

Worum es geht

Es stand nicht gut um Thomas B.: «In ihm war es leer, und er sah keinen anregenden Plan und keine fesselnde Arbeit, der er sich mit Freude und Befriedigung hätte hingeben können. Sein Tätigkeitstrieb aber, die Unfähigkeit seines Kopfes, zu ruhen, seine Aktivität, [...] sie hatte ihn nicht verlassen, er war ihrer weniger Herr als jemals, sie hatte überhandgenommen und wurde zur Marter, indem sie sich an eine Menge von Nichtigkeiten verzettelte. Er war gehetzt von fünfhundert nichtswürdigen Bagatellen, [...] die sein Kopf nicht beieinander zu halten vermochte und mit denen er nicht in Ordnung kam, weil er unverhältnismäßig viel Nachdenken und Zeit daran verschwendete.»

Die Rede ist von Thomas Buddenbrook, der kurz zuvor eine Reihe geschäftlicher Rückschläge erleiden musste. Thomas war der älteste Sohn des großen Senators Buddenbrook, und auf ihm lastete die schwere Aufgabe, das traditionsreiche Familienunternehmen durch turbulente Zeiten zu steuern, Zeiten, die geprägt waren von weitreichenden kulturellen, technischen und sozialen Veränderungen.

Thomas Buddenbrook ist eine Figur aus einem Roman von Thomas Mann, der in der Mitte des 19. Jahrhunderts spielt, einer Zeit, als der Begriff «Burnout» noch nicht erfunden war. Heute ist «Burnout» in aller Munde und als Stresserkrankung der modernen Zeit in den Medien nahezu täglich vertreten. Die Symptome: ausgebrannt und überfordert sein, körperliche Begleiterscheinungen wie Bluthochdruck oder Rückenbeschwerden bis hin zu Depressionen, Zusammenbrüchen und Suizidgedanken.

Auch wir leben in turbulenten Zeiten. In unserer Gesellschaft gibt es Prozesse, die nicht aufzuhalten sind, wie die Globalisierung, die Technisierung und parallel dazu eine Entspiritualisierung. Allenthalben herrscht wirtschaftliche Unsicherheit, und klare Strukturen, die uns früher Halt und Sicherheit gegeben haben, gehen mehr und mehr verloren. Was wir alle merken: Der Stress wächst

*Thomas Mann,
«Die Buddenbrooks»,
Seite 521*

und die Anforderungen an uns steigen ständig. Gleichzeitig sind wir kaum noch in der Lage, abzuschalten und zu entspannen; viele von uns bewegen sich ständig am Limit. Kommt dann noch eine größere Veränderung im Berufs- oder Privatleben hinzu, zum Beispiel mehr Verantwortung, die Pflege eines Angehörigen oder der Tod eines nahestehenden Menschen, so kann dies dazu führen, dass wir uns überfordert fühlen, schlecht schlafen und andere Stresssymptome entwickeln. Damit ist bereits Burnout der Stufe eins erreicht. Wer sich in einer solchen Situation befindet, aber nicht reagiert, läuft Gefahr, nach und nach einen vollständigen Burnout zu entwickeln, der in Depression und schwere Erkrankungen münden kann.

Das Problem ist nur: Was helfen Ihnen Erklärungen des großen Ganzen, der Rekurs auf gesellschaftliche oder technische Umwälzungen, wenn Sie als Einzelner vom Erschöpfungssyndrom bedroht oder betroffen sind? Die äußeren Bedingungen sind, wie sie sind, und nur Sie selbst können eine Veränderung in Gang setzen. Das belegen auch die aktuellen wissenschaftlichen Ergebnisse der Stressforschung. Zur Entwicklung einer Krankheit aufgrund von Stress trägt in hohem Maß das eigene Verhalten bei. Hinzu kommen die eigenen Grundannahmen und Gedanken, die es zu hinterfragen und zu bearbeiten gilt. Und genau da setzen wir mit diesem Buch an.

Die Methode, die wir dafür gewählt haben, ist die sogenannte Akzeptanz- und Commitment-Therapie, kurz ACT, gesprochen in einem Wort und nicht als drei einzelne Buchstaben. Die Grundidee der ACT ist folgende: Wir Menschen versuchen immer wieder erfolglos, auch unsere psychischen Probleme auf rationaler Ebene in den Griff zu bekommen. Wir wollen in jeder Situation die Kontrolle behalten – ein sinnvoller Ansatz in der Vergangenheit, als dies das Überleben sicherte. Doch das Streben nach Lösungen, die uns die Kontrolle ermöglichen, wird oftmals selbst zum Problem, denn die meisten von uns stecken in einem Wirrwarr aus alten Verhaltens- und Erklärungsmustern, die negativ wirken und nicht zur aktuellen Situation passen. Darüber hinaus verändern Angst und Stress unsere Wahrnehmung, was zu weiterer Konfusion führt. ACT hilft, sich aus diesem Dickicht zu befreien. Die Methode fußt auf sechs Pfeilern, die wir Ihnen in diesem Buch genau erklären werden: Achtsamkeit, Akzeptanz, Auflösung fester Beziehungen zwischen unseren Gedanken und uns selbst, Aus-

bruch aus starren Selbstkonzepten, den eigenen Werten und selbstbestimmtem Handeln. Wir stellen Ihnen hierzu ganz praktische Übungen vor, die Sie im Alltag selbst durchführen können.

