

Die Arbeitswelt birgt eine Vielzahl von Stressfaktoren: ein hoher Arbeitsaufwand, Termindruck, aber auch soziale Aspekte wie Mobbing oder Drohungen.



Foto: Fotolia

Gestresst? SO FINDEN SIE ZUR RUHE

◆ **Herausforderung** Viel zu tun im Job, die Organisation des Familienlebens, eine berufsbegleitende Weiterbildung. Was Stress mit uns macht und wie wir uns selber schützen können. — NOËMI KERN

«Ich habe Stress!» Das sagen wir schnell, sobald wir mal etwas mehr zu tun haben als üblich. Doch was ist Stress eigentlich? «To stress» bedeutet im Englischen «betonen», «belasten» oder «anspannen». Dies geschieht mit unserem Körper und unserer Seele, wenn wir in eine unangenehme Situation geraten. «Stress ist ein Ungleichgewicht zwischen dem, was ich kann, und dem, was von mir erwartet wird», definiert Bewegungswissenschaftler Curdin Sedlacek den Begriff. Dabei muss es sich nicht zwingend um die Erwartungen anderer handeln, sondern auch um die eigenen Ansprüche. Besonders schwer haben es diesbezüglich Perfektionisten. Sie erwarten von

sich selber extrem viel. Während wir mit 20 Prozent unserer Energie etwa 80 Prozent unserer Arbeit erledigen können, versuchen Perfektionisten mit einem Grossteil der Energie die verbleibenden 20 Prozent bis zur Perfektion zu bewältigen. Die Überforderung und der dazugehörige Stress sind also vorprogrammiert.

Das weiss Anna S. (Name der Redaktion bekannt) nur zu gut. Sie bezeichnet sich selber als Perfektionistin, die alles unter Kontrolle haben will. Das gelang ihr, die gerne autonom war, gut, bis sie Mutter wurde. «Es war für mich befremdend, nun so fremdgesteuert zu sein», sagt die 38-Jährige. Nicht mehr zu arbeiten, kam für die inzwischen zweifache Mutter nicht infrage. «Ich wollte den Anschluss an die Arbeitswelt nicht verlieren und auch nicht «nur» Mutter sein. Dafür habe ich nicht studiert.» Sie nahm also nach dem Mutterschaftsurlaub eine Stelle an, bei der sie zwar Teilzeit arbeiten

Die verschiedenen Stress-Phasen im Überblick:
www.coopzeitung.ch/stress

TITELGESCHICHTE

... konnte, ihr Leben wurde aber zum Seiltanz zwischen Privat- und Berufsleben. Selbst in der Mittagspause war sie am Organisieren und erledigte Dinge wie den Einkauf. «Bei einer solchen Mehrfachbelastung ist man immer gestresst und man hat den Druck, allen gerecht werden zu wollen.» Sie hatte das Gefühl, nicht alles hinzubekommen, ihre eigenen hohen Ansprüchen nicht zu erfüllen. Darunter litt die Zufriedenheit.

Volkskrankheit Stress

Die Auslöser von Stress, die sogenannten Stressoren, sind bei jedem Menschen unterschiedlich. Die einen können kaum schlafen oder haben Bauchschmerzen, wenn sie eine Präsentation halten müssen, andere finden es viel schlimmer, wenn sie ein Flugzeug besteigen müssen. Fakt ist aber: Stress kennt jeder. Die Weltgesund-

heitsorganisation (WHO) zählt Stress zu einer der grössten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Er ist keineswegs die Managerkrankheit, als die er früher angesehen wurde. In der Schweiz hat jeder vierte Erwerbstätige (25,4 Prozent) Stress und ist erschöpft, heisst es im Job-Stress-Index 2016 der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz. Das bedeutet, dass die Belastungen am Arbeitsplatz die Ressourcen übersteigen. 46,3 Prozent der Erwerbstätigen befinden sich im «sensiblen Bereich», die Ressourcen reichen also knapp aus. Diese Zahlen bestätigen die Resultate der letzten beiden Erhebungen. Die voranschreitende Digitalisierung dürfte die Situation noch verschärfen. Stress beschränkt sich jedoch keineswegs nur auf die Arbeitswelt, auch wenn «viele Menschen das Gefühl haben, dass Stress in erster Linie vom Job

