

Stress fasziniert Rolf Hess. Der Geschäftsführer des Schweizerischen Ausbildungsinstituts für Burnout-Prävention und Lebensberatung propagiert Bewegung und bewusstes Atmen als Abhilfe. Und er rät Angestellten dazu, das Gespräch mit ihrem Chef zu suchen, falls die Arbeit sie belastet.

G E S U N D H E I T

# Dem Stress zu Leibe rücken

Interview **Miryam Azer** Fotos **Daniel Uhl**

## **Rolf Hess, Sie haben täglich mit Stress zu tun – stresst Sie das nicht?**

Nein, weil ich weiss, wie ich meinen Stress und den meiner Mitmenschen regulieren kann. Manchmal muss auch ich auf einen gewissen Zeitpunkt hin zu viele Aufgaben erledigen, doch ich bin mir bewusst, wie ich diesen sogenannten normalen Stress bis zum Abend wieder auflösen kann.

## **Was bezeichnen Sie als normalen Stress?**

Wir unterscheiden zwischen dem positiven, normalen Stress und dem negativen, anhaltenden Stress. Letzteren bauen die Menschen vielfach nicht ab.

## **Ist der Unterschied subjektiv?**

Nicht, wenn jemand den Unterschied kennt. Das ist nur bei wenigen Menschen der Fall. Solange ich Freude habe an dem, was ich tue, empfinde ich positiven Stress. Wenn er zu lange andauert, kann er ins Negative kippen – selbst bei einer Tätigkeit, die vorher Spass gemacht hat.

## **Was läuft bei Stress im Körper ab?**

Die natürliche Stressreaktion geschieht, wenn ich erschrecke. Der Körper schüttet innerhalb von Millisekunden einen Cocktail voller Hormone aus. Dadurch öffnen sich die Pupillen, um die Sehkraft zu verstärken, und die Atemfrequenz nimmt zu, womit über das Blut mehr Sauerstoff in die Muskeln transportiert wird, was eine schnellere Reaktion ermöglicht. Das Blut zieht sich von den Extremitäten ins Körperzentrum zurück, damit der Mensch nicht verblutet, wenn seine Arme oder Beine verletzt werden. Und er kann nicht mehr normal denken, sondern nur noch reagieren. So bereitet sich der Körper auf die Möglichkeiten Flucht, Erstarren oder Kampf vor.

## **Der Stress im Arbeitsalltag hat aber meistens nichts mit Flüchten, Erstarren oder Kämpfen zu tun.**

Der Körper reagiert in jeder Stresssituation auf dieselbe Art. Normalerweise nimmt der Stresspegel schnell zu und langsam wieder ab. Wenn ich aber am Morgen bereits stark gestresst ins Büro komme, mein Vorgesetzter mir einen dicken Stapel Aufgaben hinlegt und auch die Arbeitskollegin noch etwas von mir will, bleibt die Belastung konstant hoch. Der Körper versucht in dieser Situation, den Stress zu reduzieren, die Hormone wieder abzubauen, doch das dauert meistens den ganzen Tag. Ein oder zwei solche Tage fallen nicht ins Gewicht – dauert dieser Zustand jedoch länger an, wird die Überlastung chronisch, woraus irgendwann der totale Zusammenbruch resultieren kann.

«Vorbeugen kann ich, wenn ich mich selbst kenne.»

## Welches sind die ersten Anzeichen für Stress?

Sie sind individuell verschieden, und gleichzeitig sind nicht alle Menschen gleich stabil und wachsam. Als Symptome können ein verspannter Nacken, leichte Kopfschmerzen, Schweissausbrüche, Müdigkeit, Schläppheit, Magenverstimmung und gelegentliches Fieber auftauchen. Sie sind im grünen Sektor des Stressrades angesiedelt. Je achtsamer jemand ist, desto schneller nimmt er seine Körpersignale wahr und kann darauf reagieren.



