

Praxishinweis

Stressmanagement

Schädlichen Stress erkennen, vermeiden, bewältigen

„Stress“ ist für die meisten ein Sammelbegriff für Hektik, Überforderungsgefühle, unkontrollierbare Situationen, unangenehme Erlebnisse oder ständig enttäuschte Erwartungen. Viele sehen darin ein beherrschendes Phänomen einer modernen, flexibilisierten Erwerbslandschaft.

Dabei ist Stress eigentlich eine natürliche und nützliche Reaktion des menschlichen Organismus auf Reize, Anforderungen oder Bedrohungen der Umwelt. Er gehört deshalb zum normalen Leben und richtig „dosiert“ spornt er die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit an.

Zum Problem wird Stress aber dann, wenn einem die Anforderungen über den Kopf wachsen und keine Mittel und Wege in Sicht sind, diese Anforderungen zu bewältigen. Hält diese Anspannung über längere Zeit an, wächst das Risiko, dass sich ungesunde Verhaltensweisen einschleichen, die Leistungsfähigkeit einbricht oder gar ernsthafte körperliche und psychische Erkrankungen entstehen.

Stress verstehen und erkennen

Natürlicher und schädlicher Stress

Stress ist nicht nur schädlich. Stress ist auch ein Ansporn zur Leistung. Eine Vielzahl unterschiedlicher Aufgaben zu erledigen, kann die Arbeit z.B. vielseitig, abwechslungsreich und anspruchsvoll machen. Erfolgreich bewältigte Herausforderungen stärken die Überzeugung, auch künftige Herausforderungen zu meistern. Bleiben solche Situationen zeitlich eingegrenzt, kann der Stress abgebaut werden, so dass sich die körperlichen und psychischen Funktionen wie beschleunigter Herzschlag, steigender Blutdruck, schnellere Atmung und erhöhte Konzentration wieder normalisieren. Der gesunde menschliche Organismus hat mit diesen natürlichen Wechseln von Anspannung und Entspannung keine Probleme.

Dauert dieser „Alarmzustand“ des Organismus jedoch über lange Zeiträume an (Wochen, Monate), dann geraten wichtige Stoffwechselprozesse und psychische Verarbeitungsmuster dauerhaft aus dem Ruder: Blutdruck, Herzfrequenz, Blutfett- und Blutzuckerspiegel sowie der Immunstatus können kritische Werte erreichen, die gesteigerte Muskelspannung kann Schmerzen vor allem im Rücken-, Nacken- und Schulterbereich verursachen. Auf die Dauer können ernsthafte Organschäden auftreten: Herzinfarkt, Magengeschwür und Schlaganfall gelten als typische, von zu viel Stress mit verursachte Erkrankungen.

Neben körperlichen Folgen von Dauerstress treten psychische Beeinträchtigungen und Erkrankungen immer mehr in den Vordergrund. So kann chronischer Stress zu ständiger Gereiztheit, Konzentrationsmängeln und Schlafstörungen führen. Chronischer Stress bei der Arbeit kann auch Ursache von Depressionen und Burn-Out sein.

Warnzeichen für schädlichen Stress

Zum Glück sendet der Körper Warnsignale aus, wenn er unter schädlichen Dauerstress geraten ist. Diese kann man bei genügender Selbstachtsamkeit am eigenen Befinden oder Verhalten erkennen. Dazu zählen insbesondere:

- ständige Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Mattigkeit
- häufige Gereiztheit, Nervosität
- anhaltende Schlafstörungen
- Konzentrationsschwächen, Vergesslichkeit
- zunehmender Konsum von Genussmitteln (Kaffee, Tabak, Alkohol)
- abnehmende Bereitschaft oder Fähigkeit zur Entspannung

Einige dieser Probleme lassen sich auch am Leistungs- und Arbeitsverhalten Ihrer Mitarbeiter/innen beobachten. Andere werden möglicherweise im persönlichen Alltagsgespräch offenbart. Bei entsprechender Sensibilisierung, offenen Ohren und Augen und behutsamem Nachfragen können Sie so ein Gespür dafür entwickeln, ob der Stress von Mitarbeiter/innen ein kritisches Niveau erreicht hat und Ihr Eingreifen erforderlich ist.

Gesundheitsgefährdenden Stress vermeiden

Bedeutende Quellen von chronischem Stress

Länger andauernder, schädlicher Stress entsteht zumeist im Zusammenwirken von drei zentralen Faktoren:

- hohen Anforderungen und Belastungen bei der Arbeit,
- unzureichenden persönlichen und organisatorischen Möglichkeiten, diesen Anforderungen gerecht zu werden und/oder
- der anhaltenden Erfahrung, für die eigene Leistung keine gebührenden Gegenleistungen zu erhalten (Anerkennung, angemessenes Einkommen, Arbeitsplatzsicherheit, Aufstiegsmöglichkeiten usw.).