Das Ziel ist, dass Sie einen neuen Weg beschreiten. Wir begleiten Sie dabei. Lassen Sie sich ein auf Gedankenspiele und neue Ideen, auf praktische Übungen und ein wenig Innenschau. Machen Sie sich mit uns auf den Weg, und erfahren Sie mehr darüber, wie und warum Stress entsteht, wie er zu Erschöpfung, Depression und Burnout führt und wie Sie aus diesem Teufelskreis ausbrechen können.

Doch Vorsicht! Wir möchten Sie warnen. Die Wirksamkeit von ACT ist inzwischen durch eine Fülle von Studien wissenschaftlich belegt. Aber vieles von dem, was Sie hier lesen werden, widerspricht der Intuition, widerspricht unserer gewohnten Art zu denken. Deshalb halten Sie kurz inne und beantworten Sie zuerst folgende Frage: Wenn ACT Ihnen die Chance bietet, aus der Burnout-Falle zu entkommen – und das tut ACT –, sind Sie dann bereit, sich darauf einzulassen, auch wenn Ihr Verstand dagegen protestiert? Sind Sie bereit, sich auf etwas Neues einzulassen und dabei ausschließlich Ihrer unmittelbaren Erfahrung zu vertrauen – auch wenn Ihr Verstand versucht, Sie vom Gegenteil zu überzeugen?

Wenn Sie jetzt mit Ja geantwortet haben, dann lesen Sie weiter. Dieses Buch kann Ihnen eine große Hilfe sein. Wenn Ihre Antwort allerdings Nein war, so ist es besser, Sie legen das Buch zur Seite und machen weiter wie bisher. (Aber warum haben Sie dieses Buch gekauft, wenn das, was Sie bisher gemacht haben, so erfolgreich war?)

Noch ein zweiter Hinweis ist uns an dieser Stelle wichtig: Bitte beachten Sie, dass ACT wie jede andere Form der Psychotherapie in der Selbstanwendung an Grenzen stößt. Wenn Sie von starken körperlichen Symptomen betroffen sind, sich ständig schlecht fühlen oder an Selbstmord denken, empfiehlt es sich, einen Arzt aufzusuchen. Ebenso ist es sinnvoll, sich die Unterstützung von anderen Fachleuten wie einem Psychotherapeuten oder Coach zu sichern, um den Prozess mit ACT voranzubringen, wenn Sie merken, dass Sie alleine nicht weiterkommen. Sie können sich außerdem zu den Übungen, die Sie in diesem Buch bearbeiten werden, von erfahrenen ACT-Therapeuten fundiertes Feedback per E-Mail geben lassen oder auch eine telefonische Beratung in Anspruch nehmen. Näheres dazu finden Sie auf der Website www.act-gegen-burnout.de.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und viele interessante Erfahrungen mit sich selbst und den Menschen in Ihrer Umgebung.

München, im September 2012

Michael Waadt und Jens Acker

Leseprobe

1 Burnout aus medizinischer Sicht

Leseprobe

Sicher haben Sie in den letzten Monaten einiges über Burnout gehört und gelesen. Dabei ist Ihnen vermutlich aufgefallen, dass in Zeitschriften, Radio und Fernsehen zwar viel über Burnout gesprochen und geschrieben wird, das Verständnis davon jedoch recht unterschiedlich sein kann. In diesem ersten Kapitel stellen wir für Sie die grundlegenden Fakten über Burnout zusammen und schaffen so ein gemeinsames Verständnis dafür, wovon wir hier reden. Eine gewisse begriffliche Klarheit ist nämlich notwendig, um zu verstehen, wie man dem Teufelskreis Burnout entkommen kann.

Die Schulmedizin, die in weiten Bereichen unseres Lebens die medizinische Versorgung von Krankheiten bestimmt, hat gerade erst begonnen, sich stressbezogenen Erkrankungen zu nähern. Mediziner werden vorwiegend für die Behandlung von bereits aufgetretenen Erkrankungen ausgebildet. Nur wenige von ihnen befassen sich mit der Vorbeugung und Verhinderung von Neuerkrankungen. Aus diesem Grund hat man die Entwicklung von wirkungsvollen Präventionsstrategien lange Zeit versäumt. Viele Ärzte erkennen Burnout noch nicht als eigenständige Erkrankung an, weil eine genaue wissenschaftliche Definition fehlt. Burnout wird einerseits als eigenständiges Problem schlicht weggeleugnet; andererseits herrscht in der öffentlichen Diskussion die Tendenz vor, alle Krankheiten, die in Verbindung mit der Arbeitssituation und Arbeitsbelastung auftreten, undifferenziert in die große Schublade «Burnout» zu packen. Es gibt aber eine ganze Reihe körperlicher und seelischer Erkrankungen, die zu ähnlichen Symptomen führen, beispielsweise zu Erschöpfung, allerdings eine ganz andere Ursache haben und medizinisch abgeklärt werden müssen. Obwohl psychische Erkrankungen sehr häufig sind – jedes Jahr entwickeln 38 Prozent der Menschen in Deutschland eine psychische Störung, die anhand der gängigen Klassifikationssysteme Krankheitswert besitzt –, haben sie in unserer Gesellschaft immer noch einen schlechten Ruf. Psychisch erkrankte Menschen werden häufig stigmatisiert und man fasst ihre Erkrankung als Schwäche, Faulheit oder Disziplinlosigkeit auf. Manche Experten befürchten deshalb, dass das Modewort «Burnout» eine Stellvertreterfunktion für andere psychische Erkrankungen übernimmt und in Zukunft die Akzeptanz zum Beispiel von Depressionen weiter behindern könnte.

Im aktuellen internationalen medizinischen Diagnostik-Katalog (ICD 10) können Ärzte «Burnout: Ausgebrannt sein - Z 73», nur neben einer anderen Hauptdiagnose nennen.

