

Stressbedingte Erkrankungen



Abb. 1

Bachelorarbeit

zur Erlangung des akademischen Grades
einer Bakkalaurea der Gesundheits- und Pflegewissenschaften

an der Naturwissenschaftlichen Fakultät
der Medizinischen Universität Graz
Universitätsplatz 3 8010 Graz

vorgelegt von

Catherine FANDL 0633111

An der klin. Abteilung für Nephrologie und Hämodialyse

Begutachterin Univ.-Prof. Dr. med. univ. Horn Sabine

Auenbruggerplatz 15 8036 Graz

Unterrichtsfach: Interne

Graz, 2011

Ehrenwörtliche Erklärung

Ich erkläre ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende Bachelorarbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst habe, andere als die angegebene Quellen nicht verwendet habe und die den benutzten Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe. Weiters erkläre ich, dass ich diese Arbeit in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt habe.

Graz, am 2011 Unterschrift:

INHALTSVERZEICHNIS

1	WAS IST STRESS?	4
1.1	Die Entwicklung von Stress	4
1.2	Die Stressreaktion	6
1.3	Stressbelastungen	9
2	STRESSFORSCHUNG – STRESSTHEORIEN	11
2.1	Die Personen-Umwelt-Beziehung nach Lazarus	11
2.1.1	Die kognitive Bewertung	12
2.1.2	Coping	13
3	STRESS MACHT KRANK	14
3.1	Krankheitsfaktor Stress	15
3.1.1	Bedeutung der Persönlichkeitsstruktur	15
3.1.2	Psycho-emotionale Belastungen	16
3.1.3	Individuelle Lebensführung	17
3.2	Kurz-, mittel- und langfristige Beanspruchungsfolgen	18
3.3	Stressbedingte Erkrankungen	18
3.3.1	Psychosomatische Erkrankungen	18
3.3.2	Angst	19
3.3.3	Depressivität	20
3.3.4	Allergie und Stress	20
3.4	Entlastende und gesundheitsfördernde Ressourcen	21
4	STRESS IN DER ARBEITSWELT	22
4.1	Die Mehrfachbelastung	23
4.2	Burnout	24
4.2.1	Auslöser von Burnout	25
4.2.2	Die Phasen des Burnout	25
4.2.3	Diagnose und Therapie	27
4.3	Boreout – eine neuer Trend?	28
4.4	Betriebliche Gesundheitsförderung und -prävention	29
5	PRAKTISCHER TEIL	31

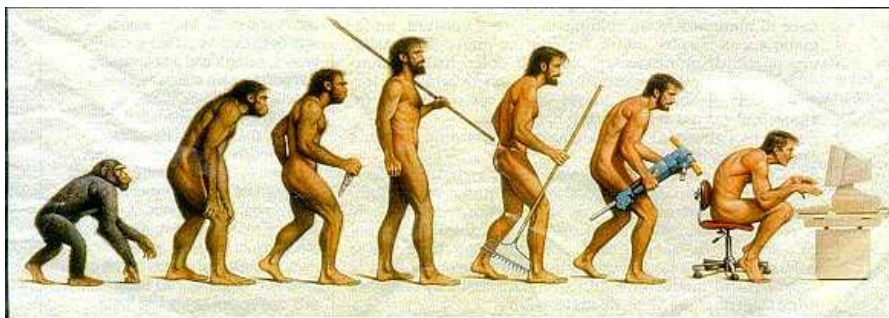
1 Was ist Stress?

Jeder Mensch kennt Stress, der durch Situationen ausgelöst wird, die ihn belasten und beanspruchen oder sogar seine Fähigkeiten übersteigen. Nach **Richard S. Lazarus**, ein amerikanischer Psychologe, ist Stress *ein subjektiv intensiv unangenehmer Spannungszustand, der aus der Befürchtung entsteht, dass eine stark aversive, subjektiv zeitlich nahe, subjektiv lang andauernde Situation sehr wahrscheinlich nicht vollständig kontrollierbar ist, deren Vermeidung aber subjektiv wichtig erscheint.*¹

Der Mediziner Hans Selye beschreibt Stress als *körperlichen Zustand unter Belastung und, bei länger anhaltender oder häufig wiederkehrender Belastung, körperlicher Schädigung.*²

