

## **Stressbewältigung im Arbeitsalltag**

### **Stressentstehung:**

Stress – Was ist das eigentlich?

Vor 50 Jahren kannte kaum jemand das Wort. Allenfalls Physiker benutzten es, und meinten damit „mechanische Spannung“.

Dann beschloss der in Montreal forschende Mediziner Hans Selye, den Begriff „Stress“ für seine Theorie zu verwenden. Eine folgenreiche Wahl. Denn sicher hätte die Frage: „Ist deine Homöostase aus dem Gleichgewicht?“ niemals das Zeug zu einer Popularität gehabt, wie: „Bist du im Stress?“

Selye definiert „Stress“ als Anpassungsreaktion des Körpers auf alles, was die Balance lebenswichtiger Funktionen wie Temperatur oder Blutdruck – eben die „Homöostase“ – stört: wie z.B. Angst, Kampf, Isolation, Hitze oder Kälte. Er erkannte auch, dass Stress ebenso Lebenselixier wie schleichendes Gift sein kann. Durch Vortragsreisen und Forschungsberichte von Hans Selye machte der Begriff seine Runde um die Welt und hielt als „der Stress“, „el stress“, „lo stress“ oder „o stress“ Einzug in den täglichen Sprachgebrauch.

Inzwischen hat der Stress nicht nur sprachlich unseren Alltag durchdrungen.

Viele Wissenschaftler sehen in ihm ein zentrales Phänomen unserer Leistungsgesellschaft. In seltener Einmütigkeit attestieren ihm Arbeitgeber, Gewerkschaften und Politiker Wachstumsraten, die sie als bedenklich empfinden. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Stress zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt.

Jedoch ohne Stress aber kann der Mensch nicht leben!

Seit unsere Vorfahren jagend und sammelnd durch eine gefahrenvolle Umwelt streiften, hatten sich zwei Strategien bewährt: Kampf oder Flucht.

Ein Beispiel: Traf ein Steinzeitmensch auf einen Bären, setzte in Sekundenschnelle die Stressreaktion ein. In kürzester Zeit musste der Mensch entscheiden, entweder wegzulaufen oder sich auf einen Kampf einzulassen. Entschied er sich für das Weglaufen, brauchte er seine ganze Energie in den Beinen. Die Gehirnfunktion wurde also reduziert, das Blut mit dem Kreislauf in die Beine gepumpt und alle Kräfte mobilisiert. Beim Kampf dagegen strömte all die Kraft in die Arme und das Schmerzempfinden wurde ausgeschaltet oder reduziert usw.

Dazu versetzte der ganze Organismus den Körper mit Hilfe von elektrischen Impulsen und chemischen Stoffen in Bereitschaft. Diese Reaktion diente zunächst dazu, die letzten Reserven des Körpers zu mobilisieren, damit er die bedrohliche Situation überstehen kann. Es war also eine Reaktion für den Notfall. Diese Stressreaktion hat schon vielen Lebewesen geholfen, kritische Situationen zu überstehen.

## **Was läuft nun genau in unserem Körper ab?**

Ich möchte das nur vereinfacht darstellen, denn der Vorgang im Körper während einer Stressreaktion ist ein hochwissenschaftlicher Vorgang, und wird aktuell mit den neusten Forschungsinstrumenten untersucht.

Es gibt drei Bereiche des Gehirns, die bei Stress aktiv sind: d.h. die Informationen, durch unsere Sinne eintreffend, werden verarbeitet und zwischen den Gehirnbereichen weitergeleitet. Dort wird auch über die Stressreaktion „entschieden“.

Diese Bereiche sind:

Kortex

Limbisches System (mit dem Amygdala = Mandelkern)

und das Stammhirn (mit dem Locus coeruleus = blauer Kern)

In diesen drei Bereichen laufen folgende Reaktionen ab:

Als erstes wird bei Stress, z.B. bei Angst, die Sympathikus-Nebennierenmark-Achse aktiviert. Diese Signalübertragung erfolgt durch elektrische Impulse über die Nervenbahnen und ist sehr schnell. Es ist eine akute Aktivierung durch die Produktion von Noradrenalin. Durch diese Schnelligkeit können auch sog. „Kurzschlusshandlungen“ entstehen. Eine Reaktion, wie z.B. das Schlagen eines Menschen, die ohne Überlegung abläuft. Genauso schnell wie diese Achse aktiviert werden kann, kann sie auch wieder beendet werden. Das dabei produzierte Noradrenalin zerfällt, die sympathische Aktivierung nimmt ab, der Körper beruhigt sich wieder.

