize fehlen. Gerade in Zeiten grosser persönlicher Belastung ist ein tragendes soziales Netzwerk wichtig. Wer sich in seiner Arbeit anerkannt und sozial unterstützt fühlt, ist weniger Burnout-gefährdet. Schon der Austausch über die persönliche Situation mit einer vertrauten Person wirkt stressvermindernd. Wichtig sind positive Rückmeldungen, Wahrnehmung der persönlichen Leistung durch andere und eine entsprechende Honorierung. Wessen Arbeit immer als selbstverständlich vorausgesetzt wird, wird eher die Motivation für sein Tun einbüssen.

Auch die Sinn- und Werthaftigkeit des eigenen Tuns ist ein wichtiger Faktor. Wer sinnentleerte und fremdbestimmte Arbeits- und Lebensläufe reproduzieren muss, kann aus seiner Arbeit keine Befriedigung ziehen. Wer dagegen an seiner Arbeit selbstbestimmt partizipieren kann, sich in seinem Wirkungsfeld auch persönlich einbringen und selbst entfalten kann, wer Entwicklungsmöglichkeiten sieht und sich anerkannt und geschätzt fühlt, ist belastbarer und stresstoleranter.

Extensives oder intensives Leben

Unsere Gesellschaft wird auch gerne mit dem Begriff der Multioptionen -Gesellschaft belegt. Kennzeichnend ist die grosse Fülle an Lebensmöglichkeiten, die einen starken Druck auf jeden von uns ausüben. Viele Menschen möchten in ihre Lebenszeit alle verfügbaren Optionen hinein packen. Sie versprechen sich Intensität über die Breite von wahrgenommenen und gelebten Angeboten. Die grosse Angst, eine ultimative Lebensmöglichkeit zu verfehlen, ist Antreiber für die unermüdliche Konsumspirale. Burnout ist auch eine Folge von mangelnder Abgrenzungs- und Wahlfähigkeit. Dem Sog der Optionen kann sich nur verschliessen, wer eine Schranke nach aussen aufrichten kann. Dem extensiven Leben steht die intensive Lebensform entgegen, die dem Burnout vorbeugen kann. Es ist eine Lebensform, die Wert legt auf selbstbestimmtes Urteil und autonome Wahl gegenüber Lebensmöglichkeiten. Sie stützt sich ab auf eine persönliche Hierarchie von Werten, die leitend sind bei der Überlegung, was für mich wichtig ist und was entsprechend in meinem Leben Platz haben soll bzw. was unwichtig ist und deshalb abgewählt werden kann.

Vorbeugung und Hilfestellung

Wer sich als stressanfällig und Burnout-gefährdet erlebt, sollte seinen persönlichen Ursachen auf den Grund gehen: Liegen sie mehr im Arbeits- oder Umgebungsumfeld, spielen die eigenen erhöhten Ansprüche an Arbeitsquantität und –qualität die ausschlaggebende Rolle oder ist die mangelnde Unterstützung und Anerkennung durch andere der wichtigste Faktor. Daraus ergeben sich andersartige Ansätze. In jedem Fall ist aber wichtig, eigene Handlungsspielräume zu erkennen und zu nutzen: Dazu gehören das Wissen um psychohygienische Massnahmen (Handlungskompetenz) sowie die Bereitschaft zur Arbeit an den äusseren Stress- Auslösern und den inneren Belastungsvoraussetzungen. Dazu einige Hilfestellungen:

1. Aufwertung des Alltags

Die Pflege unserer Lebens- und Verhaltensweisen im Alltag führt zu einer Alltagskultur, die zu einem bewussten, langsamen, pfleglichen (s. 6.), auf Achtung und Wertschätzung beruhenden Umgang mit sich selbst führt.

2. Gezielte Entspannung

Das Konzept einer wirkungsvollen und gezielten Entspannung im Alltag basiert auf den drei Bausteinen: - physisches, - psychisches und - soziales System. Durch gezielte Abwechslung dieser Bausteine wird die Leistungsfähigkeit gesteigert und die Erholung vertieft.