Stress entsteht in einer Situation, die besondere physiologisch-toxische und psychische Erfordernisse an den Menschen stellt. Das menschliche Gleichgewicht wird gestört und ein Gefühl der Unbehaglichkeit und des Unwohlsein wird verbreitet.³

1.1 Die Entwicklung von Stress



Somewhere, something went terribly wrong

Abb. 2

Das Phänomen Stress ist allseits bekannt als ein negativer, belastender und überfordernder Zustand der nur schwer zu bewältigen ist. Doch es ist tatsächlich nicht nur eine psychologische Erscheinung, sondern auch eine wichtiger körperlicher

¹ vgl. Antje Wiegand, Arbeitsstress und Krankheitsverhalten, Birkach 2002, 15.

² vgl. Ralf Schwarzer, Gesundheitspsychologie – Ein Lehrbuch, Göttingen 1997, 267.

³ vgl. Reimann, Kneipp, 47 f.

Mechanismus, der sich im Laufe der Evolutionsgeschichte nie verändert hat. Stress hat schon die Steinzeitmenschen dazu befähigt, bei Gefahr zu fliehen oder dem Wild bei der Jagd nachzulaufen, also alle vorhandenen Kraftreserven einzusetzen. Diese überaus beeindruckende Reaktion und die Kraft, die ein Mensch bei Stress in wenigen Sekunden bündeln kann, hängen mit einem komplizierten Vorgang in unserem zentralen und vegetativen Nervensystem zusammen. Über die Jahrhunderte hinweg hat sich an der Reaktion unseres Körpers nichts verändert, sehr wohl aber an unserer Lebensweise. ⁴

Die technische Entwicklung und Fortschritte erlauben uns heute, dass wir uns einfach zurücklehnen, das Essen zu uns kommen lassen, in den Supermarkt oder in ein Restaurant gehen. Wir müssen weder Angst vor wilden Tieren haben, noch auf die Jagd gehen. Dennoch sind wir vielen Gefahren anderer Art ausgesetzt und diese führen dann zur gleichen Reaktion im Körper, wie schon vor tausenden von Jahren bei den Höhlenmenschen, nämlich zu Stress. ⁵

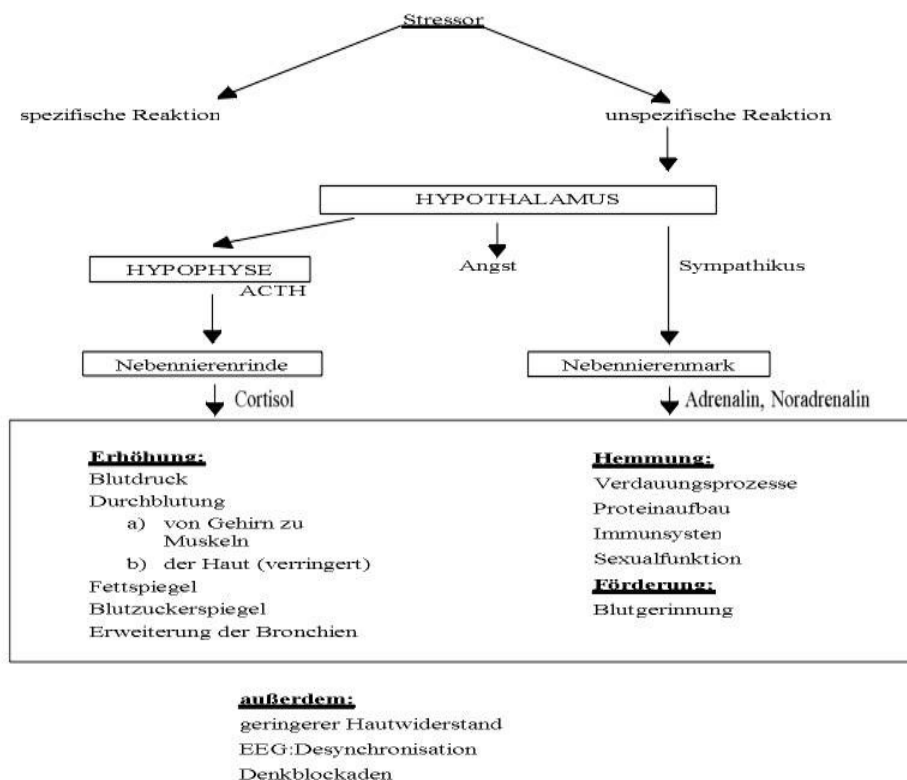


Abb. 3

⁴ vgl. Hans Jürgen Reimann/Franz Eduard Brock, So hilft Kneipp bei Stress. Ruhig und ausgeglichen durch einfache Wasseranwendungen. (= Serie , So hilft Kneipp bei, Bd. 5). Wien 1991, 31.