Woher kommt der Begriff «Burnout»?

Der Begriff «Burnout» wurde erstmals in den 1970er-Jahren in den USA verwendet und in den 1980er-Jahren von dem deutsch-amerikanischen Psychoanalytiker Herbert J. Freudenberger genauer gefasst und mit Inhalt gefüllt. In seinen Veröffentlichungen beschrieb er, was er an ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern von Selbsthilfe- und Kriseninterventionseinrichtungen beobachtet hatte. Ihm war aufgefallen, dass sie alle hohe Erwartungen an ihre Arbeit knüpften, jedoch vielfach Frust und Enttäuschung erlebten. Für ihre Bemühungen erhielten sie nicht die erwartete offizielle Anerkennung; stattdessen mussten sie sich mit einem nicht enden wollenden Strom von Problemkunden befassen. Nach einiger Zeit in diesem Job fühlten sich anfangs hoch motivierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erschöpft und müde, sie klagten über körperliche Symptome wie Kopfschmerzen, Störungen des Verdauungsapparats sowie Schlaflosigkeit. Zudem waren viele im Alltag schneller gereizt und wirkten auf ihr Umfeld ungeduldig und angespannt.

Was war Freudenberger aufgefallen? Vor allem die engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hatten den Eindruck, den erhofften Gestaltungsspielraum und die Kontrolle über ihr berufliches Umfeld zu verlieren. Mit dieser Beobachtung hatte Freudenberger das Thema «Ausgebranntsein im Job» als einer der Ersten konkret aufgegriffen und es in die psychologische Forschung sowie ins Bewusstsein der Menschen gebracht. Fortan verwendete man den Begriff «Burnout» vorrangig in der Arbeits- und Organisationspsychologie.

Im Anschluss an Freudenberger untersuchte die US-amerikanische Burnout-Forscherin Christina Maslach Stress und Erschöpfung im Arbeitsumfeld. In den Arbeiten, die sie in den 1980er-Jahren veröffentlichte, geht sie davon aus, dass Burnout das Resultat eines Prozesses ist, der durch chronische Belastung und Stress bei der Arbeit angestoßen und aufrechterhalten wird. Zwei Jahrzehn-

Wenn Sie die Originalarbeit lesen wollen:

H. J. Freudenberger (1974): Staff burn out. In: «Journal of Social Issues» 30 (1), Seite 159–165.

Eine nicht mehr ganz aktuelle, aber gute Übersicht finden Sie im Buch von Christina Maslach und Michael P. Leiter: «Die Wahrheit über Burnout – Stress am Arbeitsplatz und was Sie dagegen tun können», Springer Verlag 2001.

te später korrigierte sie allerdings ihre Ansicht, dass die Ursache von Burnout ausschließlich in der Arbeitssituation zu finden wäre, und erweiterte ihr Modell auf weite Bereiche des privaten Lebens. Wesentlich ist aber, dass dem Burnout eine anhaltende Belastung zugrunde liegt. Nicht das zeitlich begrenzte Projekt ist ein Problem, auch wenn es noch so fordernd ist, sondern die länger dauernde Überforderung, sowohl im Job als auch im Privatleben.

Burnout ist eine Stresserkrankung

In vielen Dingen sind sich die Wissenschaftler bis heute in Bezug auf Burnout uneins; in einem Punkt jedoch stimmen sie überein: Es ist eine Stresserkrankung. Wenn wir also das Phänomen Burnout besser verstehen wollen, kommen wir nicht umhin, uns genauer damit zu beschäftigen, wie eine Stressreaktion abläuft und warum in unserer heutigen Zeit Stresserkrankungen besonders häufig auftreten.

Stress spielt vom ersten Moment unseres Lebens an eine Rolle. Heutzutage weiß man, dass bereits die Stresshormone im Mutterleib das menschliche Gehirn beeinflussen. Schon zu diesem Zeitpunkt schreibt sich fest, wie wir mit Umweltfaktoren umgehen. Durchlebt die Mutter während der Schwangerschaft problematische Lebenssituationen, so wirkt sich dies auch auf ihr ungeborenes Kind aus. Die mütterlichen Stresshormone hinterlassen Spuren im Gehirn des noch nicht geborenen Kindes, deren Auswirkungen teilweise erst viel später im Leben sichtbar werden. Heute wissen wir, dass in diesen Fällen im Erwachsenenleben häufiger Angsterkrankungen und Depressionen auftreten.

Stress und Entspannung wechseln sich im Idealfall ab, wenn die Eltern ihr Kind gut versorgen und es lieben. Das Kind kann sich gut entwickeln. Sind die Voraussetzungen im Elternhaus jedoch weniger günstig, kann es bereits im Kindesalter zur Entwicklung von Stresssymptomen kommen (zum Beispiel beim Hinzutreten von schulischen Anforderungen), die sich im Erwachsenenalter weiter fortsetzen.

Guter Stress – schlechter Stress?

