



VON SCHLAFSTÖRUNGEN BIS BURNOUT

GIBT ES WEGE AUS DER STRESSSPIRALE DES ALLTAGS?

Konzentrationschwierigkeiten, Gereiztheit, Nervenflattern, Bluthochdruck – bei jedem wirkt sich Stress anders aus. Ein Interview mit Dr. med. Ahmad Bransi, Chefarzt der auf Depressionen, Burnout, Angst- und Traumafolgestörungen spezialisierten Oberbergklinik Weserbergland und Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, über die häufigsten Folgen von Stress und wie man mit solchen Phasen besser umzugehen lernen kann.

Dauerhafte Doppelbelastungen im Alltag und Beruf, dazu unvorhergesehene Ereignisse, manchmal gibt es Zeiten im Leben, in denen 24 Stunden für alle anstehenden Aufgaben einfach nicht ausreichen. Bald schon beginnt man sich rastlos zu fühlen, ist gereizt und bekommt den Kopf nicht frei. Erholsames Ein- und Durchschlafen ist so kaum noch möglich und der Teufelskreis setzt ein: Innere Unruhe, Schlafstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen gehören bei vielen Berufstätigen heute schon zum Alltag. Bei Dauerstress und chronischer Überlastung ist jedoch höchste Alarmbereitschaft geboten. Denn wer seine kraftraubenden Gewohnheiten nicht ändert, könnte sich schon bald mit dauerhaften physischen und psychischen Folgen konfrontiert sehen. Um die vielfältigen und teilweise subtilen Symptome wirksam anzugreifen, müssen die Ursachen durchschaut und die eingefahrenen Verhaltensmuster durchbrochen werden.

WIE ENTSTEHEN STRESSGEFÜHLE?

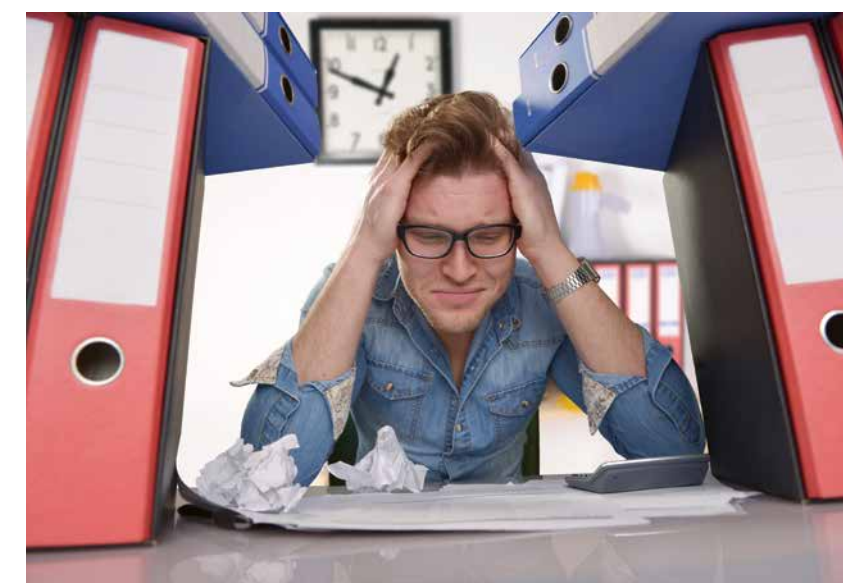
Evolutionär betrachtet ist das, was wir als akuten Stress empfinden, die Reaktion des Körpers auf eine Art von Bedrohung. Die Hormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol werden

ausgeschüttet, der Herzschlag wird beschleunigt, Blutdruck und Blutzuckerspiegel steigen, die Muskulatur spannt sich an: Der Körper mobilisiert innerhalb von Sekunden bestehende Energiereserven für sofortige Einsatzbereitschaft. Dieser seit Millionen von Jahren etablierte Automatismus hatte einst die Funktion, den Menschen in plötzlichen lebensbedrohlichen Situationen, in denen kein Abwägen aller Eventualitäten möglich ist, auf Kampf oder Flucht einzustimmen.

Heute sind die Auslöser von akutem Stress meist nicht mehr unmittelbar lebensgefährlich. Es sind häufig nicht physische Angreifer, sondern eher psychische Stressoren, die uns „bedrohen“, etwa wichtige Prüfungen, Bewerbungsgespräche oder zwischenmenschliche Auseinandersetzungen. Solche Konflikte lassen sich weder mit Flucht noch mit Kampf gut lösen, dennoch reagiert unser Organismus auf die ihm bekannte Weise: Er produziert Stresshormone, spannt sich an und stellt Energien bereit. Sol-

che akuten Stresszustände dauern in der Regel nur einige Minuten oder bei besonderen Ereignissen wenige Stunden an und haben keinen dauerhaften Effekt auf die Gesundheit. Der damit einhergehende Extra-Energieschub kann unter Umständen sogar helfen, besondere Herausforderungen optimal zu meistern. Nach kurzer Zeit ebbt das Stressgefühl ab und der Körper kann sich erholen.

