



*Mein herzlicher Dank gilt Eva Vornberger und Bernd Schätzle, die beide viel Zeit für das Lektorat investiert und mir darüber hinaus viele inhaltliche Anregungen zum Manuskript gegeben haben.*

**Christoph Brechtel**

**Was Stress und Burnout  
mit uns machen und  
was wir dagegen tun  
können**

Übersichten und Strategien zur psycho-  
physischen Gesundheit



tredition®

[www.tredition.de](http://www.tredition.de)

© 2014 Christoph Brechtel

Umschlaggestaltung: Sarah Brechtel

Foto: Laura Brechtel

Lektorat: Bernd Schätzle, Eva Vornberger

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

978-3-8495-9127-4

(Paperback)

978-3-8495-9232-5

(Hardcover)

978-3-8495-9233-2

(e-Book)

Printed in Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Zu diesem Buch.....</b>	<b>7</b>
<b>Historisches: Von der Belastung zum Burnout .....</b>	<b>10</b>
<b>Stress.....</b>	<b>24</b>
<b>Das Stress-Modell.....</b>	<b>32</b>
Die Orientierungsreaktion.....	43
Die Aktivierungsreaktion.....	47
Die Anpassungsreaktion .....	53
Die Überforderungsreaktion.....	56
Die Erschöpfungsreaktion.....	60
<b>Burnout .....</b>	<b>68</b>
<b>Stressbewältigung .....</b>	<b>76</b>
Wahrnehmen.....	78
Vorbeugen .....	89
Stabilisieren .....	127
<b>Maßnahmen .....</b>	<b>135</b>
Veränderung der Stressoren .....	137
<b>Die somatischen Methoden .....</b>	<b>151</b>
Allgemeine medizinische Hinweise.....	151
Tai-Chi.....	160
Qigong.....	162
Eutonie .....	163
Muskuläres Tiefentraining .....	163
Yoga.....	165

<b>Die kognitiven Methoden.....</b>	<b>167</b>
Positive Selbstinstruktion.....	170
Umstrukturierung negativer Gedanken.....	170
Vorstellung positiver Verhaltensweisen .....	171
Autogenes Training.....	174
Meditation.....	177
Fantasiereisen.....	180
Mindmachines.....	181
Cyberspace.....	183
<b>Die emotionalen Methoden.....</b>	<b>185</b>
Emotionaler Ausgleich.....	185
Empathie-Training.....	186
Emotionale Therapie .....	188
Emotionale Körpertherapie.....	188
Rational emotive Therapie .....	189
Ganzheitliche Therapie .....	190
<b>Nachsorgen.....</b>	<b>191</b>
<b>Schlussbemerkungen.....</b>	<b>195</b>
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>196</b>
<b>Abbildungsverzeichnis .....</b>	<b>199</b>
<b>Stichwortverzeichnis.....</b>	<b>200</b>
Über den Autor .....	211

## Zu diesem Buch

**Stress gehört zum Leben, war schon immer da und wird es immer geben.**

Das Thema, das Reden und Schreiben darüber, gibt es auch schon einige Jahrzehnte. Als "*Vater der Stressforschung*" gilt der Endokrinologe Hans Selye, der sich mit den physiologischen Auswirkungen von Stress schon 1936 beschäftigte. 1976 wurde Frederick Vester (Biochemiker und Umweltexperte) zum Bestsellerautor ("*Phänomen Stress*") und 2008 beschäftigten sich TV-Sender mit dem "neuen" Thema. Ich selbst habe 1979 über die psychologischen Auswirkungen von Stress geschrieben ("*Bio-Relax*") und mich 2011 ("*Burnout Prevention*") mit den Zusammenhängen von Persönlichkeitsmerkmalen und Burnout beschäftigt. Auch 2013 habe ich in meinem Buch "*Wer wir sind und wie andere uns sehen*" ein ausführliches Kapitel über Stress und Burnout eingefügt.