Hält die Belastung weiter an, wird auch die zweite Achse, die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse aktiviert. Diese Reaktion erfolgt durch eine Hormonausschüttung über die Blutbahn und ist wesentlich langsamer als die Reaktion über die Nerven. Die Funktion dieser Achse besteht in der Organisation von Energienachschub. Während dieses Ablaufes kann folgendes passieren: eine Anpassung an eine Situation, was einem Stressabbau gleichkommt oder die krank machende Überreaktion, nach lang andauerndem Stress.

Stressreaktionen laufen nicht bei allen Menschen in allen Belastungssituationen in gleicher Weise ab. Der eine aktiviert besonders das Herz-Kreislaufsystem, ein Zweiter Muskelanspannung, ein Dritter die Stilllegung des Verdauungsapparats. Diese Reaktionen werden beim Aufsuchen eines Arztes häufig als psychosomatische Beschwerden bezeichnet und getrennt vom restlichen Körper gesehen und erforscht. Inzwischen weiß man jedoch, dass zwischen Körperreaktionen und Stress eine Verbindung besteht. Wesentlicher Aspekt ist die Reaktion des ganzen Körpers bei Stress. Man kann inzwischen sogar belegen, dass Stress das Immunsystem schwächt.

Das Ende der Stressreaktionsketten kann das Burn-out-Syndrom sein. Dies ist eine körperliche, emotionale, mentale und soziale Erschöpfung.

## **Stress am Arbeitsplatz:**

Nach einer Umfrage (1997, siehe Kaluza, Stressbewältigung) verursacht Zeit- und Termindruck den meisten Stress, gefolgt von zu viel Arbeit und Angst vor Arbeitsplatzverlust.

Laut Umfrage der Europäischen Union leidet schon jeder dritte Beschäftigte unter Stress. Seit zehn Jahren gilt Stress als einer der größten Probleme am Arbeitsplatz und verursacht Ausfälle in Milliardenhöhe.

Experten des amerikanischen National Institute of Occupational Safety and Health gehen davon aus, dass in den USA die Hälfte aller Krankheitstage pro Jahr auf Stress zurückzuführen ist: dies sind 225 Millionen Tage.

Die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrt hat mit der Krankenkasse DAK eine Untersuchung mit 8000 Teilnehmern aus 23 verschiedenen Berufsgruppen durchgeführt. Das Ergebnis erbrachte: Deutschlands Raumpflegerinnen hatten den meisten Stress. Sie erreichen ein um 50 Prozent höheres Ausmaß an psychosomatischen Beschwerden als der Durchschnitt.

Nicht die Manager dieser Welt haben das höchste Stressrisiko, sondern diejenigen, die in der Hierarchie am niedrigsten stehen – einfache Sachbearbeiter, Büroangestellte, Raumpflegerinnen usw. Ihr Risiko, vor der Pensionierung stressbedingt zu sterben, ist vier mal so hoch wie bei Managern. Stress entsteht auch häufig durch Doppelbelastung, besonders bei berufstätigen Frauen, bei der Pflege von kranken Angehörigen, räumlicher Enge und finanziellen Belastungen in der Familie.

„Bereits 20 Prozent der 4 bis 6 - Jährigen leiden heute unter starken Kopfschmerzen“, sagt Neurologe Dr. Martin Ruppenthal.

Schlimmer noch: Zehn Prozent der Schulkinder haben bereits furchtbare Migräne-Attacken. Schuld ist einerseits eine genetische Disposition, zum anderen ein durch permanente Reizüberflutung oder Überforderung verursachter Stress.