„Stress ist immer eine Belastung für Körper und Seele“, erklärt Dr. Ahmad Bransi, Chefarzt der Weserberglandklinik und Spezialist für Stressbelastungen. „Während Dauerstress eine Gefahr für die Gesundheit darstellen kann, können punktuelle Stressreaktionen, die den Körper kurzfristig bis zu seinen Grenzen belasten, die Gesundheit langfristig fördern. Man spricht dabei von positivem Stress. Nach einer vorübergehenden Belastung haben Körper und Seele die Gelegenheit, sich zu erholen und die verbrauchte Energie zu regenerieren. Diese Art von Stress motiviert und



Text: Evelyn Waldt / Fotos: Sven Vietense, pfpgroup - Fotolia.com

macht produktiv. Man fühlt sich ausgeglichen und glücklich, das Selbstwertgefühl steigt und die Vitalität und Leistungsfähigkeit bleiben erhalten.“ Stressige Situationen, die wir als „positiv“ empfinden, sind etwa angenehme Herausforderungen im Beruf, die uns fördern, die unsere Aktivität und Kreativität anregen und für eine gewisse Zeit unsere Leistungsbereitschaft steigern. Nach Abschluss einer solchen Stressphase können wir uns zwar erschöpft und ausgelaugt fühlen, aber auch stolz, eine besondere Leistung vollbracht zu haben und mutig, uns mehr zuzutrauen und über unsere Grenzen hinauszuwachsen.

AKTIVIERENDE HERAUSFORDERUNG ODER LÄHMENDE ÜBERLASTUNG?

Entscheidend darüber, ob Stress als Herausforderung oder als Überlastung empfunden wird, sind insbesondere Dauer und Häufigkeit der Stressphasen im Vergleich zu Erholungszei-

ten. Nimmt die Stressbelastung nicht ab, werden Kraftressourcen aufgebraucht und der Körper schüttet kontinuierlich Cortisol aus, ohne dass ein Ausgleich geschaffen wird, der die Energiereserven wieder auffüllt und das Stresshormon abbaut. Besonders wichtig ist in diesem Zusammenhang auch das Empfinden des Betroffenen: Wer sich zutraut, eine schwierige Situation oder Aufgabe zu bewältigen, ist davon auch weniger gestresst. Zu einer dauerhaften Belastung des Organismus kommt es, wenn Konflikte nicht in absehbarer Zeit gelöst werden können und die Überforderung nicht abnimmt, etwa bei dauerhaft prekären Arbeitsverhältnissen, schlechter Vereinbarkeit von Familienleben und Beruf oder auch bei Todesfällen. Solche Belastungen können sich negativ auf Psyche und Physis auswirken und langfristig die Lebensqualität beeinträchtigen. „Dauerstress überfordert sowohl den Körper als auch die Seele. Beide be-

finden sich in Alarmbereitschaft. Die verbrauchte Energie kann nicht regeneriert werden. Man fühlt sich ständig angespannt und Angstgefühle und Unruhe kommen hoch“, erläutert Dr. Bransi.

„Zusätzlich lassen sich verschiedene Symptome beobachten als Hinweis auf den Dauerstress. Körperliche Symptome sind beispielsweise ständige Müdigkeit, Infektanfälligkeit, Herzklopfen und -rasen, Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen, Verdauungsprobleme oder Schwindel und Ohrgeräusche. Psychische Symptome sind etwa Niedergeschlagenheit, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Schuldgefühle, Selbstzweifel, Ängste und Nervosität. Aber auch im Verhalten können Veränderungen durch Dauerstress sichtbar werden, beispielsweise als Hinausschieben von Aufgaben, erhöhte Aggressivität oder sozialer Rückzug. Letztlich können die Dauerbelastung und der Dauerstress zum Burnout führen.“

IST ES NUR STRESS ODER BRAUCHT MAN SCHON HILFE?

