

## **Stress, Burnout - die Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts**

Wenn Sie diesen Beitrag lesen, dann empfinden Sie vermutlich wie 80 % aller Deutschen Ihr Leben in irgendeiner Form als zu stressig. Oder Sie gehören zu den 30 % der Menschen in Deutschland, die unter Dauerstress leiden, unter chronischem Stress - und führen damit ein Leben in ständiger Alarmbereitschaft.

Vielleicht fühlen Sie sich schon morgens beim Aufstehen gerädert und erschöpft, haben schlecht geschlafen, konnten sich in der Nacht wieder einmal nicht erholen. Und fragen sich, wie Sie den Tag überstehen sollen.

Haben Sie auch schon beobachtet, dass Sie sich nicht mehr so gut wie früher konzentrieren können? Oder dass Sie sich nicht mehr so gut auf Ihr Gedächtnis verlassen können wie noch vor einigen Jahren?

Vielleicht haben Sie immer häufiger den Eindruck, neben sich selbst her zu leben, Ihren Partner und die Kinder nicht mehr so intensiv wie früher wahrzunehmen. Gelegentlich kommt noch ein Gefühl der Leere hinzu.

All dies sind Hinweise auf chronischen Stress, der nach neuen Studien der Weltgesundheitsorganisation zusammen mit Burnout zu den größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts zählt. Bisher wurden seine Folgen meist unterschätzt – oder der Zusammenhang schlicht nicht erkannt.

Im Gegensatz zu akuten, kurzzeitigen Stressbelastungen, die sich förderlich im Gehirn auswirken, führt chronischer Stress bildlich gesprochen dort zu einer Art Kahlschlag: Zu einer Störung der Kommunikation zwischen den neuronalen Zellen – mit den eingangs genannten Auswirkungen. In diesem Zusammenhang stehen auch häufige Konflikte im Beruf, in der Familie und im Freundeskreis, weil „die Nerven einfach blank liegen“. Auch Neurodermitis, Asthma, die lästigen Herpesinfektionen, Autoimmunerkrankungen, selbst Herzinfarkt, Lungeninfarkt oder Schlaganfall können in Zusammenhang mit chronischer Stressbelastung stehen.

Je frühzeitiger Maßnahmen ergriffen werden, diesem Stress zu begegnen, desto größer ist die Chance, die gewohnte Leistungsfähigkeit rasch wieder zu erlangen.

Ein erster Schritt hierzu ist, die eigenen körperlichen Stressreaktionen wahrzunehmen und als das Ergebnis eines im Laufe der Evolution entwickelten wunderbaren Aktivierungsprogrammes zu akzeptieren, das zwischen dem Gehirn, dem vegetativen Nervensystem und dem Hormonsystem abläuft. Und zwar als sehr sinnvoller, sogar entscheidender Überlebensvorteil, der es ermöglicht, flexibel auf unterschiedlichste Bedrohungen zu reagieren: Innerhalb kürzester Zeit ist der Mensch optimal auf eine drohende Gefahr eingestellt und auf große motorische Aktionen (Kampf / Flucht) vorbereitet. Die dazu benötigten körperlichen Funktionen sind aktiviert. Andere, regenerative Funktionen werden für die Zeit der Gefahr gedrosselt.

Die negativen Folgen von chronischem Stress ergeben sich im Wesentlichen aus den Umständen der modernen Lebensführung, die sich in den vergangenen Jahrzehnten immer

weiter von den ursprünglichen Gegebenheiten entfernt hat. Die evolutionär entwickelten Aktivierungsprogramme konnten „natürlich“ mit einer derart rasanten Veränderung nicht mithalten, so dass der Körper bei vermeintlichen Gefahrensituationen weiterhin auf Kampf oder Flucht vorbereitet wird und entsprechend Energiereserven geöffnet werden.

