

Alarm: Stress und Erschöpfung machen sich breit, gerade auch in der Schweiz. Doch was hat es mit diesen Phänomenen zwischen Lebensstil und Krankheit auf sich? Antworten gibt Dr. med. Beate Immel, Stellvertretende Chefärztin der Klinik Schützen Rheinfelden, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie.



Was hilft im Umgang mit Stress und den Folgen schwererer Belastungen?

Dr. med. Beate Immel, Stellvertretende Chefärztin der Klinik Schützen Rheinfelden, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie.

Studien zufolge fühlt sich heute ein Drittel der Erwerbstätigen in der Schweiz emotional erschöpft. Handelt es sich beim vielzitierten «Burnout» um ein Massenphänomen?

Beate Immel: Viele von uns kennen das: Eine hohe Arbeitsbelastung, das kann übrigens auch Familienarbeit sein, ständiger Termindruck, gepaart mit Erwartungen aus dem familiären und dem sozialen Umfeld - davon fühlen sich immer mehr Menschen überfordert und ausgelaugt. Doch es ist bei weitem nicht so, dass alle an Symptomen eines Burnouts leiden oder gar eine psychische Erkrankung entwickeln.

Worin besteht der Unterschied?

Erschöpfung ist ein Symptom, das auf ein Ungleichgewicht hinweist. Wer nach einem langen Tag von der Arbeit kommt und sich ausgepowert fühlt, hat dazu in der Regel allen Grund. Kritisch wird es, wenn es den Betroffenen nicht mehr gelingt, sich von der körperlichen oder mentalen Ermüdung zu regenerieren. Dann gilt es zu klären, womit die anhaltende Erschöpfung zu tun hat. Erschöpfung kann auf körperliche Erkrankungen oder auf eine hormonelle Dysbalance hinweisen. Hier ist ein Besuch beim Hausarzt hilfreich. Aber hinter einem ernst zu nehmenden psychischen Erschöpfungszustand kann sich, je nach individueller Situation oder Veranlagung, eben auch eine psychische Erkrankung verbergen. Nicht selten findet sich bei Menschen, die sich erschöpft fühlen, bei genauer Befragung eine depressive Erkrankung, eine Suchtproblematik oder eine Angststörung. Denn eine langanhaltende Belastung - wir sprechen hier von chronischem Stress - ohne entsprechenden Ausgleich kann den Körper und die Psyche in einen dauerhaften Aktivierungs- oder Alarmzustand versetzen.

Was sind typische Symptome?

Die Betroffenen beginnen, unter Konzentrationsschwierigkeiten und Muskelverspannungen zu leiden, sie sind gereizt und fühlen sich ohnmächtig und frustriert. Mit einer langfristigen, stress-bedingten Belastung steigt auch das Risiko für Folgeerkrankungen: erhöhter Blutdruck, Tinnitus, chronische Schmerzen. Häufig stellen sich Gefühle von innerer Leere, eine gewisse Ruhelosigkeit, Schlafprobleme und vermehrt Ängste ein. Auch das Selbstwertgefühl und die Lebensfreude können verloren gehen, bis zum Vollbild einer Depression.

Wir neigen dazu, schnell von «Stress» zu sprechen, etwa wenn wir uns von vielen Terminen gehetzt fühlen. Wird der Begriff nicht allzu inflationär verwendet?

Teilweise schon. Wenn wir Zeitdruck oder viel zu tun haben, sagen wir: «Wir sind im Stress.» Das Verwickelte: Wenn wir bei Anforderungen oder hoher Auslastung von Stress sprechen, wird es - für uns selbst wie für andere - schwierig zu unterscheiden, was hohe Belastung ist und was Anzeichen für krankhafte Folgeerscheinungen von Überbelastung sind.

Wie sollte man reagieren, wenn jemand angestrengt wirkt und von sich sagt, er sei «im Stress»?

Man sollte nicht automatisch antworten: «Boah, ich auch!» Sondern nachfragen: «Was ist denn genau los? Kann ich Dir behilflich sein?» Es wirkt nicht nur am Arbeitsplatz präventiv, sondern auch im persönlichen Umfeld, wenn wir zuhören, die Verteilung von Aufgaben miteinander gut aushandeln und eigene Grenzen sowie die von anderen anerkennen.

Stress ist nicht per se schädlich, oder?

Nein, die Stressreaktion ist an sich eine natürliche, sinnvolle Reaktion unseres Körpers auf bedrohliche Umweltreize. Das lässt sich evolutionsbiologisch erklären: Menschen waren immer schon gezwungen, in einer Gefahrensituation blitzschnell reagieren zu können, um ihr Überleben zu sichern. Um bei einer Bedrohung, etwa durch ein gefährliches Tier, kämpfen oder einem Angriff entfliehen zu können, muss der ganze Mensch umgehend auf «Alarm» stellen und entsprechend reagieren.

Wie funktioniert das?

Es werden Stresshormone wie zum Beispiel Adrenalin und Cortisol ausge-

schüttet, die den Körper in Alarmbereitschaft versetzen. Sie bewirken, dass Puls und Blutdruck für eine bessere Durchblutung ansteigen, die Bronchien zum besseren Atmen geweitet werden, die Muskeln sich anspannen und Energie bereitgestellt wird. Der Körper erhöht so das Leistungsvermögen. Davon profitieren wir zum Beispiel auch in Prüfungssituationen. Dauert die Belastung aber lange an, kann es zu psychisch und körperlich gefährlichen Stressfolgen kommen.