Wir alle können ohne Stress nicht leben. Auch Dinge, die wir als positiv wahrnehmen, sind für unseren Körper erst einmal Stress. Erinnern Sie sich zum Beispiel an Ihre erste Beziehung: Ständig an einen Menschen denken, mit ihm zusammen sein wollen und das Getrenntsein als Last empfinden kann eindeutig als Stress gemessen werden, obwohl Liebe an sich etwas Schönes ist. Früher verwendete man in diesem Zusammenhang häufig die Begriffe «positiver» und «negativer Stress». Wenn Sie zum Beispiel an Ihre Hochzeit denken, werden Sie zuerst die Assoziation «positiver Stress» haben. Wenn Sie jedoch an Ihren Ehevertrag denken, an schwierige Schwiegereltern, die Organisation der Hochzeitsfeier, das Erstellen der Gästeliste (Sitzordnung), wird sich gegebenenfalls auch ein Gefühl der Anspannung einstellen. An diesem Beispiel wird klar, dass das gleiche Ereignis positive und auch negative Gefühle hervorrufen kann. Deshalb hat man die Einteilung in guten und schlechten Stress aufgegeben. Wichtig ist allein, wie wir auf die jeweilige Situation reagieren. Dies kann je nach unseren Fähigkeiten und Möglichkeiten durchaus unterschiedlich sein. Dazu ein anderes Beispiel: Stellen Sie sich vor, Sie müssen für einen erkrankten Kollegen einspringen und einen Vortrag vor unbekanntem Publikum halten. Mit dem Thema haben Sie im Alltag fast nie zu tun, die Zeit ist knapp. Wie fühlen Sie sich? Unsicher? Nervös, angespannt? Eine negative Stressreaktion kann die Folge sein. Anders sieht es aus, wenn Sie eine derartige Situation bereits früher erfolgreich gemeistert haben. Ist die Aufgabe mit hoher Anerkennung verbunden? Liegt Ihnen das Thema? Dann kann Ihr Auftritt eine willkommene Abwechslung bieten und sogar Spaß machen.

Unser Stresssystem

Das System, das uns Menschen die Auseinandersetzung mit Stress ermöglicht, hat sich vor weit mehr als hunderttausend Jahren entwickelt und findet sich in ähnlicher Form auch im Tierreich. Sehr viel später hat das menschliche Gehirn einige zusätzliche Fähigkeiten und Bereiche ausgeprägt, durch die wir uns maßgeblich von dem Großteil der Tiere unterscheiden. Wir sprechen deshalb davon, dass wir ein «neues» und ein «altes» Gehirn besitzen, die allerdings untrenn-

Wenn Sie das Thema «Stress und Gehirn» interessiert: «Biologie der Angst – wie aus Stress Gefühle werden» von Gerald Hüther bietet auf weniger als 150 Seiten einen gut lesbaren Überblick.

Der 2011 viel zu jung verstorbene David Servan-Schreiber erklärt die menschliche Stressreaktion sehr anschaulich in seinem Bestseller «Die neue Medizin der Emotionen».

bar miteinander verwoben sind. Stark vereinfacht lässt sich das so darstellen: Wir Menschen verfügen über ein einfaches und sehr zuverlässiges Alarmsystem, das sich in vielen hunderttausend Jahren bewährt hat. Diese alten Teile des Gehirns sind zuallererst auf das Überleben bedacht und stehen in engem Kontakt zum Körper. Sie kontrollieren oder regulieren fast alle Körperfunktionen, die für unser Leben wichtig sind, zum Beispiel die Atmung, den Appetit, den Herzrhythmus, den Blutdruck, Schlafen und Wachen, sexuelle Aktivität, Ausschüttung von Hormonen und Immunreaktionen. Und ganz wichtig: Auch Emotionen werden hier erzeugt und erlebt.

Wenn wir ein Modell des menschlichen Gehirns betrachten, können wir diesen uralten Teil des Gehirns jedoch nicht sehen, weil sich ein neuer Gehirnteil entwickelt und ihn überformt hat: das Denkhirn, der sogenannte Neokortex, all die vielen grauen Windungen, die ein menschliches Gehirn ausmachen und auf die wir so stolz sind. Unser Gehirn ist im Verhältnis zu unserer Körpergröße deutlich größer als das der Tiere, und es verleiht uns einzigartige Fähigkeiten: Planung der Zukunft, Entwicklung einer Sprache, Unterdrückung von sofortigen Impulsen und Instinkten, um nur einige zu nennen. Es kann erstaunlich komplizierte Aufgaben vollbringen, kann zum Beispiel ein vertrautes Gesicht in einer Menschenmenge wiedererkennen oder in einem vollen Lokal ein weit entferntes Gespräch belauschen und sich Sekunden später wieder dem gegenüberstehenden Tischpartner zuwenden.

Stellen Sie sich vor, wie viele Evolutionsschritte das Gehirn in den letzten hunderttausend Jahren bis zu seinem jetzigen Reifegrad durchlaufen musste. Und halten Sie sich vor Augen, dass uns die Technik des Informationszeitalters mit seinen Smartphones, E-Mail-Konten und der ständigen Erreichbarkeit erst seit zwanzig Jahren zur Verfügung steht!

Man kann sich denken, dass unser Gehirn diesen Anforderungen zeitweise ziemlich hilflos gegenübersteht. Es braucht seine Ruhephasen, um gut zu funktionieren. Dazu gehört zum Beispiel vollständiges Abschalten von der Arbeit, regelmäßiger Schlaf, wenig sozialer Stress und eine gewisse Sicherheit in der Berufs- und Privatwelt. In Kapitel 11 bieten wir Ihnen eine ganze Reihe von Hinweisen, wie Sie Ihr Gehirn mit einfachen Maßnahmen dabei unterstützen können, gesund für Sie zu arbeiten.

Abbildung 1:

Ablauf der Stressreaktion. Bevor eine körperliche Stressreaktion ausgelöst wird, erfolgt die Verarbeitung von neuen Sinnesindrücken im Gehirn. Jede neue Wahrnehmung wird mit Erfahrungen und Informationen aus der Vergangenheit abgeglichen. Erst nach diesem größtenteils automatisiert ablaufenden Prozess werden Informationen bewusst und in unserer Hirnrinde weiterverarbeitet (Neocortex) - ggf. wird eine organisierte Antwort auf den Reiz eingeleitet. Besonders wichtige Informationen, die mit Gefühlen in Verbindung stehen, werden im Mandelkern (Amygdala) weiterverarbeitet und können auch direkt zu ungerichteten Stress- oder Angstreaktionen führen.