**Rolf Hess, 52, leitet das Schweizerische Ausbildungsinstitut für Burnout-Prävention und Lebensberatung in Solothurn und hält in den verschiedenen Lehrgängen die meisten Referate. Der gelernte Schreiner hat sich über Jahre in der Unterstützung von Menschen mit psychischen Schwierigkeiten weitergebildet, war lange als Leiter Hausdienst im gerontopsychiatrischen Pflegeheim zur Forst in Solothurn angestellt und danach als Fachmann für berufliche Integration im Gewerbesektor tätig. [www.stressforschung.ch](http://www.stressforschung.ch)**

## Was geschieht, wenn der Stress weiter zunimmt?

In der Widerstandsphase, im roten Sektor des Stressrades dargestellt, reagiert der Körper nicht mehr gegen aussen, sondern völlig autonom gegen innen. Er passt sich der jeweiligen Situation an und liefert die noch vorhandene Energie demjenigen Organ, das sie am dringendsten braucht. Der gestresste Mensch hat plötzlich keine Bauch- und Kopfschmerzen mehr und meint, sein Zustand habe sich gebessert, obwohl die Organleistung in dieser Phase stark abnimmt. Arbeiten mag er «wie verrückt», von morgens um 5 bis abends nach 22 Uhr, und nach nur drei Stunden Schlaf macht er weiter. Ich staune oft darüber, was der Körper zustande bringt. Menschen in dieser Situation rate ich, sich bei einer Fachperson Unterstützung zu holen.

## Steigt der Stresspegel noch mehr an, droht der Zusammenbruch.

In der Erschöpfungsphase, im dunklen Sektor des Stressrades abgebildet, gibt der Körper ein Stück weit auf. Die Organe reduzieren ihre Leistung teilweise bis zu 70 Prozent, bevor der Mensch davon etwas bemerkt. Ich erlebe, dass Betroffene nach einer Erschöpfungsphase nie mehr diejenige Kraft erreichen, die sie vorher hatten. Nieren- und Leberbeschwerden sowie schlechte Blutwerte können zu Organversagen und zum totalen Zusammenbruch führen, weil sich der Körper

durch das Stresshormon Cortisol selbst vergiftet. Wenn er es nicht durch Bewegung abbauen kann, lagert er es im Bauchfett ab, um es «loszuwerden».

## Was hilft, den Stress bereits in einem früheren Stadium zu reduzieren?

Zu den Werkzeugen, die ich den Menschen vermittele, gehören Bewegung, achtsame Atmung, Methoden zum Einschlafen, autogenes Training, mentales Vorbereiten auf den Berufsalltag und Verabschieden desselben. Je mehr Auswahlmöglichkeiten jemand hat, umso besser kann er sie in seinem Leben anwenden. Ich nehme mir das ebenfalls zu Herzen: An einem Tag gehe ich ins Krafttraining, an einem anderen sitze ich aufs Velo oder mache Qigong auf der Dachterrasse – je nachdem, wozu ich Lust habe.

## Das hat auch viel mit dem Schärfen der Achtsamkeit zu tun.

Die Achtsamkeit ist ein wichtiger Punkt: Ich muss lernen, mich zu spüren. Ich muss merken, wenn mein Herz über längere Zeit schneller schlägt, wenn ich Schweissausbrüche kriege, wenn ich abends deutlich weniger Kraft habe als früher oder wenn ich nicht mehr einschlafen kann.

## Was beugt dem Stress vor?

Vorbeugen kann ich, wenn ich mich selbst kenne. Wenn ich merke, dass ich gestresst bin, gehe ich am Abend dementsprechend eine halbe Stunde statt nur eine Viertelstunde laufen. So lasse ich gar nicht erst einen hohen Stresspegel entstehen, den ich nicht mehr alleine regulieren könnte. Ich besinne mich häufig auf meinen Atem: Mehrmals schnell einatmen und langsam ausatmen beruhigt bereits.