Was sind die häufigsten Ursachen für Gestresstsein?

Im Vordergrund stehen psychosoziale Faktoren als Auslöser. Wir unterscheiden hier entweder «externe» Stressoren wie Leistungsdruck und Konflikte am Arbeitsplatz, Schicksalsschläge oder Streit in der Familie oder «interne» Stressoren wie zum Beispiel übersteigerter Perfektionismus oder der Wunsch, es allen immer Recht zu machen. Chronisch gestresste Personen sind gedanklich eng mit dem jeweiligen Stressauslöser verhaftet. Das zeigt sich meist in übermässigem Grübeln und Sich-Sorgen-machen. Zudem nimmt das Interesse gegenüber dem sozialen Leben, der Arbeit und anderen Menschen immer mehr ab. Es entstehen Gefühle von Isolation und Sinnlosigkeit.

Was lässt sich gegen stressbedingte Erschöpfung tun?

Das Erlernen von Entspannungstechniken hat sich als hilfreich erwiesen. Manchmal reicht dies jedoch, aufgrund der langanhaltenden Belastung und Schwere der Symptomatik, nicht aus. Dann ist die Aufnahme einer ambulanten oder stationären Psychotherapie zu empfehlen. Hier entsteht im Gespräch

Raum für die individuelle Symptomatik, das eigene Erleben und die persönliche Situation. Betroffene erlernen, ihr Erleben besser wahrzunehmen, zu verstehen und gemeinsam mit dem Psychotherapeuten herauszufinden, welche individuellen Stressoren auf sie einwirken und wie diese verändert werden können - persönlich wie im Leben - in der Arbeit und in Beziehungen. Zusätzliche Bausteine können körperliche Bewegung und Fitness, Entspannungs- und Achtsamkeitsgruppen sowie Kunst- und Kreativtherapien sein. Bei einer schwereren oder anhaltenden Ausprägung von Symptomen kann eine stationäre Behandlung in der psychosomatischen Klinik indiziert sein, für eine vertiefte Diagnostik und spezialisierte Behandlung.

Es geht dabei auch um die Frage des persönlichen Lebensstils?

Ja, das ist längerfristig ein zentraler Aspekt. Bei einem anhaltenden Erschöpfungszustand ist es wichtig, auch persönliche Denkmuster zu hinterfragen. Wir erleben häufig Patienten mit einer perfektionistischen Anspruchshaltung sich selbst und der Umwelt gegenüber, die naturgemäss immer wieder an Grenzen stösst. Es hilft zu akzeptieren und damit umzugehen, dass Schwierigkeiten und Konflikte ein Teil unseres Lebens sind. Auch müssen wir uns eingestehen, dass sich vieles in der Welt für uns einfach sehr schnell - manchmal auch zu schnell - dreht. Stichworte: Digitalisierung, Internet, Mobilität, Flexibilität.

Das heisst?

Stress ist, wenn wir die damit verbundenen Belastungen auf Dauer nicht mehr bewältigen und die Balance zwischen

«Wenn man aus dem beruflichen oder privaten Hamsterrad allein nicht mehr herausfindet, ist es ratsam, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.»

Anspannung und Entspannung verlieren. Selbstbehandlungsversuche mit vermehrtem Alkohol- und Drogenkonsum oder auch die Entwicklung anderer Süchte sind nicht selten, aber problematisch. Eine Krankheit zu erkennen, ist oftmals der erste Schritt zur Genesung.

Was können wir zur Vorbeugung von vermehrter Belastung und Erschöpfung selbst tun?

Zentral wichtig sind Bewegung, ein ausgewogenes Verhältnis von Belastungen und Erholung, Pausen einlegen und spazieren gehen, auf die Energiezufuhr achten, sich nicht abkapseln, sondern die Gemeinschaft mit anderen suchen. Auf diese Weise können wir unser «psychisches Immunsystem» trainieren und einer krankhaften Entwicklung entgegenwirken. Wenn das nicht gelingt und man aus dem beruflichen oder privaten Hamsterrad allein nicht mehr herausfindet, ist es ratsam, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Ambulante und stationäre Angebote

Die Klinik Schützen Rheinfelden ist seit mehr als 40 Jahren eine der führenden Privatkliniken für Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie in der deutschsprachigen Schweiz. Die medizinische Fachkompetenz konzentriert sich unter anderem auf die Behandlung von Menschen mit Depressionen, Angst- und Zwangskrankheiten, Schmerzstörungen sowie psychosomatischen Krankheiten, in Krisen oder mit Belastungsreaktionen, beispielsweise bei Arbeitsplatzkonflikten, nach Verlusten oder traumatisierenden Erfahrungen.

schuetzen-privat.ch



QR-Code scannen und mehr über das Angebot der Klinik Schützen Rheinfelden erfahren.

Dieser Inhalt wurde von NZZ Content Creation im Auftrag von Klinik Schützen Rheinfelden erstellt.