3. Distanz gewinnen

Innere Phantasiereisen zu vorgegebenen (Baum) oder selbstgewählten Bildern und Orten ermöglichen es, Abstand zu gewinnen, sich kurzzeitig aus belastenden und überfordernden Lebenssituationen auszuklinken und sich neu zu stabilisieren.

4. Gelassenheit

Gelassenheit ist als Haltung lernbar. Wichtig sind:

- die Realität wahrzunehmen und die richtigen Fragen zu stellen
- Nachsicht zu üben mit sich und anderen, Grenzen bei sich und anderen zu akzeptieren
- Vertrauen zu sich selber zu haben.
- Heiter – gelassen Dinge stehenlassen und Handlungen unterlassen können

5. Fürsorglichkeit

Mir selbst etwas Gutes zu tun, indem ich:

- mich gerne habe und mit mir selbst freundlich und ermutigend umgehe
- mich auch lobe und selbst bestätige (und nicht darauf angewiesen bin, dass es andere tun)
- auf die positiven Erlebnisse im Alltag achte und nicht nur das Negative sehe
- über meine Lebenszeit nach Möglichkeit selbst bestimme
- Kopf, Herz und Hand gebrauche und mit allen Sinnen lebe

6.. Umgang mit Zeit

Zeitthesen, welche die zyklische Organisation des Seelenlebens mitberücksichtigen:

- Weg von der Uhr und weg von der Agenda (in der Freizeit)
- Leben mit natürlichen und inneren Rhythmen
- Immer nur 1 Sache machen und alles nacheinander statt gleichzeitig
- Ziel und Ende sind nicht wichtig, sondern die Aufgabe selbst
- Keine Störungen von aussen
- Musse ist auch genutzte Zeit
- Relativieren können: das Unwichtige ist meist das Wichtigste

Literaturhinweise:

- Adam, B., Geissler, K.A., Held, M. (1998): Die Nonstop-Gesellschaft und ihr Preis. Vom Zeitmissbrauch zur Zeitkultur. Hirzel
- Allwin, S. (1996): Entdecken was gut tut. Sich wohlfühlen im Alltag. Kösel
- Antonovsky, A. (1998): Salutogenese – Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: DGVT-Verlag
- Aronson, E. et al. (1983): Ausgebrannt: Vom Überdruß zur Selbstentfaltung. Klett-Cotta
- Berry, Carmen, Renee (1999): Das tut mir gut. Herder
- Bodenmann, G. (1997): Stress und Partnerschaft. Gemeinsam den Alltag bewältigen. Huber
- Breton, S. (1996): Die Entdeckung der Sorglosigkeit. Trias
- Burisch, M. (1989): Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung. Springer
- Geissler, K. A. (1989): Zeit leben. Beltz
- Gimmler, A. (Hrsg.) (1997): Die Wiederentdeckung der Zeit. Primus
- Harrus-Rèvidi (1996): Die Kunst des Geniessens. Artemis & Winkler
- Juli, D., Engelbrecht-Greve, M. (1989): Stressverhalten ändern lernen. Hamburg
- Kaluzza, G.: Gelassen und sicher im Stress. Springer
- Lindemann, H. (1995): Überleben im Stress. Heyne
- Luhrs, J. (1998): Lebe einfacher! Ein Handlungsbuch für mehr Gelassenheit. Knauer
- Lutz, R. (1983): Genuss und Geniessen. Beltz
- Meichenbaum, D.: Intervention bei Stress. Huber
- Plattner, I. E. (1996): Zeit haben. Für einen bewussteren Umgang mit der Zeit. München
- Peseschkian, N. (1996): Das Geheimnis des Samenkorns. Positive Stressbewältigung. Springer
- Richter, P. & Hacker, W. (1998): Belastung und Beanspruchung. Stress, Ermüdung und Burnout im Arbeitsleben. Asanger
- Sapolsky, R.M. (1996): Warum Zebras keine Migräne haben. Wie Stress den Menschen krank macht. Piper
- Schneider, R. (1998): Entdecken was wirklich zählt. Krüger
- Selye, H.: (1977): Lebensregeln vom Entdecker des Stress-Syndroms. Reinbeck
- Stark, M. & Sandmeyer, P.: Wenn die Seele S.O.S. funkt. Dem Stress auf der Spur. Rowohlt
- Tarr Krüger, I. (1998): Vom Glück der einfachen Dinge. Herder
- Wagner-Link, A. (1995): Verhaltenstraining zur Stressbewältigung. München
- Wilson, P. (1999): Das Buch der Ruhe. Gelassenheit am Arbeitsplatz. Heyne
- Young-Eisendraht, P. (1998): Die starke Persönlichkeit. Quellen der Lebenskraft. Dtv