⁵ vgl. Reimann, Kneipp, 32.

Wenn ein Stressor den Körper reizt, wird der Hypothalamus angeregt, der das CRH (Corticotropin- Releasinghormon) erzeugt, welches wiederum die Hirnanhangsdrüse stimuliert. Diese gibt nun das Hormon ACTH ab (Adrenocorticotropes Hormon), welches die Rinde der Nebenniere veranlasst Corticoide auszuschütten und gleichzeitig wird das Mark durch den Sympathikus angeregt Adrenalin auszuschütten.⁶ (siehe Abb. 3) Eine wichtige Rolle bei dieser Reaktion spielen die *T – Lymphozyten*, eine Gruppe von weißen Blutzellen, die unter anderem für die Immunabwehr zuständig sind. Die *T – Lymphozyten* haben Rezeptoren für die *Stresshormone Adrenalin* und *Noradrenalin* und geben *biochemische Informationen und Signale* an das Gehirn weiter.⁷

1.2 Die Stressreaktion

Umgangssprachlich sagt man „Stress“, „ich bin gestresst“, „stress mich nicht“, aber wissenschaftlich gesehen sind diese Ausdruckweisen nicht immer korrekt angewendet. In der *psychologischen Forschung* spricht man von einem *belastenden Reiz* und einer *Reaktion*, wobei in der *Stressforschung* der Begriff *Stressor* für den **Reiz** und *Stress* nur für die **Reaktion** der Person gebraucht wird. Die Auswirkungen der Belastungen auf und im Menschen werden als *Beanspruchung* bezeichnet. Außerdem wird zwischen physischer (Muskeln und Herz-Kreislaufsystem) und psychischer (Gedächtnis, Aufmerksamkeit usw.) Beanspruchung unterschieden.⁸

Als der Begriff Stress das erste Mal aufkam, begann man darüber zu diskutieren ob Stress ein möglicher Auslöser für Krankheiten sein könnte. Dabei wurden 3 Themen behandelt:

1. *Der Zusammenhang zwischen bestimmten traumatischen Erlebnissen und physiologischer und psychischer Erkrankung.*
2. *Die mögliche Beziehung zwischen Stress erzeugendem Lebensstil und einer erhöhten Anfälligkeit für bestimmte Erkrankungen.*
3. *Belastende Arbeits- und Lebensbedingungen als mögliche Ursache von Erkrankung.*⁹

⁶ vgl. Reimann, Kneipp, 42.

⁷ vgl. Reimann, Kneipp, 32.

⁸ vgl. Wiegand, Arbeitsstress, 15,16.

⁹ vgl. Schwarzer, Gesundheitspsychologie, 267.

Es werden drei Arten der Stressreaktion unterschieden:

- **Der emotionale Stress:** lähmende Angst bis hin zu hysterischem Schreien.
- **Der physiologische Stress:** Veränderungen in der Fehlerhäufigkeit bei der Durchführung von Aufgaben, Trainingsstress eines Sportlers mit positiven Auswirkungen.
- **Der psychische Stress:** stressbedingte Erkrankungen, wie Kopf- und Rückenschmerzen, Magengeschwüre und Herzerkrankungen.

Selye hat, als erster Forscher, Stress als eine unspezifische Reaktion auf **verschiedene Arten von Belastungen** beschrieben. Es gibt **unterschiedliche Auswirkungen von Stress auf den Körper:**

- Der **Herzschlag** wird erhöht, das Herz wird besser durchblutet.
- Der **Blutdruck** steigt an.
- Die **Atmung** wird schneller und flacher, die Bronchien erweitern sich.
- Die **Muskulatur** wird stärker durchblutet und angespannt.
- Die **Gerinnungsfähigkeit** des Blutes ist erhöht, um bei etwaigen Verletzungen vorbereitet zu sein.
- Die **Hautspannung** verändert sich.