Es ist also ein Thema, das immer wieder "hochkommt". Besonders in den letzten Jahren, als der Begriff "Burnout" aufkam, was eine Art "Endstadium" langfristiger und multipler Überforderung durch Stress darstellt. Seit sich Prominente offen zur Diagnose "Burnout" bekannten, wird das Thema unter großer Beteiligung aller Medien auch in der breiten Öffentlichkeit diskutiert.

Obwohl in der Medizin stetig (vor allem technologische) Fortschritte erzielt werden, scheint sich Stress eher auszubreiten als abzumildern. Wie kommt das? Wieso bekommt man diese "Epidemie" nicht in den Griff?

Weil es nicht ausreicht, den "Patienten" zu kurieren. Es handelt sich nicht nur um ein "inneres Geschehen" des Individuums, sondern wird durch vielfältige und andauernde äußere Anforderungen des Alltags ausgelöst, die man als unvermeidbaren Anspruch akzeptiert, dem man genügen will oder muss.

Burnout ist der Endzustand einer langen Entwicklungslinie, die mit Frust und Desillusionierung beginnt und schlimmstenfalls mit dem Tod endet. Dabei wird Burnout nicht einmal als Krankheit gesehen, sondern gilt im ICD-10 ("*International Code of Diseases*") als ein "Problem der Lebensbewältigung". Häufig wird die Diagnose "Burnout" mit Depression verwechselt, da einige Symptome (z.B. Apathie) ähnlich sind.

Tatsächlich handelt es sich um ein sehr komplexes Syndrom, das nicht nur den gesamten Menschen betrifft (Körper, Geist und Psyche), sondern man muss dabei auch sozialpolitische Aspekte der "modernen" Leistungsgesellschaft sowie die persönlichen Einstellungen berücksichtigen, um das Problem an der Wurzel zu packen.

Stattdessen sprießen "Burnout-Kliniken" wie Pilze aus dem Boden, die die Symptome behandeln und die weitreichenden und komplexen Ursachen vernachlässigen. Das wäre genauso, als ob man entlang der Autobahn Unfallkliniken errichten würde, statt die Autobahnen und Fahrzeuge sicherer zu machen.

Burnout ist (wie übrigens "*normaler Stress*" auch) ein gesellschaftliches Problem, nicht nur ein individuelles. Da sehr oft die "Leistungsträger" unserer Gesellschaft davon betroffen sind, hat man dies in den Medien schönfärberisch die "*Krankheit der Sieger*" genannt. Als ob das ein Trost wäre oder etwas Besonderes!

In Wirklichkeit ist es die dramatische Konsequenz eines langwierigen Überforderungsprozesses, welcher ursprünglich durch äußere und innere, meist alltägliche und oft unterschätzte Stressfaktoren ausgelöst wird.

Wie sich dieses Phänomen entwickelt, wie es unseren Organismus verändert und was wir dagegen tun können, ist Gegenstand dieses Buches.

## Historisches: Von der Belastung zum Burnout

Ich gehe mal ganz weit zurück. Noch vor die Zeit, als es Menschen gab. Gab es da schon Stress?

Es gibt ja viele (auch skurrile) Theorien, wieso die Saurier ausgestorben sind. Wirklich wissen tut das keiner. "Beweise" kann man nur rekonstruieren und Schlüsse daraus ziehen.

Aber ich habe tatsächlich mal von einer Theorie gehört, die besagt, dass Stress eine der Hauptursachen für das Aussterben der Saurier hätte sein können. Untersuchungen an Dinosaurierfunden in Südfrankreich und Nordspanien bestätigten einen Verdacht: Die Saurier starben bereits vor der Geburt, nämlich im Ei! Unter dem Elektronenrastermikroskop konnte der Tod im Ei bestätigt werden. Da bei den gefundenen Eierschalen (60 Millionen Jahre alt) die Kalkdepots, die bei normaler Entwicklung das Skelett bilden, unbenutzt waren, musste das Embryo schon tot sein, bevor es sich entwickeln konnte. Ältere Eierschalen, deren Kalkdepots aufgebraucht waren, aus denen also junge Saurier geschlüpft sind, wurden ebenfalls untersucht. Der Unterschied zwischen beiden Eierschalen lag in deren Dicke. Der Tod im Ei erfolgte aufgrund von zu dünnen Schalen und zu großen Poren, also durch Austrocknen in der Sonne, die bei dickeren Schalen das Ei ausgebrütet hätte. Die