ausgeht», sagt Rolf Hess, Leiter des Schweizerischen Ausbildungsinstituts für Burnout-Prävention und Lebenscoaching (Sabl) in Mettmenstetten ZH. Auch das Privatleben kann Stress verursachen, etwa eine schwierige Partnerschaft, Geldsorgen oder Streit mit dem Vermieter. «Am Schluss macht es oft die Summe der Dinge aus, dass es einem nicht gut geht», so Hess. So war es auch bei Anna S. Sie wollte erfolgreich sein im Beruf, sich liebevoll um ihre Familie kümmern sowie eine tolle Frau und Partnerin sein. Sie hatte zwar ihr Arbeitspensum auf 80 Prozent reduziert, doch nur in der Theorie. «Eigentlich arbeitete ich noch immer 100 Prozent und betreute zusätzliche Projekte, die teilweise noch mehr Zeit in Anspruch nahmen, wenn sie vor dem Abschluss standen.» Selbst an ihrem freien Mama-Tag erhielt sie regelmässige Anrufe aus dem Büro. «Diese stän-

DIE
FRAGE
DER
WOCHE

Wann haben Sie Stress und was tun Sie dann?

Berichten Sie von Ihren

Erfahrungen:

[www.coopzeitung.ch/](http://www.coopzeitung.ch/wochenfrage)

wochenfrage

dige Verfügbarkeit bereitete mir Mühe. Man ist nirgends richtig, nicht bei den Kindern und nicht bei der Arbeit.» Stress-Experte Rolf Hess warnt vor solchen chronischen Stresssituationen. «Dass manche Menschen unter Stress aufblühen, ist nur ein kurzfristiger Effekt, danach muss wieder eine Zeit der

Entspannung kommen.» Allerdings gibt es Menschen, die sich weniger schnell aus der Ruhe bringen lassen als andere. In der Forschung geht man davon aus, dass Personen, die gute Beziehungen zu ihren Mitmenschen und ein gutes Selbstbewusstsein haben, besser mit fordernden Situationen umgehen können, erklärt Rolf Hess. Auch wie man auf Stress reagiert, ist unterschiedlich: Die einen haben Heisshungrerattacken und essen Süsses, um sich zu pushen oder zu belohnen. Den anderen vergeht der Appetit. Die Dritten leiden unter Schlafstörungen oder haben Kopfschmerzen.

Die Dosis macht das Gift

Doch auch wenn Stress die Gesundheit gefährden kann: Ganz ohne ihn geht es nicht. Denn er sorgt auch für Kraft und Vitalität und er hat durchaus eine wichtige Funktion in unserem Organismus. Stress ist im Urinstinkt die Alarmreaktion des Körpers auf eine unerwartete, lebensbedrohliche Situation. Das stärkt uns im Überlebenskampf. «Das Denkhirn wird dabei ausgeschaltet, es geht nur noch um Reaktionen», so Sabl-Chef Rolf Hess. Die Anspannung der Muskeln und das Ausschütten von Stresshormonen wie Adrenalin und Cortisol machen den Körper dafür bereit, sich aus einer gefährlichen Situation zu retten, etwa durch die Flucht vor dem Säbelzahntiger oder – etwas zeitgemässer – das Ausweichen, wenn ein Auto auf uns zurast.

Nun sind aber die alltäglichen Stressmomente in der Ausbildung oder im Büro nicht im eigentlichen Sinne lebensbedrohlich. «Doch auch hier helfen uns die Stresssymptome», weiss Rolf Hess. «Wenn wir zum Beispiel eine Prüfung ablegen müssen, vor der wir uns fürchten, führen die ausgeschütteten Hormone zu einer höheren Konzentration. Dieses «Lampenfieber» hilft uns, die Situation zu meistern.» Ist sie vorbei, kann sich der Körper wieder entspannen.

Schlecht, also schädlich, ist Stress nur, wenn er zu lang andauert. Dann produziert der Körper immer mehr ...

Aus zwei werden drei: Mit einem Kind muss sich ein Paar neu organisieren – sowohl beruflich als auch privat.