Abb. 4

Gleichzeitig werden andere **Körperfunktionen heruntergesetzt**:

- Verminderte **Magen-Darm-Aktivität**.
- Herabgesetzte **Immunkompetenz** und erhöhte Infektanfälligkeit.
- Herabgesetzte **Sexualfunktionen** und vermindertes Interesse.¹⁰

Stress wird meist als krankhafte Reaktion und schädliche Einwirkung beschrieben. Selye hatte jedoch die Vorstellung von Stress, als eine *unspezifische Reaktion des Organismus auf jede Form von Anforderung*. Diese kann nun negativ, **Distress**, oder positiv, **Eustress**, sein. Neben dieser unspezifischen Reaktion treten, je nach Situation, Einwirkungsbedingungen und dem Zustand des reagierenden Organismus, auch noch andere spezifische Reaktionen auf. Die unspezifische Anpassungsreaktion verläuft in 3 Phasen: die **Alarmreaktion (A)**, das **Widerstandsstadium (B)** und das **Erschöpfungsstadium (C)**.¹¹ (siehe Abb. 5 u. 6)

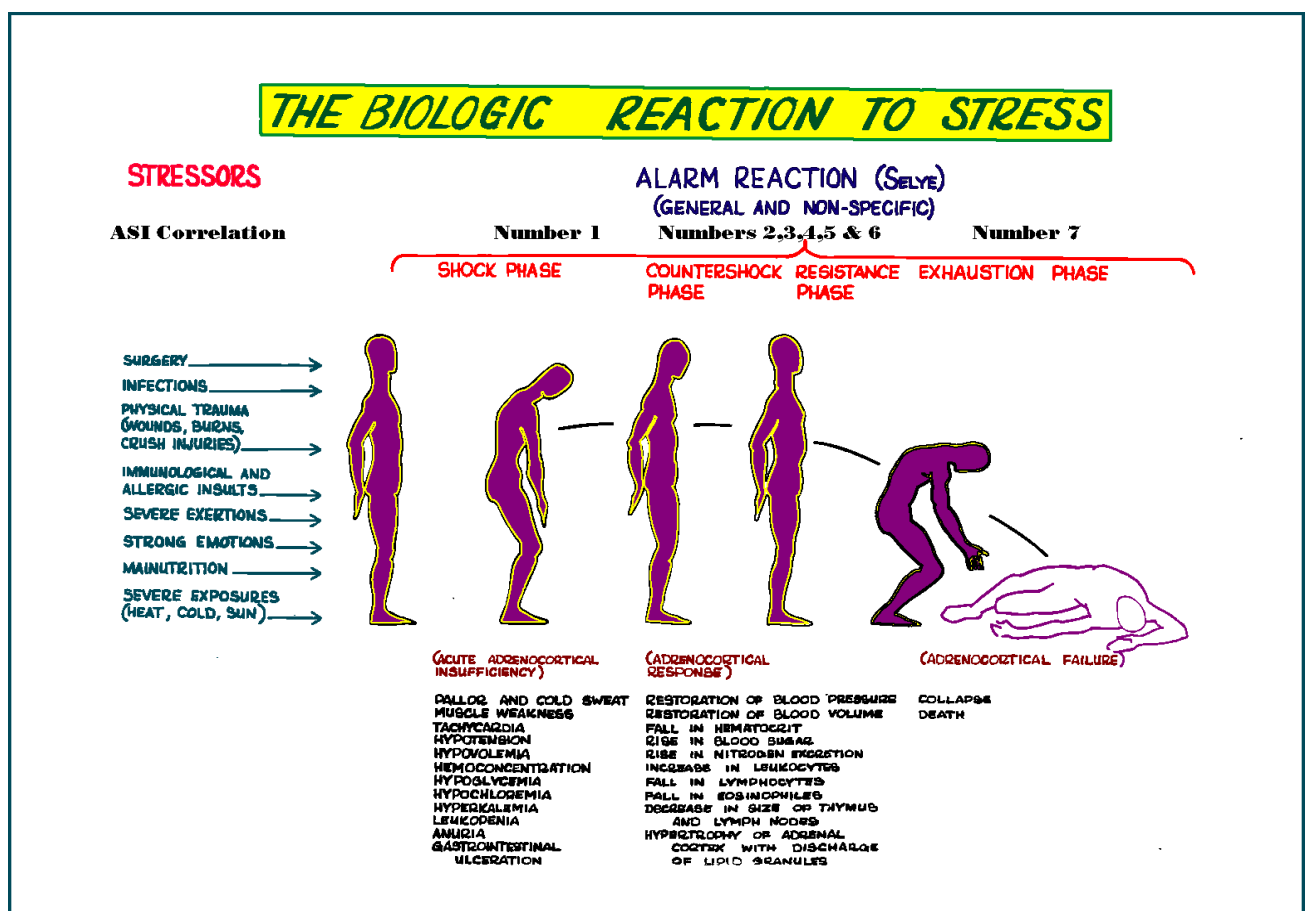


Abb. 5

¹⁰ vgl. Martin Winkler, Stressreaktion nach Selye. In: <http://web4health.info/de/answers/soma-stress-selye.htm> (am 02.04.2011)

¹¹ vgl. R. Findeisen/ L. Pickenhain, Immunantwort und Psyche. Allergie und Stress: Risiko oder Chance? Stuttgart 1990, 68

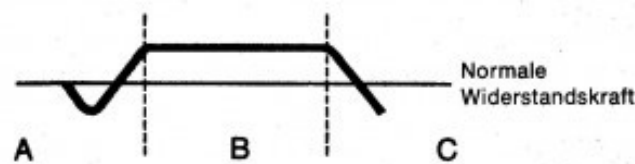


Abb. 6

Die Reaktion des Körpers auf den Stress wird durch **Stressoren** hervorgerufen, wie Schock, Operationen, Verletzungen, Verbrennungen, Insuffizienz von Herz, Lunge und Nieren, Schädigungen durch Medikamente, Allergene, Überhitzung, Unterkühlung, Entzündungen und psychische Probleme. Sie führen im Körper zu einem Adrenalin- und Histaminanstieg und beeinflussen das Immunsystem, indem dessen Leistung abnimmt und eine höhere Infektionsgefahr besteht.¹²