Unser Körper ist ein komplexes System mit verschiedenen, sehr fein abgestimmten Vorgängen, die auf Veränderung reagieren. Bis zu einem gewissen Grad können die Körperfunktionen auf Belastung reagieren und einen Reparaturmechanismus in Gang setzen. Bei übermäßiger Beanspruchung, z. B. Rauchen, Alkohol oder Stress, kann dieses System zusammenbrechen und Krankheiten können entstehen. Veränderungen wie Scheidungen, Gefängnisaufenthalte, Tod eines Partners/Freundes oder eines Familienangehörigen, schwere Krankheiten, Kündigungen, Pensionierung, Schulden, sexuelle Probleme oder Schwangerschaft oder Beförderung und die damit bedingte erhöhte Verantwortungsübernahme, können die Krankheitsrate, also die Wahrscheinlichkeit einer Krankheit drastisch erhöhen.

## **Wie können wir Stress begegnen?**

Zuallererst ist wichtig, dass man erkennt, ob und wann man gestresst ist! Jeder kann lernen, mit Stress konstruktiv umzugehen. Dazu ist es hilfreich zu wissen,

3

dass uns eigentlich nicht so sehr die Stressoren selbst beeinträchtigen, sondern vielmehr die Art und Weise, wie wir sie interpretieren und auf sie reagieren. Sobald wir unsere Sichtweise ändern, können wir auch unsere Reaktionen ändern.

Autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Yoga, Tai Chi oder Chigong sind bereits vielen schon als Hilfe zur Bewältigung von Stress bekannt. Ein andere Art der Stressbewältigung ist MBSR **Mindfulness Based Stress Reduction, die Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit.**

### **Was ist Achtsamkeit?**

Die Achtsamkeitspraxis ist eine schon 2500 Jahre alte buddhistische Technik, die sich bis heute bewährt hat und immer noch in ihrer ursprünglichen Form gelehrt wird.

Die Achtsamkeitspraxis ist bewusstes Handeln, im Gegensatz zu bloßem Reagieren.

Eine Erklärung von Jon Kabat-Zinn:

„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise achtsam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Diese Art der Achtsamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit, sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren. Sie macht uns die Tatsache bewusst, dass unser Leben aus einer Folge von Augenblicken besteht. Wenn wir in vielen dieser Augenblicke nicht völlig gegenwärtig sind, so übersehen wir nicht nur das, was in unserem Leben am Wertvollsten ist, sondern wir erkennen auch nicht den Reichtum und die Tiefe unserer Möglichkeiten zu wachsen und uns zu verändern... Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit der Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.“

Achtsamer Umgang mit Stress bedeutet nicht, dass man Emotionen unterdrückt oder nie mehr automatisch reagieren soll, sondern dass man sinnvoll mit ihnen umgeht, um nicht mehr von ihnen überwältigt zu werden.

Achtsamkeit bedeutet also:

stilles Beobachten  
ohne Beurteilen  
von Augenblick zu Augenblick

### **Was bewirkt Meditation?**

- Ruhe und Entspannung
- Aktivierung der linken Hirnhälfte
- Aktivierung des Immunsystems

Studien zur Wirksamkeit der Meditation laufen in den USA und auch in Deutschland: Die Meditation ist mit Abstand die effektivste und einfachste Entspannungstechnik. Untersuchungen von Prof. Dr. Richard Davidson zeigen: Meditation baut Stress ab, wirkt langfristig positiv auf die Gehirnfunktion und auf das Immunsystem ein. Es wurde festgestellt, dass es zu einer erheblichen Aktivierung genau der Hirnareale kommt, die Glücksempfindungen und Wohlgefühl steuern.

Prof. Davidson an der Universität von Wisconsin in Madison nahm Messungen an langjährig Meditierenden anhand von Magnetresonanztomographie (MRT) und EEG (Messung der Hirnströme) vor.

Zu ähnlichen Ergebnissen kam auch Dr. Ulrich Ott, ein Psychologe an der Universität Gießen, der ebenfalls Messungen an Meditierenden vornahm.

## **MBSR**

MBSR wurde von Jon Kabat-Zinn (Mononuklearbiologe und Prof. für Anatomie) im Umass Medical Center in Worcester entwickelt, in der Nähe Bostons im Bundesstaat Massachusetts. Ende der 70 Jahre wurde ein System gesucht und dann entwickelt, um es Patienten, denen man aus medizinischer Sicht nicht mehr helfen konnte, vor allem Langzeitkranke, Schmerz- und Krebspatienten, anbieten zu können.