Wiederkehrender, schädlicher Stress hat seine Ursachen häufig in den Problembereichen

- Zeitmanagement
- Arbeit-Leben-Balance
- Selbst- und Mitarbeiterführung

Wenn Sie also in Ihrem Büro vorbeugend und gestaltend gegen gefährdenden Stress vorgehen wollen, sollten Sie sich zunächst mit diesen Bereichen befassen (s. gleichnamige Praxishinweise unter www.aknw.de), um die wesentlichen organisatorischen Ursachenbereiche von Stress einzukreisen. Beziehen Sie Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in diese Analysen und Entscheidungen mit ein. Nehmen Sie dafür ggf. externe Beratung, z.B. durch ihre Berufsgenossenschaft oder Ihren arbeitsmedizinischen und sicherheitstechnischen Dienst in Anspruch.

Alltäglichen Stress besser bewältigen

Die in den betrieblichen Verhältnissen und Bedingungen angelegten Quellen von schädlichem Stress werden sich wohl niemals vollständig beseitigen lassen. Vor allem durch den zunehmenden wirtschaftlichen Druck von außen – Kosten-, Zeit- und Konkurrenzdruck - werden Stressquellen immer wieder neu gespeist. Deshalb ist es wichtig, auch Techniken zu beherrschen, mit denen ein gewisses Maß an Stress akzeptiert werden kann, weil dessen

gesundheitliche Auswirkungen unter Kontrolle gehalten werden. Außerdem gibt es durchaus auch „selbst gemachte“ Anteile am Stress. Diese sind mit (erlernten) persönlichen Einstellungen und Verhaltensweisen verbunden, die einen gelassenen und angstfreien Umgang mit Anforderungen und Belastungen behindern.

Deshalb empfehlen Praktiker der Gesundheitsförderung in die Prävention von Stress immer auch Maßnahmen einzubeziehen, die an den persönlichen Denk- und Verhaltensweisen ansetzen, insbesondere:

- kritische Beobachtung und Veränderung Stress begünstigender Einstellungen und Bewertungen,
- das Erlernen und regelmäßige Anwenden von Entspannungstechniken.

Persönlichkeitseigenschaften, die schädlichen Stress begünstigen

Nicht alle Menschen sind gleichermaßen anfällig gegen Stress. Es ist erwiesen, dass bestimmte persönliche Sichtweisen und Einstellungen das Risiko erhöhen, immer wieder unter schädlichen Stress zu geraten. Dazu gehören vor allem:

- an sich selbst sehr hohe Ansprüche zu stellen und alles stets perfekt und fehlerfrei machen zu wollen;
- stets die negativen Seiten der Dinge und Alltagserlebnisse zu sehen und hervor zu heben;
- die Bereitschaft, sich ständig stark zu verausgaben und nicht auf Warnsignale des Körpers zu achten;
- mit Arbeit und Leistung immer auch Konkurrenzdenken und ein übersteigertes Bedürfnis nach persönlicher Anerkennung zu verbinden;

Solche persönlichen Grundüberzeugungen wurden zumeist über lange Zeiträume erlernt und haben sich dadurch zu unbewussten Denk- und Wahrnehmungsweisen verfestigt. Grundsätzlich ist es jedoch möglich, hierauf sensibler zu achten und sich gelegentlich „Stopp-Signale“ zu setzen. Über längere Zeiträume ist durchaus auch ein zumindest teilweises „Verlernen“ oder „Umprogrammieren“ möglich. Dies wird nicht nur im Erwerbsleben, sondern auch in anderen Lebensbereichen (Familie, Partnerschaft) einen erheblichen persönlichen Gewinn an Gelassenheit und Wohlbefinden bringen.

Stress erzeugende Einstellungen überprüfen und ändern

Die Überprüfung und Änderung von Stressrisiken, die in der eigenen Persönlichkeit und Psyche angelegt sind, erfordert in jedem Fall

- eine sorgfältige Selbstbefragung und Selbstbeobachtung darauf hin, welche Denk- und Verhaltensautomatismen in welcher Kombination und Stärke den eigenen Umgang mit Stress prägen sowie
- ein persönlich maßgeschneidertes „Trainings-Konzept“, das auch konkrete Regeln und praktische Übungen im Umgang mit Stress begünstigenden Einstellungen und Verhaltensweisen beinhaltet.

Für diese Aufgabe gibt es konkrete Handlungsanleitungen und Ratgeber. Darüber hinaus bieten viele Krankenkassen, Volkshochschulen und private Gesundheitsinstitute Kurse und Coachings zur Stressprävention an. Ein Anruf bei Ihrer Krankenversicherung oder ein Blick in das Internet hilft dabei sicher weiter.

Entspannungstechniken

Sie kennen das sicher: Nach einem anstrengenden Arbeitstag fühlen Sie sich erschöpft und verspannt. Ihr Kopf wälzt wie eine Waschmaschine berufliche Probleme und Sorgen umher.

Sie haben das Bedürfnis, einfach abzuschalten, die Arbeit los zu lassen und zur Ruhe zu kommen. Oft ist das leichter gesagt als getan, denn Entspannung lässt sich nicht erzwingen.