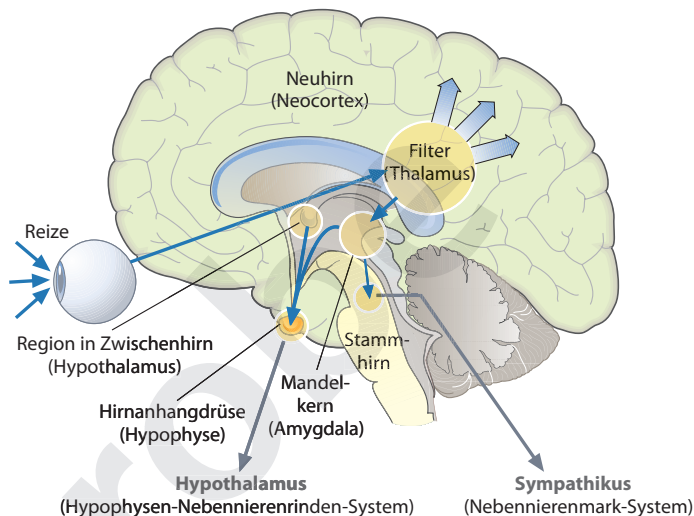
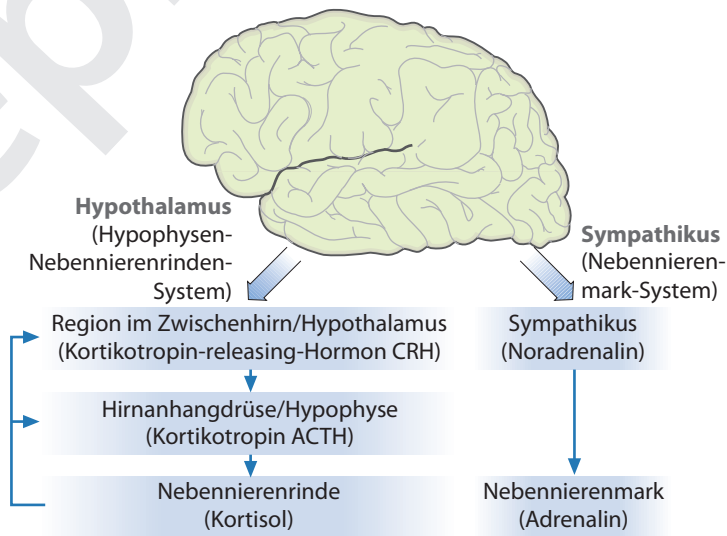


Abbildung 2:

Nach der zentralen Verarbeitung erfolgt ggf. eine Aktivierung der Stress-Systeme:

Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-System (HHNR): über eine Region im Zwischenhirn (Hypothalamus) wird in der Hirnanhangdrüse (Hypophyse) die weitere Abgabe von Hormonen stimuliert. Diese verursachen in der Nebennierenrinde eine Ausschüttung des Stress-Hormons Kortisol. Ein hoher Kortisol-Spiegel hemmt beim gesunden Menschen die weitere Aktivierung der Stresskaskade. Bei längerfristig erhöhten Kortisolwerten kommt es zur Beeinträchtigung von Immunfunktion und körpereigenem Abwehrsystems – hier liegt ein wichtiges Bindeglied zwischen psychischem Stress und körperlicher Krankheit.

Sympathikus-Nebennierenmark-System: direkte nervliche Aktivierung setzt im Nebennierenmark die Ausschüttung der Stresshormone Noradrenalin und Adrenalin in Gang. Adrenalin führt zu einer Beschleunigung des Herzschlags und zu einer vermehrten Bereitstellung von Energie, Noradrenalin führt zu einer Verengung der Blutgefäße und erhöht damit den Blutdruck.



Wie läuft eine Stressreaktion ab?

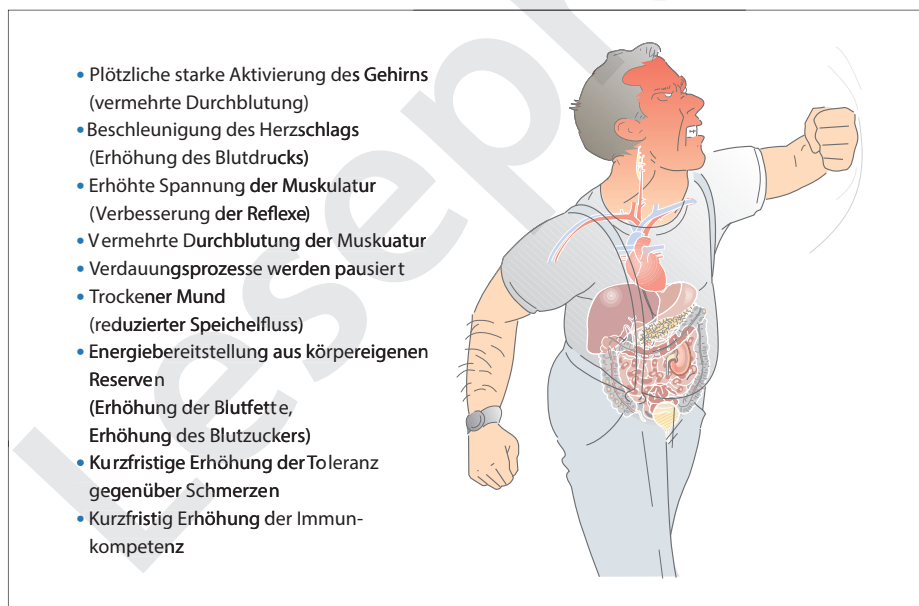
Auch der Ablauf einer Stressreaktion ist etwas, das sich im Verlauf der Evolution entwickelt hat. Deshalb möchten wir Sie gern zu einer kleinen Reise in die Vergangenheit einladen.