Der Duden kennt die zusätzliche Bedeutung des Wortes Burnout als Syndrom des Ausgebranntseins, der völligen psychischen und körperlichen Erschöpfung erst seit 2009. Wenn permanenter Stress den Alltag bestimmt, sinkt die Toleranzgrenze, man wird dünnhäutiger und es gelingt selbst in Erholungsphasen nicht mehr richtig, auf Entspannung umzuschalten. Die allgemeine Erschöpfung nimmt dadurch weiter zu und schon ist man in der Stressspirale gefangen. Gestresste Menschen sind reizbarer und schneller überfordert, kleinste Anlässe können das Fass schon zum Überlaufen bringen. So kann Dauerstress auch Einfluss auf das soziale Verhalten nehmen, indem zwischenmenschliche Kontakte gemieden werden bis hin zum völligen sozialen Rückzug. Manche versuchen auch, das erhöhte Stresslevel durch ein verändertes Essverhalten oder gesteigerten Konsum von Alkohol, Koffein, Nikotin oder Beruhigungstabletten zu kompensieren, was die negativen gesundheitlichen Folgen noch verstärken kann, da das Problem nicht an seiner Wurzel angegriffen wird.

Dr. Bransi rät, spätestens dann seine Gewohnheiten zu überdenken und sich professionellen Rat einzuholen, „wenn der Stress, zum Beispiel durch die Arbeit, zum Hauptthema des Lebens wird und dazu Gefühle von Überforderung, ausgelaugt sein, Energiemangel und Niedergeschlagenheit kommen, ohne dass man sich in der Freizeit entspannen kann. Oft kommt eine Verbitterung gegenüber den Arbeitsbedingungen auf und man erlebt sich leistungsgemindert, inkompetent oder nicht mehr kreativ. In diesem Stadium benötigt man eine professionelle Hilfe.“

WIE ENTKOMMT MAN DER STRESSSPIRALE?

Grundsätzlich reagiert jeder anders auf Stress und zusätzliche Belastungen. Teilweise ist die Stressresistenz genetisch bedingt, teilweise entwickelt sie sich im Verlauf unserer frühen Kindheit und wird durch unser weite-



res Leben beeinflusst. Wissenschaftliche Studien haben etwa bestimmen können, dass Menschen, die besonders von Erfolgsstreben und Konkurrenzdenken geprägt sind, auch ein erhöhtes Risiko für körperliche Erkrankungen aufweisen, die mit Stress in Verbindung gebracht werden wie Herz-Kreislauf-Probleme. Andererseits gibt es aber auch Eigenschaften, die vor Stress schützen können: Insbesondere ein festes soziales Gefüge und ein allgemein guter Gesundheitszustand. Menschen, die mit ihrem beruflichen und privaten Umfeld im Einklang sind und sich auf einen Rückhalt durch Familie und Freunde verlassen können, können auch Stressphasen oft besser bewältigen.

Wenn man merkt, man befindet sich schon mitten in der Stressspirale, ist der erste Schritt meist der schwierigste: Seelische Leiden und Überforderung sind in vielen Kreisen immer noch Tabuthemen, Betroffene haben also häufig schon einen langen Leidensweg hinter sich, bevor sie den Mut finden, ihr Schweigen zu brechen. Auch deshalb ist es vielen nicht klar, wie groß die Zahl derjenigen eigentlich ist, die schon einmal psychische Leiden hatten. Neben der Kommunikation seiner Probleme ist es wichtig, bekannte Stressfaktoren zu reduzieren. Idealerweise sollte man die Situation positiv zu verändern und die Konflikte zu beseitigen versuchen. Im Berufsalltag kann man der Überlastung vorbeugen, „indem man sei-

ne eigenen Bedürfnisse, seinen Erholungsbedarf und seine Freizeit und Hobbies beachtet“, meint der Experte Dr. Bransi. „Man sollte lernen, Arbeit und Aufgaben an andere zu delegieren, selbst wenn diese das ‚nur halb so gut machen‘ wie man selbst. Regelmäßige Pausen sollten fest in die Aktivitäten eingeplant und Urlaub ohne Freizeitstress gemacht werden.“ Außerdem ist es empfehlenswert, wenn möglich, den Arbeitsablauf zu optimieren, Ruhezeiten strikt einzuhalten und Störfaktoren wie häufige Unterbrechungen und Lärmbelastung durch andere zu minimieren. Hilfreich ist es auch, die Freizeit mit Beschäftigungen zu füllen, die einen entspannen und glücklich machen, statt nur weitere Verpflichtungen zu erfüllen. Was zur aktiven Entspannung beiträgt, kann individuell ganz unterschiedlich sein: Hilft es dem einen, eine Runde zu joggen, ist der Spaziergang im Park für den anderen das Richtige. Auch ein spannendes Buch oder ein Film, über den man herzlich lachen oder weinen kann, kann zumindest kurzfristig aus dem Kreislauf herauslösen. Für eine allgemein größere Ausgeglichenheit und einen langfristig entspannteren Umgang mit Stressphasen kann es hilfreich sein, sich regelmäßige Bewegungs- und Erholungsroutinen anzueignen. Zusätzlich haben sich Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen für eine gelasseneren Reaktion auf die Schwierigkeiten des Lebens bewährt.