Nachdem der Stressor auf den Organismus eingewirkt hat, nimmt in der **Alarmphase** die Widerstandsfähigkeit ab. Im **Widerstandsstadium** werden die Abwehrmechanismen mobilisiert, die die veränderten Funktionen wieder an den Ausgangspunkt zurückführen. Dieser Verlauf stellt eine gesunde Anpassungsreaktion dar und kann bei Wiederholung, etwa im Sport, zur Erhöhung der Leistungsfähigkeit und der Energiereserven führen. Außerdem wird die Erlebnisfähigkeit und die Fähigkeit zur Informationsverarbeitung durch stärkere Beanspruchung deutlich verbessert. Es kann jedoch bei andauernder Belastung zum **Erschöpfungsstadium** und zu weiteren Abwehrmechanismen kommen. Das bedeutet einen möglichen positiven oder negativen Effekt für die biologischen und psychischen Körperfunktionen. Intensive und lanandauernde Stresseinwirkungen bewirken letztendlich pathologische Erscheinungen, wie erhöhte Infektionsgefahr, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen.¹³

1.3 Stressbelastungen

Was sind also Stressbelastungen? Es sind gefühlsmäßige Empfindungen im Zusammenhang mit Überforderungen durch innere und äußere Reize, sowie erlebten Einschränkungen und Enttäuschungen. Stress ist also eine Reaktion auf äußere und

¹² vgl. Reimann, Kneipp, 47.

¹³ vgl. Findeisen, Immunantwort, 68 f.

innere Reize die als bedrohlich wahrgenommen werden und das Wohlbefinden negativ beeinflussen.¹⁴

Es werden **verschiedene Belastungen** unterschieden:

<p>Kürzere Beeinträchtigungen Wenige Minuten bis halbe Stunde</p>	<p>Von einem Termin zum anderen hetzen, etwas gelingt nicht, nicht zu spät kommen wollen, vieles in kurzer Zeit schaffen wollen.</p>
<p>Kurze Belastungen Ein oder zwei Stunden</p>	<p>Mit Menschen zusammen sein die man nicht mag, unangenehme Gespräche führen, Schwierigkeiten in der Arbeit, Schule und Uni bewältigen.</p>
<p>Belastungen von längerer Dauer Einige Tage bis einige Wochen</p>	<p>Fortlaufende Schwierigkeiten (zu Hause, Arbeit, Schule, Uni), Auseinandersetzungen mit dem Partner, der Beginn einer neuen Arbeitsstelle, Beeinträchtigungen der körperlichen und geistigen Gesundheit eines nahen Angehörigen.</p>
<p>Leichte bis mittlere Belastungen Wochen, Monate, Jahre</p>	<p>Chronischer Stress und Spannung im täglichen Leben, Kleinigkeiten sind schon belastend, man ist leichter erregt oder verletzt.</p>
<p>Starke Dauerbelastung Monate und Jahre</p>	<p>Lebensereignisse und seelische Krisen, Tod eines Angehörigen, Trennung und Scheidung vom Partner, schwere körperliche Erkrankung, starke Einsamkeit.¹⁵</p>

¹⁴ vgl. Ernst Meyer, Burnout und Stress. Praxismodelle zur Bewältigung. Göppingen 1994, 62.

¹⁵ vgl. Meyer, Burnout, 62 f.

2 Stressforschung – Stresstheorien

In der Stressforschung unterscheidet man zwischen *Stimulus-, Reaktions- und transaktionalen Konzepten*.

Die **Stimuluskonzepte** konzentrieren sich besonders auf Stress auslösende Situationen (z.B. Verlust des Arbeitsplatzes). Bei diesen Konzepten wird allerdings nicht beachtet, dass jede Person bestimmte Situationen unterschiedlich wahrnimmt und auch anders darauf reagiert. Jedoch lässt sich beobachten, dass der Großteil der Menschen auf gewisse Stressoren ähnlich anspricht.¹⁶

Bei den **Reaktionskonzepten**, die von *Walter Bradford Cannon*, ein Physiologe aus der USA, und *Selye* begründet wurden, reagiert der Organismus unspezifisch auf jegliche Anforderung und der Stress wird durch die Reaktion des Organismus bestimmt. Außerdem können gleiche Stressreaktionen durch unterschiedliche Reize hervorgerufen werden.¹⁷

Das **transaktionale Stressmodell von Lazarus** soll die vorher genannten Konzepte verbessern. Hier entsteht Stress nicht durch *Stimuli* und es gibt keine *psychologischen* und *physiologischen Reaktionsmuster*. In Stresssituationen finden *komplexe, dynamische Interaktions- und Transaktionsprozesse* zwischen den Anforderungen der Situation und dem *handelnden Individuum* statt.¹⁸

Nach Lazarus (1991) ist Stress ein *relationales Konzept*, also keine *spezifische äußere Reizgegebenheit* oder ein *typisches Muster von Reaktionen*, sondern eine *bestimmte Beziehung (Transaktion) zwischen Umwelt und Person*.¹⁹

2.1 Die Personen-Umwelt-Beziehung nach Lazarus

In der stressrelevanten **Person-Umwelt-Beziehung** laufen 2 Prozesse ab, die als *kognitive Bewertung* und *Stressbewältigung* bezeichnet werden.

¹⁶ vgl. Wiegand, Arbeitsstress, 17.

¹⁷ vgl. Wiegand, Arbeitsstress, 17.

¹⁸ vgl. Wiegand, Arbeitsstress, 17, 18.

¹⁹ vgl. Schwarzer, Gesundheitspsychologie, 267 f.