1979 wurde eine sogenannte Stress-Reduction-Clinic eingerichtet, zuerst an der Universitätsklinik und jetzt an der Medical School.

Ca. 17000 Menschen haben dort inzwischen an diesem Programm teilgenommen. Früher wurden die Patienten vom Arzt überwiesen. Heute sind dies nur noch 50 %. 50 % kommen auf eigene Veranlassung oder auf Empfehlung von Freunden oder Familienmitgliedern.

Unter ständiger wissenschaftlicher Begleitung wurde festgestellt:

- 15 % brechen den Kurs ab

- 34 % haben weniger Krankheitssymptome (bei 480 Studienteilnehmern)

- 93 % praktizieren noch 4 Jahre nach Beendigung des Kurses eine der erlernten Übungen zur Achtsamkeit im Alltag

In Umass wurden Studien zu Schmerz und Meditation, hohem Blutdruck, Verbesserung des Schlafes, Bestrahlung von Schuppenflechte, Ängsten usw. durchgeführt. Die Wissenschaftler stellten fest, dass die meisten Kursteilnehmer eine Besserung ihrer Beschwerden oder Krankheitssymptomen erfuhren. Sie nahmen wesentlich weniger Medikamente, besonders Schmerzmittel und fühlten sich subjektiv besser.

Zur Zeit wird die Wirkung von MBSR auf Frauen in den Wechseljahren und von Asthmapatienten in zwei Studien untersucht.

Auch in Deutschland wird MBSR erforscht. So gab es eine Untersuchung der Klinik für Naturheilkunde in Essen zum Thema Raucherentwöhnung und in Freiburg zur Erkrankung der Fibromyalgie (eine Schmerzerkrankung des

ganzen Körpers). Auch hier wurden positive Effekte durch die Achtsamkeitspraxis nach den Regeln des MBSR auf die Gesundheit festgestellt. In ca. 250 Kliniken und Gesundheitszentren in den USA, wird MBSR inzwischen angeboten. Amerikanische Krankenkassen zahlen ganz oder teilweise die Kosten eines MBSR-Kurses. Die Kursgrößen betragen zwischen 25 und 35 Teilnehmer.

Seit 2002 gibt es eine Ausbildung zum MBSR-Kursleiter in Deutschland. Vorher mussten die Interessierten in die USA, um ihre Ausbildung zu absolvieren. Die Kursleiterausbildung baut auf die eigene Meditationspraxis der zukünftig Lehrenden auf. Deshalb gehört zu den Voraussetzungen eine langjährige Praxis der Achtsamkeit.

Zur Zeit gibt es ca. 120 ausgebildete Trainer vom Institut für Achtsamkeit in Deutschland, der Schweiz und Österreich. Erst langsam begann sich MBSR zu etablieren. Das Interesse hat jedoch in letzter Zeit sehr stark zugenommen. Seit Anfang Juni 2005 ist MBSR von der Vereinigung der Krankenkassen in den Katalog zur Gesundheitsförderung aufgenommen worden. Der Entscheidungsspielraum liegt bei den einzelnen Krankenkassen.

MBSR wird ständig weiterentwickelt. So entstand in den letzten Jahren MBCT (Mindfulness-Based-Cognitiv-Therapy), eine achtsamkeitsbasierende kognitive Therapie zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen oder zur Achtsamkeitspraxis in der Dialektisch-Behavioralen Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung (DBT).

### **Hauptübungen:**

Die Hauptübung ist die Praxis der Achtsamkeit mit Hilfe von Bodyscan, leichten Yogaübungen und Sitz- und Gehmeditation. Der Einsieg zur Achtsamkeit erfolgt über den Atem. Dies wird meist in einem Acht-Wochen-Programm gelehrt. Dieses beinhaltet acht Abende mit 2,5 Std., einem ganzen Tag am Wochenende sowie ein persönliches Vor- und Nachgespräch. Jeder Teilnehmer geht die Verpflichtung ein, täglich zu üben (mindestens 45 Minuten an 6 Tagen pro Woche) und sonstige Hausaufgaben zu machen. Die zusätzlichen Hausaufgaben sind kleinere Übungen, um die Achtsamkeit im Alltag zu integrieren. Das Programm baut auf den Erfahrungen der Teilnehmer auf. Weitere Themenschwerpunkte sind z.B. Leben im Augenblick, Stress adäquat begegnen, Umgang mit schwierigen Emotionen wie Angst und Wut, Achtsamkeit und Schmerz sowie Selbstvertrauen und Akzeptanz. Das Kursmaterial besteht aus Arbeitsbuch, Kopien und mehreren CDs.