Stellen Sie sich vor: Der noch einfach entwickelte Mensch sitzt mit seiner Partnerin nach einem anstrengenden Tag in der Höhle, das Kind schläft, das Feuer knistert, beide sind sehr müde, und ihnen fallen fast die Augen zu. Plötzlich hören sie ein Geräusch, ein lautes Knacken, wie wenn ein am Boden liegender Ast unter der Pfote eines Säbelzähntigers zerbricht.

In Sekundenschnelle springt der Mann auf, greift seine Waffe und stürmt aus der Höhle. Er muss nachschauen, ob seine kleine Familie in Gefahr ist. Wenn das der Fall ist, muss er diese Bedrohung sofort abwehren, also kämpfen. Ist der Gegner übermächtig, muss er vielleicht mit Frau und Kind fliehen. Nur Bruchteile von Sekunden dauert es, bis sein Körper aus dem Ruhemodus in den kampfbereiten Überlebensmodus schaltet. Wo ist das Raubtier? Seine Augen suchen das Dunkel unter den Bäumen ab, die um die Höhle stehen. Sein Herz schlägt schneller und stärker, der Blutdruck steigt, die Muskulatur wird vermehrt durchblutet. Verdauungsprozesse pausieren, sämtliche Energiereserven des Körpers werden mobilisiert. In der akuten Stressreaktion wird der Mund trocken, die Pupillen vergrößern sich, und die Atemfrequenz steigt. Die Muskeln spannen sich an. Verantwortlich für diese Alarmreaktion sind die Botenstoffe Adrenalin und Noradrenalin, die teils durch direkte Nervenbahnen, teils durch andere Hormone gesteuert in die Blutbahn ausgeschüttet werden.

Was passiert nun bei unserem Steinzeitmann? Er gleicht die Geräusche der Umgebung mit seinen Erinnerungen ab. Droht Gefahr? Das alles läuft in wenigen Augenblicken ganz automatisch ab, jede Verzögerung kann das Überleben gefährden. Vom Gesichtspunkt der Evolution aus betrachtet bedeutet das, dass hohe Reaktionsbereitschaft in gefährlichen Situationen ein unschätzbare Überlebensvorteil ist. Diejenigen Stresstypen, die schneller auf Gefahr reagieren, hatten eine bessere Überlebenschance und konnten sich eher fortpflanzen. Diejenigen aber, die besonders entspannt am Feuer lagen, fraß der Tiger.

Was bedeutet das für die heutige Zeit? Diese Art von akuter Stressreaktion war früher sinnvoll. Sie ist es nicht mehr, seit wir selbst an der Spitze der Nahrungskette stehen und körperliche Bedrohungen nicht mehr Teil unseres Alltags sind. In einer modernen Firma mit ihren Büroarbeitsplätzen, Computern und Meetings sind diese Reaktionen natürlich nicht mehr angemessen. Glücklicherweise werden die meisten von uns heutzutage nicht mehr von Säbelzahn Tigern bedroht. Unser Alarmsystem als ältester Teil unseres Gehirns jedoch ist seit seiner Entstehung nicht mehr aktualisiert worden und heute noch unverändert in Funktion. Viele unserer Stressreaktionen laufen noch genau so ab wie vor hunderttausend Jahren. Auf eine E-Mail, die Stress in uns auslöst, reagieren wir zum Beispiel mit einer Kampf- und Fluchtreaktion.



*Abbildung 3:
Akute körperliche
Stressreaktion: Es
erfolgt eine unspezi-
fische Aktivierung
des Körpers, um
eine wahrgenom-
mene Gefahren-
situation erfolgreich
bewältigen zu
können.*

Wie geht nun die Nacht unseres Steinzeitmannes zu Ende? Er wartet noch einige Zeit vor seiner Höhle und stellt bald fest, dass sich nichts Außergewöhnliches tut. Seine Muskulatur entspannt sich, seine Atmung wird langsamer, die Verdauung setzt wieder ein. Er schaut sich noch ein wenig um, geht hin und her. Als er sich überzeugt hat, dass wirklich keine akute Gefahr droht, kehrt er zurück an das

Feuer und legt sich neben seine Frau. In den nächsten Stunden kann er ganz entspannt schlafen. Die Energievorräte des Körpers werden nun wieder aufgefüllt. Auf die kurzen Momente der Bedrohung folgt eine längere Phase der Erholung. So wird eine vollständige Regeneration möglich. Die im Körper verbliebenen Stresshormone bauen sich am nächsten Tag durch normale körperliche Aktivität ab: Nahrungssuche, Beschäftigung mit der Familie; der Alltag bringt die normalen körperlichen Anstrengungen mit sich.

Und noch etwas ist für uns und unser Verhalten von Bedeutung: Die Natur hat es so eingerichtet, dass erfolgreiche Reaktionen auf Stressreize im Gehirn gespeichert werden. So stehen sie als Strategie in Zukunft wieder zur Verfügung. Grundlage dafür ist, dass bestimmte Hormone, nämlich Noradrenalin und Adrenalin, die bei Stress verstärkt ausgeschüttet werden, das Wachstum von Nervenzellen anregen. Unerwünscht ist hingegen, dass unwirksames Verhalten als Reaktion auf Stressreize gespeichert wird. Um das zu verhindern, hemmt die Natur mit dem Hormon Kortisol die Abspeicherung der erfolglosen Strategie.