In der heutigen Zeit erfordern Belastungssituationen dagegen in der Regel gänzlich andere Lösungsansätze als kämpferische Verteidigung oder Fluchtversuche. Bei den heutzutage gesellschaftlich akzeptierten Reaktionen wird die bereitgestellte Energie nicht verbraucht. Sie verbleibt somit in Form von Fett, Zucker und verklumpenden Blutplättchen in den Gefäßen.

Hinzu kommt, dass die körperlichen Stressreaktionen evolutionär ausgelegt sind, um kurzzeitigen Gefahren zu begegnen.

Heute haben wir es dagegen meist mit Stressoren aus dem zwischenmenschlichen oder beruflichen Umfeld zu tun, die über lange Zeit, oft jahrelang bestehen. Es fehlen die notwendigen Phasen von Erholung und Entspannung.

An dieses Leben mit chronischer Belastung passt sich der Organismus allerdings nur bedingt an. Zwar verschwinden die akuten Stresssymptome, weil der Körper mit erheblichem Aufwand versucht, auch unter diesen Bedingungen ein Gleichgewicht aufrecht zu erhalten. Bei zu lange anhaltenden Belastungen bricht dieser Mechanismus jedoch irgendwann wegen ständiger Überlastung zusammen.

Sehr lange anhaltender Stress kann schließlich dazu führen, dass der Körper seine natürliche Fähigkeit zur Selbstregulierung verliert. Dann ist es auch in Phasen ohne akute Belastungen nicht mehr möglich, ein normales Ruhenniveau zu erreichen, u. a. weil die Gefäßwände nicht mehr elastisch sind (Blutdruck bleibt hoch) oder die Muskeln schmerzhaft angespannt bleiben. Auch im Schlaf oder selbst im Urlaub findet Erholung dann nur noch – wenn überhaupt – sehr langsam statt.

Stress wird häufig ein von Außen vorgegebenes Übel gesehen, dem der Einzelne machtlos ausgesetzt ist. Dabei zeigt bereits die Alltagserfahrung, dass verschiedene Menschen in bestimmten Belastungssituationen ganz unterschiedlich reagieren. Denn ausschlaggebend dafür, ob überhaupt und wie intensiv eine körperliche Stressreaktion abläuft, sind individuelle Wahrnehmungs- und Bewertungsprozesse.

Daher liegt das größte Potenzial für nachhaltige Stressbewältigung nicht darin, Stressoren zu vermeiden oder zu reduzieren. Weitaus größere Möglichkeiten, die eigene Lebenssituation zu verbessern liegt vielmehr im Bereich der persönlichen Motive, der individuellen Einstellungen und Bewertungen und damit indirekt auch der eigenen Ressourcen.

Nachdem mögliche organische Ursachen des Beschwerdebildes medizinisch abgeklärt sind, steht den von chronischem Stress Betroffenen in diesem Zusammenhang eine breite Palette von Möglichkeiten zur Verfügung.

Als Ad-hoc-Maßnahmen zur Bewältigung akuter Belastungssituationen haben sich unterschiedliche Entspannungsverfahren (z.B. Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Spontanentspannung, Yoga) sowie sportliche Aktivitäten (auch zum Energieabbau) sehr bewährt. Diese in erster Linie symptomorientierten Maßnahmen verändern jedoch kaum die im Hintergrund der körperlichen Stressreaktion wirkenden Faktoren, z.B. die stressverstärkenden Einstellungen.

Mit professioneller psychotherapeutischer Unterstützung können diese inneren Antreiber und Bewertungsmuster unter anderem durch eine Reihe von kognitiven Interventionsansätzen und psychodynamischen Verfahren bewusst gemacht, kritisch reflektiert und schließlich in stressvermindernde Bewertungen transformiert werden.

Eine weitere nachhaltige Stressprävention liegt in der Hinwendung zu einer achtsamkeitsbasierten Lebensweise, die dazu beiträgt, dass der stressgeplagte Mensch einen gesunden Kontakt zur Realität findet und wieder in Balance kommt.

H.-J. Peter  
Burnout Syndrom- und Antistress-Therapeut