MBSR ist für Menschen geeignet, die durch beruflichen und persönlichen Stress belastet sind, akute oder chronische Schmerzen haben, unter psychosomatischen Beschwerden leiden, die einen aktiven Beitrag zur Gesundheit leisten möchten, die eine Ergänzung zur medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung suchen, die achtsamer leben möchten oder eine Methode der Selbsterfahrung erlernen wollen.

Jahrelange wissenschaftliche Begleitung belegt, dass die Mehrzahl der Teilnehmer/innen folgende positive Veränderungen erfahren:

- anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Krankheitssymptomen
- Verbesserung des Allgemeinzustandes
- effektive Bewältigung von Stresssituationen
- erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen
- wachsendes Vertrauen und Akzeptanz in sich selbst
- mehr Vitalität und Lebensfreude

### **Persönliche Erfahrungen mit MBSR**

Meine persönlichen Erfahrungen mit MBSR sind sehr vielfältig. Zum einem hat sich während der Ausbildung zum Kursleiter meine eigene Praxis vertieft. Die Achtsamkeit wurde immer wichtiger in meinem Leben. So gehe ich auch achtsamer auf meine Kursteilnehmer zu. Ich versuche nicht nur eine Technik zu lehren, sondern aus dem Schatz meiner eigenen Erfahrungen zu vermitteln, was nützlich sein kann. Jeder Mensch ist anders und jeder ist in meinen Kursen willkommen. Immer wieder überraschen mich Teilnehmer im Abschlussgespräch mit ihren persönlichen Ergebnissen von MBSR. Manchmal können Kleinigkeiten eine große Wirkung haben und einen Prozess der Veränderung in Gang setzen, mit dem nicht gerechnet wurde. Dazu kommt, dass ich mit jedem weiteren Kurs zusammen mit den Teilnehmern wachse und lerne.

Im Laufe der Jahre ist meine persönliche tägliche Praxis in den Vordergrund gerückt. Ohne Meditation hätte ich in den letzten Jahre vieles nicht erlebt und erfahren. Ich würde mir wünschen, dass mehr Menschen die Gelegenheit nutzen, mit Achtsamkeit zu wachsen und ihren Alltag zu gestalten.

Wenn Sie sich für den buddhistischen Weg der Achtsamkeitsmeditation interessieren, können Sie im Internet unter [www.retreat-infos.de](http://www.retreat-infos.de) oder [www.buddhismus-deutschland.de](http://www.buddhismus-deutschland.de) zum Thema Vipassana nachschauen. Interessierten der Kursleiterausbildung von MBSR, empfehle ich [www.institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de). Dort finden sie auch eine Liste qualifizierter Lehrer.

### **Quellen und Buchempfehlungen zu diesem Artikels:**

- Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation, O.W.Barth Verlag
- Jon Kabat-Zinn: Im Alltag Ruhe finden, Herder Spektrum
- Saki Santorelli: Zerbrochen und doch ganz, Arbor Verlag
- Jon Kabat-Zinn: Zur Besinnung kommen, Arbor Verlag,
- Heidenreich, Michalak: Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie, dgvt-Verlag
- Geo Heft 3.März 2002, Zivilisationsplage Stress, S. 143 bis 169
- Kaluza: Stressbewältigung, Springer Verlag
- Div. Internetartikel und Vorträge von Jon Kabat-Zinn

### **Zum selber üben:**

- Jon Kabat Zinn: Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit, Büchlein und CD, Arbor Verlag
- Jon Kabat-Zinn, Ulrike Kesper-Grossman: Die Heilende Kraft der Achtsamkeit, Büchlein und 2 CDs, Arbor Verlag