Die biologische Stressreaktion

An dem Ablauf einer Stressreaktion hat sich seit der Steinzeit nichts Wesentliches verändert. Wird ein Muster erkannt, zum Beispiel ein Geräusch oder ein optischer Eindruck, und als bedrohlich eingestuft, so löst das im Gehirn eine biochemische Kettenreaktion aus. Eine akute Alarmreaktion findet statt, die auf Kampf oder Flucht hinzielt. Am Ende der Alarmreaktion wird durch Kortisol die verloren gegangene Energie wieder aufgebaut: Die körpereigene Abwehrreaktion, die durch Adrenalin und Noradrenalin kurzfristig gesteigert werden kann, wird nun gehemmt.

Akuter Stress in der modernen Zeit

Wie gesagt: Am Ablauf einer Stressreaktion hat sich seit der Steinzeit nichts Wesentliches geändert. Wird ein Muster erkannt, zum Beispiel ein Geräusch oder ein optischer Eindruck, und als bedrohlich eingestuft, löst das im Gehirn eine biochemische Kettenreaktion aus. Bestimmte Botenstoffe werden im Gehirn aus-

geschüttet und zur Hirnanhangdrüse transportiert. Dort wird über hormonelle Signale und über Nervenbahnen die Nebenniere stimuliert. Bei akuter Stressreaktion werden dort Adrenalin und Noradrenalin und auch Kortisol ausgeschüttet. Diese drei Botenstoffe erreichen nun über die Blutgefäße alle Bereiche des Körpers und versetzen ihn in Alarmbereitschaft. Der Blutdruck steigt, das Hungergefühl wird ebenso unterdrückt wie Müdigkeit und Sexualtrieb, der Körper stellt sich ganz auf Überlebenskampf ein. Schnellerer Herzschlag, höherer Blutdruck und höhere Atemfrequenz sorgen dafür, dass mehr Sauerstoff in den Körper gelangt. Die Leber stellt Zucker zur Verfügung, sodass mehr Energie für Gehirn und Muskulatur zur Verfügung steht. Blut wird in die Muskulatur umgeleitet, Schweißdrüsen werden angeregt. In allen Körperteilen, die weder für Kampf noch für Flucht nötig sind, wird die Energiezufuhr gedrosselt und die Durchblutung vermindert.

Unser Nervensystem ist dazu da, mit einer Sofortreaktion einen möglicherweise tödlichen Reiz zu bewältigen und das Überleben zu sichern. Weder im Büro noch im Privatleben ist es aber hilfreich, mit einer starken Stressreaktion auf wenig bedrohliche Wahrnehmungen zu reagieren. Wir verteidigen unseren Sicherheitsbereich mit einer biochemischen Überreaktion.

Eine ganz normale Konsequenz aus der archaischen Art, auf Stress zu reagieren, ist beispielsweise folgende Situation aus dem Arbeitsleben: Sie starren gebannt auf den Computerbildschirm, die Deadline für die Abgabe Ihres Berichts rückt immer näher. Das ist moderner Stress, und der verstärkt sich noch, wenn Sie der schlechten Laune eines Kollegen ausgesetzt oder vielleicht im Streit mit Ihrem Büronachbarn sind. Konzentriertes Arbeiten erscheint Ihnen unmöglich. Die Anspannung und das Bewusstsein, diese Aufgabe unbedingt erledigen zu müssen, scheinen Ihr Gehirn buchstäblich zu lähmen. Denn bei einer Alarmreaktion verliert man den Blick für Details und die Konzentration auf Kleinigkeiten – wie dies zum Beispiel für Ihre Büroarbeit notwendig wäre. Jeder, der einmal in einer Prüfung versagt hat, kennt diese Situation: Der Kopf scheint plötzlich komplett leer zu sein, der Körper ist angespannt. Es stellt sich ein Gefühl ein, als ob man die Kontrolle über das Geschehen verliert. Früher war es bei Gefahren wichtig, die gesamte Umwelt im Blick zu haben. Der Körper hat in der Prüfungssituation leider den hier benötigten Konzentrationsmodus ausgeschal-

tet und ist in den vor Urzeiten überlebenswichtigen Kampf- oder Fluchtmodus übergewechselt. Kämpfen oder Fliehen ist in einer Prüfung jedoch überhaupt nicht gefragt.

Wenn der Stress chronisch wird

Unser auf akute Bedrohungen angelegtes Stresssystem kann eine erhöhte Beanspruchung durchaus einige Zeit aushalten. Bei beruflichem Stress dauert diese Überbeanspruchung jedoch häufig mehrere Monate bis Jahre. Wir gewöhnen uns daran, immer aktiver zu werden und uns immer weniger Zeit für Erholung und Entspannung zu gönnen. Wird das ursprünglich auf Kampf oder Flucht angelegte Stresssystem ständig beansprucht, kehrt der Körper nicht mehr in den Ruhemodus zurück. Es entsteht chronischer Stress. Dies ist zum Beispiel regelmäßig der Fall, während in einer Firma umstrukturiert wird oder während ein naher Angehöriger krank ist und zu Hause gepflegt wird.