Erholung will gelernt sein

**Dr. phil. Ulrike Zöllner
Hauptdozentin
Hochschule für Angewandte Psychologie**

Viele Menschen sind mit ihrem Leben unzufrieden. Dabei spielen äussere und innere Faktoren zusammen. Hektik, Lärm, Zeitmangel und Termindruck erzeugen Stress, der die Lebenszufriedenheit beeinträchtigt. Aber auch falsche Vorstellungen und überzogene Erwartungen, zu hohe Ansprüche und unerreichbare Ziele führen zu inneren Spannungen. Frei- und Ferientage sollen rasche Entlastung bewirken, führen jedoch oftmals zu erneutem Stress. .

Auswege aus diesem Zirkel bieten psychohygienische Massnahmen, die jeder Mensch jederzeit und ohne grossen Aufwand nutzen kann.

Psychohygiene ist kein passives Geschehen, sondern ein aktiv in Gang gesetzter, willkürlich geplanter und gesteuerter Prozess zur Wiederherstellung der ganzheitlichen psycho-physischen Leistungsfähigkeit.

Sie dient als Ausgleich von Beanspruchungen der Kompensation und als Vorbeugung durch Erhöhung der Beanspruchungstoleranz der Prävention von Stress und Burn-out.

Dazu gehören das Wissen um psychohygienische Massnahmen (Handlungskompetenz) sowie die Bereitschaft zur Arbeit an den äusseren Stress- Auslösern und den inneren Belastungsvoraussetzungen.

1. Gezielte Entspannung

Das Konzept einer wirkungsvollen und gezielten Entspannung im Alltag basiert auf den drei Bausteinen: - physisches, - psychisches und - soziales System. Durch gezielte Abwechslung dieser Bausteine wird die Leistungsfähigkeit gesteigert und die Erholung intensiviert. Distanzierung, Regeneration und Re - Orientierung dienen zur Entlastung des beanspruchten Systems, während die anderen Systeme weiter gefordert werden können.

Jede Belastung erzeugt zudem unterschiedliche Beanspruchungen und jede Beanspruchung erfordert unterschiedliche psychohygienische Massnahmen. Entspannung heisst nicht „Nichtstun“!

2. Aufwertung des Alltags

Psychohygiene sollte zu einem Bestandteil der persönlichen Lebensführung werden. Wirksame und dauerhafte Stressbekämpfung erfordert auch eine andere Lebensweise im Alltag: bewusster, achtsamer und wertschätzender Umgang mit sich selbst und anderen.

3. Umgang mit Zeit

Dazu gehört ferner auch ein anderer Umgang mit der Zeit.

Anstelle des linearen Zeitmodells („Pfeil“), das fremdbestimmt, zukunfts- und tätigkeitsorientiert ist, tritt das zyklische Zeitmodell („Spirale“), das auf die Eigenzeit sowie sinnvolle und persönlich bereichernde Erlebnisse ausgerichtet ist.