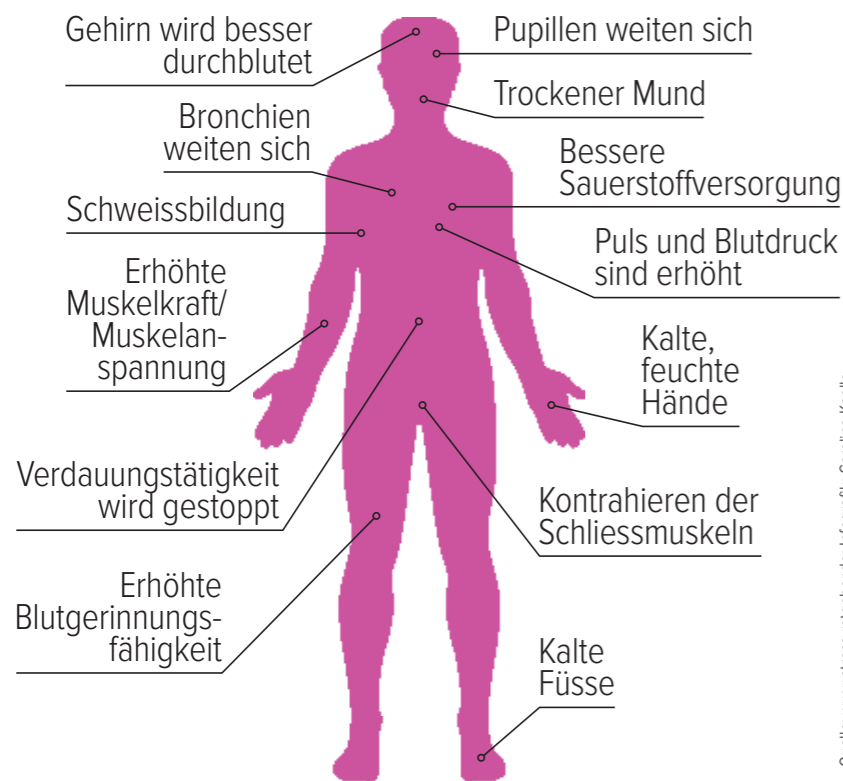


... Stresshormone, bis irgendwann unser Hirn abschaltet. «In der Prüfung ist dies der klassische Blackout», weiss Hess. Der Experte für Stressregulation liefert auch gleich das Rezept, das Abhilfe schafft: «Den Stift ablegen, tief durchatmen, eventuell eine Entspannungsübung machen. So wird das Gehirn wieder entlastet und in der Regel kommen einem dann auch die Antworten wieder in den Sinn.» Auch im Arbeitsalltag, wenn man einen Berg von Pendenzen auf dem Tisch hat, kann eine kurze Pause helfen, sich wieder zu sammeln und neu zu fokussieren (siehe auch Tipps rechts). Das Erstellen einer Prioritätenliste kann ebenfalls eine Unterstützung sein.

Während eines längeren Zeitraums im roten Bereich zu laufen, kann irgendwann zum Zusammenbruch führen.

Auch Geldprobleme können sehr belastend sein. In der Schweiz leben etwa eine Million Menschen in prekären finanziellen Verhältnissen.

SYMPTOME BEI STRESS: SO REAGIERT DER KÖRPER



Quelle: www.stress-ratgeber.de; Infografik: Caroline Koella
Foto: Getty Images; Bildmontage: Numi Roth



Danach wieder auf die Beine zu kommen, dauert lange. «Oft erreicht man danach nur noch etwa 80 Prozent seiner früheren Leistungsfähigkeit», weiss Rolf Hess, der selber schon mit Menschen gearbeitet hat, die dies erlebt haben. Diesen Leuten müsse man wieder beibringen, auf sich zu achten. Besser ist es also, schon die Notbremse zu ziehen, bevor es so weit kommt. «Die meisten Menschen suchen sich erst Hilfe, wenn es eigentlich schon zu spät ist», beobachtet Rolf Hess.

Veränderungen können helfen

Anna S. war durch den ständigen Druck zunehmend unzufrieden und häufig müde. «Ich geriet in eine Negativspirale, war nicht mehr ausgeglichen und schnell aufbrausend. Mir ist es einfach über den Kopf gewachsen.» Sie sprach zuerst mit ihrer Familie und ihren Freunden über die Mehrfachbelastung und entschied sich schlussendlich, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Mithilfe einer Psychologin ging sie ihren Gefühlen auf den Grund. Zu erkennen, was einem Stress bereitet, ist laut Rolf Hess ein wichtiger Schritt bei dessen Bewältigung. «Ruheübungen helfen dabei, sich selber zu spüren.» Möglicherweise merkt man

dann, dass man etwas oder auch einiges in seinem Leben verändern muss. «Es gibt beim Stress keine Pille, die man einwerfen kann und dann geht es einem wieder gut.»