Forscher haben vermutet, dass zu dünne Schalen nicht nur durch Nahrungsmangel sondern auch durch Stress entstehen. Mängel in der Ernährung kann man ausschließen. Biologen glauben zu wissen, dass die betreffenden Fundgebiete zur fraglichen Zeit überaus fruchtbar waren. Durch üppige Vegetation konnten sich die Saurier sogar in idealer Weise vermehren. Es kamen weitere Saurierfamilien hinzu, die durch die ungünstigen Lebensbedingungen der nördlichen Landschaften in die südlichen, fruchtbaren Gebiete auswanderten. Bis es schließlich dort Saurier dicht an dicht gab, also eine sehr hohe Populationsdichte und damit Stress.

Diese Annahme steht natürlich in Konkurrenz zu vielen anderen Theorien. Aber auch wenn diese Theorie wahr ist, erklärt sie nicht, wieso Stress die Eierschalen dünner macht. Es bleibt also eine Vermutung.

Allerdings entstehen Stress und Burnout auch bei uns in dicht besiedelten Zivilisationen eher als auf dem weiten Land.

Der Begriff "Stress" stammt übrigens aus der Physik. Er misst den Spannungszustand von Metallen während der Werkstoffprüfung. Der aus Ungarn stammende, in Wien geborene Arzt Hans Selye (1907-1982), der in Österreich und Kanada arbeitete und sich schon in den 30er Jahren mit dem Thema auseinandersetzte, übernahm diesen physikalischen Begriff als "innere Anspannung"

beim Menschen und schenkte so der ganzen Welt ein neues Wort.

Er hatte aber gar nicht danach gesucht! Er hoffte, ein neues, bisher unentdecktes Hormon zu finden. Stattdessen fand er "Stress".

Bei vielen seiner Patienten diagnostizierte er sogenannte unspezifische Syndrome wie z.B. Fieber, Unwohlsein, Schlafstörungen, belegte Zunge, Appetitlosigkeit, Schmerzen in Muskeln und Gelenken; Symptome also, die nicht irgendeiner spezifischen Krankheit zuzuordnen waren. Er fasste diese Überlastungserscheinungen (denn darum handelte es sich) als "*Syndrom des einfachen Krankseins*" zusammen.

Dieses Syndrom sollte Hans Selye noch ein Leben lang begleiten. Er erkannte, dass nicht jeder Stress krank macht. Deshalb unterschied er zwischen Eu-Stress und Dis-Stress, also gutem und schlechtem Stress.

Der "gute" Stress ist vitalisierend, d.h. anregend und leistungssteigernd. Er bringt uns dazu, neue Situationen zu meistern, uns weiter zu entwickeln, neue Problemlösungen zu erarbeiten, also unser "Verhaltensrepertoire" zu erweitern und unser Überleben auch in schwierigen Situationen zu sichern. Der "schlechte" Stress wirkt leistungshemmend und blockiert. Er lähmt unsere Aktivität und bedroht unsere körperliche und geistige Gesundheit.

Diese Unterscheidung wurde aber nicht aufrechterhalten, denn jeder Eu-Stress kann zum Dis-Stress werden und umgekehrt. Das hängt von der Dosis ab.

Dies ist keine wirklich neue Erkenntnis: Schon Hippokrates, der antike griechische Arzt (auf den die Mediziner jahrhundertlang den "hippokratischen Eid" geschworen haben), sagte: "*Gift ist eine Frage der Dosis.*" Aber auch ein völliges Ausschalten von Stress ist Stress.