## Ein einfaches Werkzeug, für das Sie weder die Sportschuhe anziehen noch viel Zeit einplanen müssen.

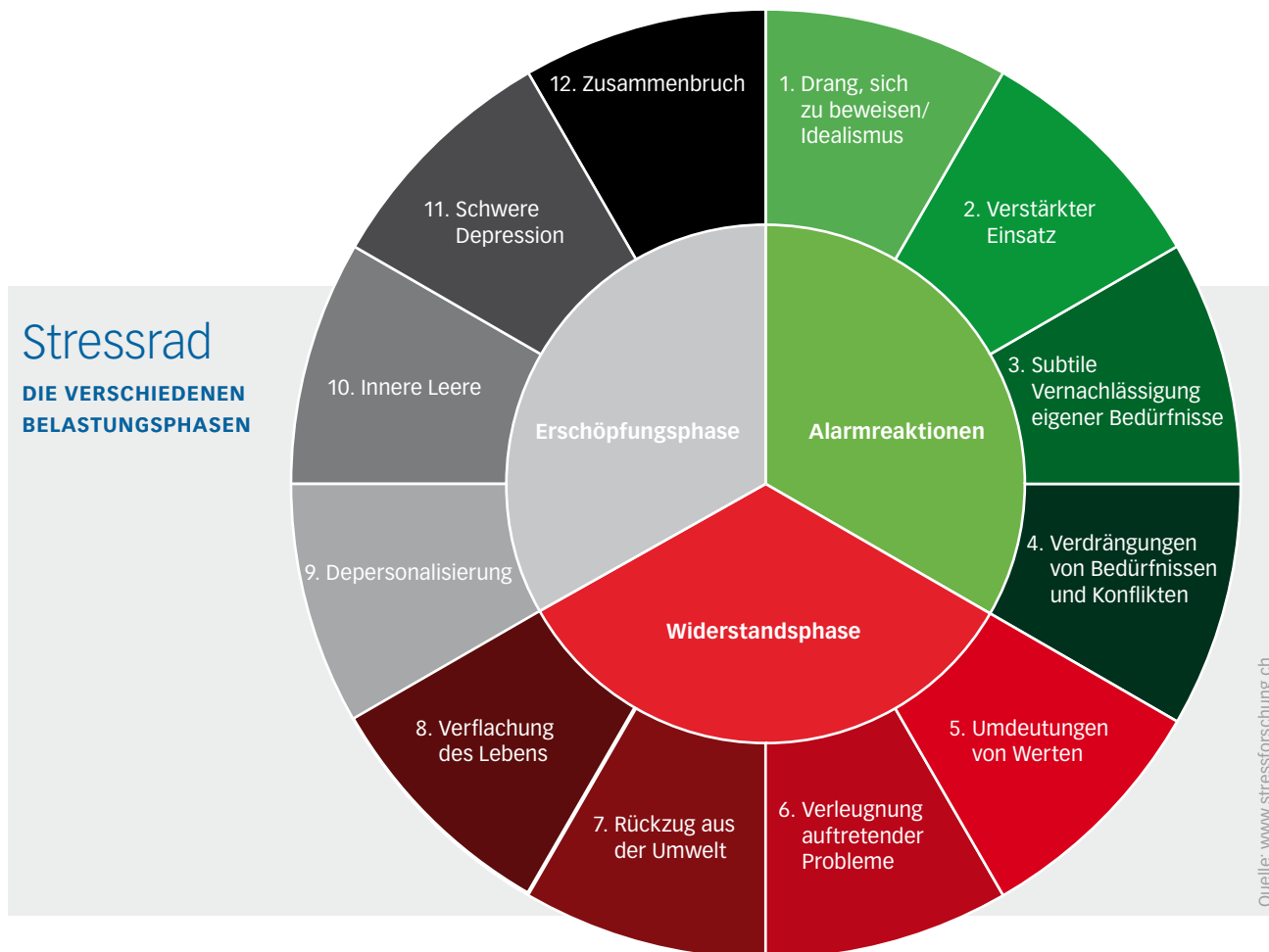
Genau. Gestresste Menschen atmen flach und schnell, die Luft erreicht die Lungenspitze nicht. Bewusst und tief atmen kann ich in jeder Situation, ohne dass jemand etwas davon merkt. Und mit der Zeit beginnt der Körper wieder von selbst, normal zu atmen.

## Sind gewisse Menschen für Stress prädestiniert?

Menschen, die sich übermässig mit ihrer Arbeit identifizieren, sind prädestiniert, weil sie einerseits mehr leisten, als sie müssten, und andererseits – wenn dieser Zustand länger andauert – mehr leisten, als sie können. Sie denken: «Wenn ich leiste, bin ich jemand. Wenn ich nicht leiste, bin ich niemand.» Mit Arbeitslosigkeit beispielsweise können sie schlecht umgehen. Ebenfalls prädestiniert sind Perfektionisten. Ich bin selbst einer, deshalb schaue ich stark darauf, dass ich allfälligen Stress rasch wieder abbauen kann.