Oft helfen dabei relativ einfache, alltägliche Methoden: Spaziergehen, sportliche Betätigung, Ausdauertraining, Hobbys, Musik, Lesen oder einfaches Nichtstun. Mitunter ist die Erholungsfähigkeit - z.B. durch lang anhaltenden Stress - schon so stark beeinträchtigt, dass auch Entspannen regelrecht neu gelernt und methodisch angegangen werden muss. Entspannungstechniken helfen Ihnen, gegen innere Unruhe, Anspannung und belastende Tageserinnerungen anzugehen. Das Grundprinzip besteht fast immer darin, alle Aufmerksamkeitsenergie nur auf den eigenen Körper und das eigene Ich im „Hier und Jetzt“ zu lenken und dadurch Spannungszustände aufzulösen.

Entspannungstechniken beeinflussen also immer den Zusammenhang von Körper und Psyche. Dies kann eher über den Körper (Muskeln, Atmung) oder eher über die Psyche (Gedanken, Fantasie) eingeleitet werden. Die folgende Aufzählung ist nicht vollständig. Sie will am Beispiel einiger häufig praktizierter Verfahren das Grundprinzip von Entspannungstechniken veranschaulichen. Die genannten und weitere Verfahren finden Sie vor allem in den Angeboten von Krankenkassen, Fitnessstudios und Volkshochschulen.

Autogenes Training

Hier trainieren Sie in einer ruhigen, bequemen Umgebung mit geschlossenen Augen. Durch die Vorstellung von Schwere und Wärme werden schrittweise verschiedene Muskelgruppen entspannt. Diese willentliche Beeinflussung des vegetativen Nervensystems bewirkt eine Entspannung im gesamten Körper. Einmal beherrscht, kann Autogenes Training auch während kurzer Arbeitspausen (3-Minuten-Übung) erfolgreich angewandt werden.

Muskelentspannung

Hier beginnen Sie, einzelne Muskelgruppen nacheinander für einige Sekunden bewusst anzuspannen und dann wieder zu entspannen. Sie erleben dadurch den Unterschied zwischen angespannten und entspannten Muskeln, können Verspannungen schneller entdecken und lösen.

Fantasie-Reisen

Gedanken können Stress hervorrufen oder aber beruhigen. Bei diesen Übungen wandern Sie in Ihrer Fantasie durch angenehme, schöne Orte und lassen sich von Ihren eigenen Bildern treiben.

Meditation

Beim Meditieren gelangen Sie in einen Zustand tiefer Entspannung, indem Sie sich auf einen Gegenstand oder einen Gedanken konzentrieren. Nach einer gewissen Übungszeit, die Ruhe und Konzentration erfordert, können Sie sich in eine Art Trancezustand versetzen. Durch dieses „Abschalten“ lösen Sie sich von Anspannungen und Ängsten.

Yoga

Diese Entspannungstechnik aus Indien beinhaltet langsame, konzentrierte Atem- und Gymnastikübungen. Dadurch werden Muskeln gelockert, Gelenke geschmeidig gemacht sowie der Kreislauf und die Konzentration gestärkt.

➔ Wählen Sie durch Information und Ausprobieren die Technik aus, die Ihnen am besten „liegt“. Aber: Alle Entspannungstechniken erfordern Lernanstrengungen und ständiges Üben. Nur dann gehen sie „in Fleisch und Blut“ über und stehen bei Bedarf als „gesunde Routine“ zur Verfügung.

Weiterführende Informationen und praktische Hilfen

Online-Informationen

- www.stressnostress.ch
- www.zeitzuleben.de
- www.tk-online.de/tk/medizin-und-gesundheit/stress/kein-stress-im-buero
- www.tk-online.de/tk/medizin-und-gesundheit/stress/stress-bewaeltigen
- www.guss-net.de/gesundheits-und-sicherheit/gruender/stress-bewaeltigen

Checklisten

Plattform „stressNOstress“: ausführliche Checklisten (plus kostenloser Auswertungsservice) zu Ursachen und Signalen von Stress für die persönliche Situation sowie für Führungsaufgaben

Broschüren

- Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hg.), Stress im Betrieb? Handlungshilfen für die Praxis (PDF, über www.baua.de)
- Techniker Krankenkasse (Hg.), Der Stress (PDF, inkl. Testbögen, über www.tk-online.de)
- Gmünder Ersatzkasse (Hg.), Burnout und die Folgen (Faktenblatt; über <http://media.gek.de/>)
- BBG/STBG (Hg.): Stress lass nach! (PDF, über www.praxishilfen-bg.de)

Beratung, Training

Kostenlose oder kostengünstige Angebote finden Sie bei Ihrer Kranken- oder Unfallversicherung, sowie bei Volkshochschulen und anderen öffentlichen Bildungsträgern.

Bei der Entwicklung dieses Praxishinweises wurde die Architektenkammer Nordrhein-Westfalen von der Sozialforschungsstelle der TU Dortmund im Rahmen Projektes *PräTrans* unterstützt. *PräTrans* wurde vom Bundesministerium für Bildung und Forschung im Förderschwerpunkt „Präventiver Arbeits- und Gesundheitsschutz“ finanziert.