Lernen, Nein zu sagen

Anna S. kündigte ihren Job, weil eine Reduktion auf ein echtes Teilzeitpensum nicht möglich war. Sie stand vor der Entscheidung «entweder mich und meine Familie schützen und deshalb vorerst eine Pause machen oder weiterarbeiten und früher oder später an die Wand fahren». «Für mich war es schwierig zu akzeptieren, dass ich nicht alles unter einen Hut bringe und meine Power immer weniger wird», sagt sie. Sie musste lernen, Nein zu sagen und auch, dass es in Ordnung ist, die Kinder mal für einen Tag abzugeben und sich Zeit für sich und für ihren Mann zu nehmen. Nun ist sie auf der Suche nach einer Teilzeitanstellung mit einer spannenden Aufgabe. Über die momentane Phase sagt sie: «Ich genieße die Zeit, in der ich nicht so viel vorhaben und wieder mich selber sein kann.» Ein wichtiger Schritt dahin sei gewesen, dass sie sich von ihren hohen Ansprüchen an sich selbst verabschiedet hat. «Ich muss vor allem zu mir selber schauen und auf mich hören.» ●

TIPPS GEGEN STRESS: «KONTROLLIERTE GEGENREAKTION»

Bewegung

Das Stresshormon Cortisol wird über die Muskeln abgebaut. Bewegung hilft also in akuten Stresssituationen. Dazu reichen zwanzig Minuten zügiges Gehen, sodass sich der Puls leicht erhöht. Rolf Hess, Leiter des Ausbildungsinstituts für Burnout-Prävention und Lebenscoaching, empfiehlt, vor dem Schlafengehen noch einen solchen Spaziergang zu machen.

Tief durchatmen

Mit bewusster Atmung konzentriert man sich auf sich selber. Mit jedem Atemzug kann man belastende Gedanken «rauswerfen». Hinzu kommt, dass bewusste Atemübungen keine anderen Gedanken zulassen.

Yoga

Die indischen Übungen für Körper und Geist sind gewissermassen die Kombination aus den beiden vorgängig genannten Punkten.

Autogenes Training/ Meditation

Dabei soll sich der Geist von innen heraus beruhigen und sammeln respektive entspannen.

Soziale Kontakte

Diese sollte man gerade in Stressphasen bewusst aktivieren und pflegen, etwa ein Besuch im Kino oder ein Essen mit einer Freundin. Denn gesellschaftlicher Kontakt kann die angespannte Situation entschärfen.

Dankbarkeit/ Freundlichkeit pflegen

Positive Ereignisse zehn bis zwanzig Sekunden lang verinnerlichen – und dies ein paar Mal am Tag. So können wir positive Erfahrungen in Ressourcen verwandeln und bauen gemäss Neuropsychologe Rick Hanson Widerstandskraft, Selbstmitgefühl und das Bewusstsein für den Selbstwert auf.

Pausen einlegen

Unsere Konzentrationsspanne hält rund 90 Minuten an. Dann brauchen wir eine Pause, um danach wieder bei der Sache sein zu können. Die Pause kann der Gang in die Cafeteria sein oder ein längerer Blick aus dem Fenster in die Weite – idealerweise ins Grüne.

Tiere streicheln

Dies senkt den Blutdruck, beruhigt den Puls und stärkt das Immunsystem, wie Studien zeigen. Bereits fünf bis acht Minuten (je nach Quelle) reichen aus, um den positiven Effekt zu erzielen. Der Grund: Es werden dabei Glückshormone ausgeschüttet.

Sich rechtzeitig Hilfe suchen

Man sollte sich nicht scheuen, einen Psychologen oder Psychiater aufzusuchen, anstatt so lange zu warten, bis es zur Eskalation kommt und man einen Zusammenbruch erleidet.

Diese Liste ist nur eine Auswahl. Letztlich hat jeder seine persönlichen Tricks, wie er den eigenen Stress lindern kann.