WAS TUN BEI BURNOUT?

Herr Dr. Bransi, wann wird aus Stress Burnout?

Burnout ist ein dauerhafter, negativer stressbezogener Seelenzustand ‚normaler‘ Individuen. Burnout ist kein Zeichen von persönlicher Schwäche, sondern ein Ausdruck mehrfach stressbelasteter und belastender Faktoren. Burnout ist auch keine Frage des Alters oder des Geschlechts, es kann jeden treffen, auch Schulkinder. Burnout ist ein emotionales Phänomen, das mit Frustration, Erschöpfung und Mangel an Kraft und Motivation einhergeht und zur völligen Arbeitsunfähigkeit führen kann. Das Phänomen hat einen Zusammenhang mit den veränderten Lebens- und Arbeitsbedingungen und tritt bei besonders aufreibender Arbeit und dauernder Belastung auf. Man hat das Gefühl, sich verausgabt zu haben und hilflos zu sein. Dabei ist Burnout keine einfache Erschöpfung, die sich durch einen netten Kurzurlaub nachhaltig bessern lässt, sondern ein ernstzunehmender Zustand. Wenn dieser Zustand lange anhält und den Betroffenen daran hindert, seine Alltagsangelegenheiten wahrzunehmen oder es kommt noch Suizidalität hinzu, so wissen wir, dass eine Depression vorliegt.



Wie behandeln Sie akute Burnout-Patienten in Ihrer Klinik?

Die Behandlung von Burnout kann man in drei Begriffen zusammenfassen: Entlastung, Erholung und Ernüchterung. Zunächst muss die betroffene Person von ihren dauerhaft belastenden Faktoren entlastet werden, ausreichend Zeit haben, sich zu erholen und die verloren gegangene Energie zu regenerieren. Dieses geschieht am besten im Rahmen einer speziellen psychotherapeutischen Behandlung, die es ermöglicht, die Ein-

stellungen zu den Belastungen zu verändern und zu korrigieren, das nennt man die Ernüchterung.

Welche Tipps geben Sie Patienten mit, damit sie nicht in alte Muster zurückfallen?

Durch die Behandlung lernen die Betroffenen Stress- und Burnout-Symptome zu erkennen, womit es ihnen möglich wird, diese zu vermeiden. Zudem lernen sie auch, Prioritäten besser festzulegen und ihre Gefühle wahrzunehmen, auszudrücken und mitzuteilen. Weitere Tipps sind die eigenen kleinen Erfolge zu sehen und anzuerkennen, sich tägliche und wöchentliche Ziele zu setzen, um Erfolge zu produzieren, ausreichend Pausen einzuplanen und Veränderungen in den täglichen Plan einzubauen. Sehr wichtig ist es, bei Bedarf Hilfe und Unterstützung zu holen und seinen Humor nicht zu vergessen.

Wie können Angehörige Burnout-Patienten helfen?

Menschen, die an dem Syndrom leiden, sind emotional sehr erschöpft und glauben oft nicht mehr an ihre eigenen Fähigkeiten. Sie neigen dazu, sich zu isolieren. Auch sind sie häufig mit vielen Dingen des Alltags überfordert. Angehörige und Freunde sollen diese Verhaltensweisen als Ausdruck des Leidens erkennen und die Betroffenen unterstützen, ohne sie zu überfordern: die Beziehung aufrechterhalten, benötigte Unterstützung anbieten, motivieren und Leistungen anerkennen, Dankbarkeit und Zuneigung zeigen. ■

» Eine Reise ist genug, um uns und die Welt zu erneuern. «

Kurt Tucholsky



Dr. med. Ahmad Bransi,
Chefarzt und Facharzt für
Psychiatrie und Psychotherapie.

Schwerpunkte seiner klinischen Tätigkeit:
Psychiatrische und psychotherapeutische
Versorgung von Menschen mit Psychosen,
Depression, Angstkrankheiten, Burnout,
Suchterkrankungen sowie psychische
Störungen im Alter.

Die private [Oberberg-Akutklinik Weserbergland](#) behandelt Depressionen, Abhängigkeitserkrankungen, Burnout, Angst-, Panik- sowie Traumafolgestörungen. Im Mittelpunkt steht die achtsame Wahrnehmung des emotionalen Profils der Patienten, was einen intensiven, individuellen und innovativen Therapieprozess und eine schnelle und nachhaltige Gesundung ermöglichen soll.