## Existieren bestimmte Berufe oder Branchen, in denen die Arbeitstätigen vermehrt Stress ausgesetzt sind?

Wir haben festgestellt, dass Handwerker selten an einer chronischen Überlastung oder an einem Burnout leiden. Sie bewegen sich den ganzen Tag. Bewegung ist die beste Möglichkeit, um über die Muskeln Stresshormone abzubauen. Dazu sind täglich nicht mehr als 15 bis 20 Minuten schnelles Gehen nötig, und zwar so, dass sich der Puls leicht erhöht, beispiels-



weise abends nach der Arbeit oder eine halbe bis eine Stunde vor dem Schlafengehen. Dabei schüttet der Körper das Glückshormon Serotonin aus, was den Stress zusätzlich reduziert. Sitzende Berufstätige hingegen bewegen sich wenig.

#### Was kann Stress verursachen?

Grundsätzlich kann alles Stress auslösen: das Geräusch eines vorbeifahrenden Zuges – vor allem während des Schlafens –, eine Klimaanlage und sogar ein unpassender Bürostuhl. Einer meiner Klienten kam mit der Überzeugung ins Coaching, dass er einen anderen Job brauche. Im Gespräch stellte sich heraus, dass er an seiner Arbeitsstelle glücklich war, einen umgänglichen Chef hatte, nette Arbeitskolleginnen und -kollegen, eine gute Arbeit. Er hatte jeden Abend Rückenschmerzen und konnte schliesslich kaum mehr gehen. Ein neuer Bürostuhl löste das Problem.

#### Welche Alarmzeichen sollten beachtet werden?

Ein hoher Blutdruck, Schlaflosigkeit oder grosse Einschlafprobleme, das Gefühl, ständig aktiv sein zu müssen, starke Müdigkeit und Schmerzen. Wenn ein Angestellter keine Pausen mehr macht, würde ich als Vorgesetzter hellhörig werden. Und wenn er beginnt, morgens früher zur Arbeit zu kommen und abends länger zu bleiben, ohne dass seine Leistung deutlich zunimmt, würde ich sofort das Gespräch mit ihm suchen.

#### Sollte umgekehrt ein Arbeitnehmer gegenüber seinem Chef kommunizieren, dass er gestresst ist?

Unbedingt. Habe ich für diese und nächste Woche genug zu tun, und mein Vorgesetzter gibt mir einen Auftrag, der unbedingt erledigt werden sollte, kann ich sagen: «Das kann ich erledigen, doch dann bleibt dies und jenes liegen. Ist das okay?» Somit muss sich der Chef die Prioritäten überlegen und allenfalls eine bestimmte Arbeit jemand anderem übertragen.

#### Viele Arbeitnehmer fürchten sich davor, ihren Job zu verlieren, wenn sie ihre Überlastung äussern.

Ich würde den Vorgesetzten trotzdem darauf ansprechen. Sicher ist die Ausdrucksweise entscheidend. Eine gute Variante ist: «Ich habe das Gefühl, dass mir die Arbeit über den Kopf wächst. Wenn du mir noch mehr gibst, weiss ich nicht, wie ich das erledigen soll.» Im besten Fall sucht der Vorgesetzte zusammen mit dem Angestellten nach einer Lösung.

#### Würde weniger Druck nicht zum selben oder gar zu einem besseren Arbeitsergebnis führen?

Ist jemand weniger unter Druck, schafft er mehr. Vor allem, wenn er Pausen macht und dabei «entstresst», also etwas macht, was guttut. Zur Stressbewältigung gehört auch, dass ein Arbeitstätiger einer Kollegin in der Pause von einem schwierigen Telefonat mit einem Kunden erzählt: Er teilt sich mit und lässt den Ärger raus. Schöner ist, wenn sie sich zusammen hinsetzen und einander fragen können, wie die Ferien waren oder wie es der Familie geht. Ich rate dazu, nicht über die Arbeit zu sprechen und morgens wie nachmittags mindestens zehn Minuten Pause zu machen – fünf sind zu wenig, um abzuschalten.

#### Stimmt der Satz «Stress macht man sich selbst»?

Ja und nein. Die Gesellschaft übt einen starken Druck aus: «Man» erwartet sehr viel von einem Arbeitstätigen. Diesen Druck, der über die Arbeitsstelle, aber auch über die Familie und über Freizeitaktivitäten kommt, können nicht alle abfedern. «Man» sollte beispielsweise Erlebniserferien gehabt oder sportliche Höchstleistungen erbracht haben. Wie ich mit diesem Druck umgehe, liegt in meiner Verantwortung. Wenn ich achtsam bin, kann ich entscheiden, ob ich mich ihm beuge oder nicht. Viele können jedoch keine Wahl treffen, weil sie sich nicht bewusst sind, was abläuft. ■