In einem Anti-Stress-Experiment wurden gesunde, kräftige Studenten ins Bett gesteckt. Der Raum war luxuriös ausgestattet und schalldicht isoliert. Die Verpflegung war gut, und die Versuchspersonen durften nichts tun, außer in absolut stressreduzierter Umgebung faulenzen. Ein Traum-Job? Auf keinen Fall!

Ergebnis: Sämtliche Versuchspersonen erkrankten. Bereits nach sechs Wochen waren einige von ihnen nicht mehr in der Lage, länger als 3 Minuten ohne fremde Hilfe zu stehen. Dies lag sicherlich auch an den langen Liegezeiten, erklärt aber nicht die unterschiedlichen Erkrankungen. Es kann also nicht sinnvoll sein, stressfreie Zonen zu schaffen (falls das überhaupt möglich wäre). Auch die Versuche, absolut schallisolierte Großraumbüros zu schaffen, wurden nicht zuletzt aus diesen Gründen aufgegeben.

Es gibt auch die Vermutung, dass unsere hochentwickelte Zivilisation und Technologie zu einer Verkümmernng von geistigen und seelischen Fähigkeiten und Eigenschaften führen könnte. Geistige Fähigkeiten aus Zeitaltern, in denen das Gleichgewicht zwischen Stress und Entspannung noch gewahrt blieb, sind doch immer wieder verblüffend:

Da schreibt Blaise Pascal (1623-1662) mit 12 Jahren eine Abhandlung über den Schall, liest die "Elemente" von Euklid und schreibt mit 16 Jahren ein Traktat über Kegelschnitte, von dem die Zeitgenossen sagen, es stelle alle Werke auf diesem Gebiet seit Archimedes in den Schatten.

Agrippa D'Aubigné (1552-1630) spricht mit sechs Jahren fließend griechisch, lateinisch, hebräisch und ist noch nicht acht Jahre alt, als er Platon vom Urtext ins Französische übersetzt.

Johann Strauß komponiert mit sechs Jahren Polkas, Walzer und Klavierstücke.

Julius Caesar kann Gedichte und ganze Dramen, die er nur einmal hörte, aufsagen.

Wolfgang Amadeus Mozart hört in der Peterskirche eine Messe, deren Noten damals vom Vatikan geheim gehalten wurden, und schreibt zuhause die gesamte Partitur aus dem Gedächtnis nieder. Schon damals war es also schwierig mit dem "Copyright".

Die Aufzählung ließe sich beliebig fortsetzen. Nun müsste man annehmen, dass - je mehr Leute lesen und schreiben lernten - die Liste solcher Höchstleistungen immer länger werden würde. Dem ist aber nicht so. Es besteht Veranlassung zu fragen, ob wir vielleicht - trotz Computer und Hightech - von Generation zu Generation allmählich geistig-seelisch verarmen. Die gefühlsmäßige Verarmung wird gerade in den letzten Jahrzehnten immer deutlicher. Freunde brauchen Zuwendung und Aufmerksamkeit, bekommen aber "Likes" und "Dislikes", und Beziehungen werden per SMS (Short Message Service = Kurznachrichtendienst) beendet.

Es kann natürlich auch daran liegen, dass "unsere moderne Welt" viel komplizierter und komplexer geworden ist (man spricht ja von "Reizüberflutung"), sodass unser Hirn andere Prioritäten setzt als damals. Um die Anforderungen unseres Alltags zu meistern, ist es vielleicht wichtiger, ein Smartphone souverän bedienen zu können, als Gedichte aufzusagen. Unser Gehirn könnte beides!

Aber es entwickelt sich so, wie wir es benutzen. Und das hängt von unserer Motivation ab und davon, was wir für wichtiger halten. Also lieber Smartphone anstatt Gedächtnistraining? Unser Gedächtnis liegt ja inzwischen eh auf der Festplatte oder wir googeln, wenn wir Informationen brauchen. Und - ehrlich gesagt - Wikipedia ist da

vielleicht sogar präziser als unsere subjektive Erinnerung.