In solchen Situationen werden Erholungsphasen seltener. Meist stellen wir auch Hobbys oder Beschäftigungen zurück, die einen Ausgleich darstellen könnten, wie zum Beispiel das Aufsuchen eines Sportvereins. In der Folge werden Stresshormone im Körper nicht mehr vollständig abgebaut und verbleiben im Blutkreislauf – mit zum Teil dramatischen Folgen. Kurzfristig können Muskelverspannungen oder Kopfschmerzen chronischen Stress anzeigen. Auf lange Sicht kann der Zustand einer dauerhaft erhöhten Alarmbereitschaft zu dauernden Veränderungen im Körper führen. Die folgende Tabelle gibt Ihnen einen Überblick darüber, welche Krankheiten man mit chronischem Stress in Verbindung bringt.

Was passiert bei chronischem Stress in unserem Körper?

Gehirn	Depression Störung der Konzentration Schlafstörungen Emotionale Erschöpfung
Sinnesorgane	Tinnitus und Hörsturz
Herz und Kreislauf	Erhöhter Blutdruck Gefäßverkalkung Erkrankung der Herzkranzgefäße Herzinfarkt

Verdauungsapparat	Magen- und Darmgeschwüre (Ulcera)
Muskulatur	Chronische Verspannungen Fibromyalgie / Muskelschmerzen
Immunsystem	Verminderte Widerstandskraft gegen Infektionserkrankungen Vermehrtes Auftreten von Allergien
Sexualität	Vermindertes Lustempfinden Impotenz Störung des weiblichen Zyklus

Das Stresshormon Kortisol

In der Publikumspresse genießt das zum Überleben notwendige Hormon Kortisol einen schlechten Ruf, da es mit vielen Stresserkrankungen in Verbindung gebracht wird. Ganz zu Unrecht, denn wenn der Kortisolspiegel im normalen Bereich liegt, hat Kortisol keinerlei negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit.

Kortisol, das der Körper vor allem in den frühen Morgenstunden ausschüttet, bereitet uns jeden Morgen auf die Anforderungen des Tages vor und hilft uns beim Aufwachen und beim Start in den Tag. Beim gesunden Menschen nimmt bis in die Nachmittagsstunden die Ausschüttung des Botenstoffes ab, bis sie in den Nachtstunden vor dem morgendlichen Erwachen wieder ansteigt. Die Kortisolmenge in unserem Körper ist also einem täglichen Rhythmus unterworfen und fällt in der Erholungsphase normalerweise deutlich ab, um pünktlich vor der nächsten Leistungsphase wieder anzusteigen. Am Abend sind nur noch 10 Prozent des Morgenwertes im Blut nachweisbar. Unter Dauerstress hingegen ist der durchschnittliche Spiegel von Kortisol im Körper erhöht. Der natürliche Rhythmus mit Anstieg und Abfall des Hormons ist deutlich verändert. Dabei spielt es keine Rolle, ob der Stress im Körper entsteht (zum Beispiel bei einer Entzündung oder bei mangelhafter Ernährung) oder von der Außenwelt herrührt (zum Beispiel Stress am Arbeitsplatz, übermäßige Beanspruchung durch zu viel Sport und zu wenig Erholung, zu wenig Schlaf). »

» Im Körper wirkt sich das Stresshormon auf unterschiedliche Weise aus. Es ist vor allem für die Bereitstellung von Energie in beanspruchenden Situationen zuständig. Kortisol führt zur Anhebung des Blutzuckers und zum Abbau von körpereigenen Eiweißen, die ebenfalls in schnell verwendbare Energie umgewandelt werden. Darüber hinaus setzt der Körper vermehrt Fette aus den Fettdepots frei und hebt so den Blutfettspiegel an. Kortisol unterdrückt zudem die normale Immunabwehr und im Nervensystem die Neubildung von Nervenzellen. Ein dauerhaft erhöhter Kortisolspiegel kann deshalb zu einem Risiko für die Gesundheit werden: Die Gefahr einer Infektion steigt, die Blutfettwerte und die Blutzuckerwerte verschlechtern sich. Und Kortisol hat noch eine weitere Wirkung: Es führt zu einem Abbau von Nervenzellen. War dieser Mechanismus früher durchaus sinnvoll, um zu verhindern, dass erfolglose Strategien auf gefährliche Situationen im Gehirn abgespeichert werden, so wirkt er im modernen Dauerstress äußerst negativ. Das erklärt auch, warum ein erhöhtes Stressniveau der Mutter für das noch ungeborene Kind schädlich ist: Stresshormone der Mutter hemmen die Entwicklung des kindlichen Gehirns.

Das Stressmodell von Lazarus

Sie wissen jetzt, wie eine Stressreaktion abläuft. Doch wie wird sie eigentlich in Gang gesetzt? Der Psychologe Richard Lazarus hat in den 60er-Jahren des letzten Jahrhunderts in mehreren Experimenten zeigen können, dass unsere Gedanken einen erheblichen Einfluss auf unser Gefühlsleben haben. Man zeigte Versuchspersonen Filmaufzeichnungen von rituellen Genitalverstümmelungen bei den Ureinwohnern Australiens. Wurde dazu ein verharmlosender Kommentar gesprochen, fiel die Stressreaktion während der Betrachtung des Films deutlich geringer aus: Eine veränderte Bewertung milderte die «Bedrohung» durch den schockierenden Inhalt des Films. Lazarus hat daraus ganz richtig den Schluss gezogen: Was wir über unsere Umwelt denken und wie wir sie einschätzen, das bestimmt unser Anspannungsniveau. Diesen Zusammenhang hat er in seinem

In seinem 1984 erstmals erschienenen Buch «Stress, Appraisal, and Coping» stellt Richard Lazarus seine zuerst im militärischen und schließlich im zivilen Umfeld erhobenen Forschungsergebnisse dar.