Was hat das mit Stress zu tun?

Viel!

Wenn wir uns (bewusst oder unbewusst) dafür entscheiden, dass uns etwas wichtiger ist als etwas anderes, dass ein Ziel eine höhere Wertigkeit hat als ein anderes, z.B. wenn uns gesellschaftliche Anerkennung und Erfolg wichtiger sind als die philosophische Betrachtung über den Sinn des Lebens, dann setzen wir alles daran, dieses Ziel zu erreichen. Und sind auch bereit, dafür einen hohen Preis zu bezahlen. Auch wenn es uns überfordert.

Wenn wir darüber hinaus in unserer Einstellung durch Gesellschaft, Familie und Freunde unterstützt und akzeptiert werden, kommen wir auch nicht auf die Idee, unser Handeln infrage zu stellen. Dass z.B. bei Politiker- oder Managerkarrieren die Familie zurückstehen muss, wird in unserer Gesellschaft als tolerierbare Konsequenz gesehen ("*Ja, wie soll es denn auch anders gehen?*"). Selbst die Ehefrau sagt: "*Ich halte meinem Mann den Rücken frei!*" und bezahlt dafür auch einen hohen Preis.

Bitte verstehen Sie mich nicht falsch! Ich will damit nicht sagen, dass derjenige, der Stress hat, selbst daran schuld sei. Das wäre eine grobe und unzulässige Vereinfachung. Manche Entscheidungen darüber, wie man sein Leben führt, trifft man nicht aus einer Laune heraus. Es gibt Sachzwänge,

nicht bedachte Konsequenzen, Erwartungen anderer, die man erfüllen will, und die Einstellung, dass man etwas Begonnenes auch zu Ende bringen "muss". Oft bleibt dabei kaum Zeit zu reflektieren, was man da eigentlich tut.

Und nicht zu unterschätzen ist dabei, was in unserer Gesellschaft als "normal" gilt. In diesem Wort steckt der Begriff "Norm". Daran hat man sich zu halten! Sich nicht an diese Erwartungen und Anforderungen zu halten, ist auch Stress.

Und wenn (im schlimmsten Fall) die Karriere nicht funktioniert, weil man die geforderten Leistungen nicht oder nicht mehr erbringen kann, die Familie auseinanderbricht und die ursprüngliche Begeisterung für den Job sich schleichend in Frustration und Resignation verändert, dann stellt man fest, dass es zu spät ist, hier noch etwas zu korrigieren.

Das alles gilt nicht nur für die "großen" Karrieren. Auch bei anderen Jobs, die weniger in der Öffentlichkeit stehen, tickt die Uhr.

Seit der Erfindung der Maschine, also seit dem Industriezeitalter, rast die Zeit schneller, weil wir immer mehr in kürzerer Zeit bewältigen wollen. Und erst ab da werden krankmachende Auswirkungen von Stress als "Belastungssyndrom" zum Thema in der Medizin.

Während sich unsere Biologie nach jahrtausendealten Gesetzen der Genetik und Evolution ver-

ändert, befindet sich die technologische Entwicklung auf der Überholspur. Klar sind wir damit überfordert! Denn wir entwickeln uns von der Steinzeit bis heute nur allmählich von Generation zu Generation weiter. Es scheint zwar inzwischen etwas schneller zu gehen, weil sich vor allem junge Leute fix anpassen, und sich auch alte Menschen neue Verhaltensweisen aneignen können (wenn sie dazu bereit sind). Die junge Generation kann einhändig mit dem Daumen in großer Geschwindigkeit SMS tippen. Das versuchen ältere Menschen nicht mal. Der Teil des Gehirns, der hierzu den Daumen von jugendlichen SMS-Schreibern steuert, ist doppelt so groß wie der von Erwachsenen, die das nicht tun. Man müsste also nicht bis zur nächsten Generation warten. Man kann sich durch intensives Training völlig neue Fähigkeiten beibringen. Man muss nur auf die Idee kommen und es wollen. Wie schon oben erwähnt: Unser Hirn entwickelt sich so, wie wir es benutzen.

Zu bedenken ist aber, dass der technologische Fortschritt von der Entwicklung des Gaslichts bis zur bemannten Weltraumstation nicht einmal zwei Generationen benötigte. Und wir sind sogar schon einen Schritt weiter: Die Weltraumstation ISS (International Space Station) interessiert heute kaum mehr jemanden. Zu alt! So schnell und komplex verändert sich unsere Biologie nun leider doch nicht.

Hinzu kommt, dass Menschen offensichtlich bereit sind, sich unterzuordnen und sich quälen zu lassen. Wer die in jüngster Zeit veröffentlichten Reportagen über die real existierende Unterdrückung von Arbeitern und Angestellten bei Amazon, Zalando, Burger King oder auch bei Textilfabriken und Elektronik-Herstellern im Ausland verfolgt hat, der mag sich wundern, dass so etwas überhaupt (und dann auch noch in Deutschland!) möglich ist. So eine systematische Unterdrückung und Ausbeutung muss man sich doch nicht gefallen lassen!

Doch! Wenn man keine andere Wahl hat.

Viele dieser Menschen haben nur die Alternative, sich entweder zu unterwerfen oder arbeitslos zu sein. Auch hier spielt die Stressreaktion eine Rolle: Überleben sichern durch Anpassung. Wenn sich alle anderen das gefallen lassen und sich keiner wehrt und auch keine Hilfe von außen zu erwarten ist, dann ist das halt so. Normal! "Revolution" ist zwar der letzte Ausweg, aber nicht immer nachhaltig erfolgreich. Also lieber anpassen und nicht aufmucken ("*Das bringt ja eh nix!*"). Außenstehende würden sich das "nie" gefallen lassen... Bis sie selbst in eine solche Situation geraten.

Aber mal ehrlich: Sind wir nicht alle irgendwie in einem Hamsterrad, wenn auch nicht in solch einer dramatischen Weise? Oder tun Sie ausschließlich nur das, was Ihnen Spaß macht? Jeden Tag? Falls ja, dann sind Sie in einer beneidenswer-

ten Lage und brauchen sich um das Thema Stress (vorerst) keine Gedanken machen.

Selbst wer einen "Traumberuf" hat und darin auch erfolgreich ist, kann sich nach einigen Jahren durch die tägliche Routine gelangweilt oder gestresst fühlen. Auch wenn die Tätigkeit selbst sehr befriedigend ist, sind da noch die Kollegen, Vorgesetzten, Kunden oder Familie und Freunde, die einen mit ihren Ansprüchen stressen können.

Ich kenne einige Personen, die darüber klagen, dass sie die falsche Berufswahl getroffen hätten. So hat einer, der Medizin studierte, sich nie vorstellen können, wie der ärztliche Alltag in einer Klinik oder Praxis tatsächlich aussieht. Dass da kaum Zeit bleibt, um etwas für sich selbst zu tun. Dass man einige Leidensgeschichten auch nach Feierabend nicht mehr aus dem Kopf bekommt. Dagegen sind TV-Serien wie "*Emergency Room*" oder "*In aller Freundschaft*" pure Romantik.

Oder der Rechtsanwalt, der viel lieber freischaffender Künstler geworden wäre, aber auf Druck der Familie Jura studierte und die Kanzlei seines Vaters übernahm. Sich tagtäglich mit juristischen Fragen zu beschäftigen, als Klagevertreter oder Verteidiger sich mit seinen Fachkollegen in eine Auseinandersetzung zu begeben, das alles ist purer Stress für ihn -unabhängig davon, dass es Sinn macht, was er tut und er damit erfolgreich ist. Dass er dafür einen hohen Stundensatz kassiert, ist für ihn nur ein belangloses Trostpflaster.