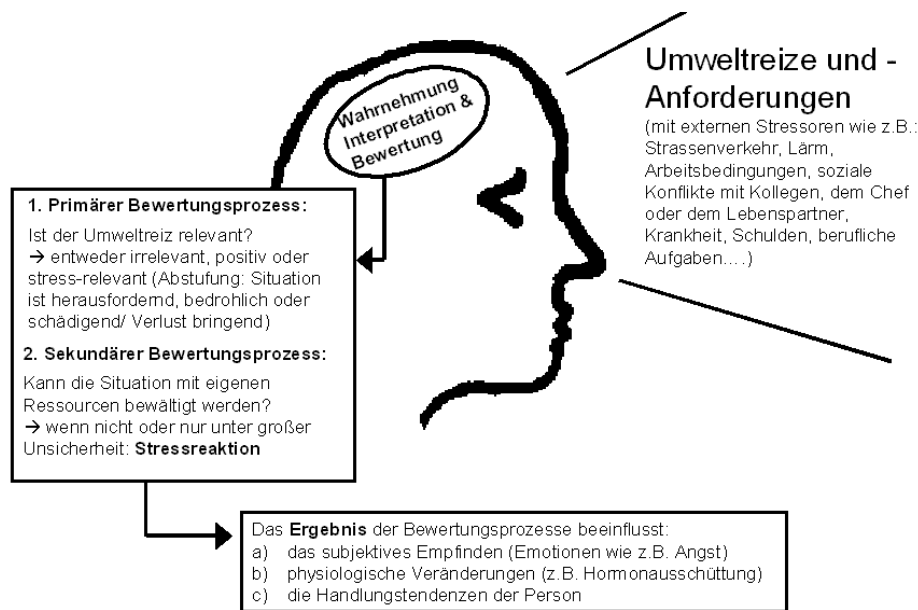


Abb. 7

2.1.1 Die kognitive Bewertung

Bei der **kognitiven Bewertung** hängen stressbezogene Prozesse von der Erwartungshaltung der Person ab, die sie gegenüber einer Situation hat. Hier lassen sich, trotz gleicher Umweltbedingungen, wichtige Unterschiede hinsichtlich **Intensität, Dauer und Art** der stressbezogenen Prozesse feststellen.²⁰

Die kognitive Bewertung kann **drei Formen** annehmen:

- **Primärbewertung (Primary Appraisal):**

*Ist jede Auseinandersetzung mit der Umwelt im Hinblick auf das Wohlergehen der betreffenden Person. Es gibt drei Arten von Bewertungen: irrelevante, günstige und stressbezogene Auseinandersetzungen. Wobei sich die Stressbezogene Bewertung in drei weitere Beziehungen einteilen lässt, der Schaden-Verlust (bereits eingetretene Beeinträchtigung), Bedrohung (eine antizipierte Beeinträchtigung), Herausforderung (eine stressbezogene Auseinandersetzung mit der Möglichkeit eines Gewinns für die Person).*²¹

- **Sekundärbewertung (Secondary Appraisal):**

²⁰ vgl. Schwarzer, Gesundheitspsychologie, 267.

²¹ vgl. Schwarzer, Gesundheitspsychologie, 267.

Man schätzt die vorhandenen Möglichkeiten und Ressourcen ab, um die stressbezogenen Auseinandersetzungen zu bestehen.²²

- **Neubewertung (Reappraisal):**

Durch die Auseinandersetzung mit der Umwelt kann es zu einer Neubewertung kommen. Das kann auch eine *innerpsychische Auseinandersetzung* sein, also ohne ein Eingreifen in die Situation, sondern ein nachträgliches Umdeuten der frustrierenden Aspekte der Situation.²³

2.1.2 Coping

Die Stressbewältigung (Coping) wird von Susan Folkmann und Richard S. Lazarus als ein **Prozess der Handhabung** (Management) definiert, in dem die eigenen Ressourcen, angesichts der externen und internen Anforderungen, als ausreichend oder unzureichend bewertet werden. Das Coping befasst sich also mit Handlungen die unter problematischen und neuartigen Bedingungen ablaufen.²⁴

Die 5 Hauptaufgaben des Coping:

Einfluss schädigender Umwelteinflüsse reduzieren, die Aussicht auf Erholung verbessern
Negative Ereignisse hinnehmen und den Organismus anpassen
Positives Selbstbild aufrechterhalten
Emotionales Gleichgewicht erhalten
Befriedigende Beziehungen mit anderen Personen fortsetzen ²⁵

Um dies zu erreichen muss man **Bewältigungsstrategien**, wie *aggressive Konfrontation, Problemlösung, Distanzierung, Selbstkontrolle, Vermeidung und Neuinterpretation*, einsetzen. Ihnen werden zwei Funktionen zugeordnet: Die **problembezogene Stressbewältigung** bei der sich die Person *direkt mit den Bedingungen befasst, von denen eine Schädigung, Bedrohung oder*

²² vgl. Schwarzer, Gesundheitspsychologie, 268.

²³ vgl. Schwarzer, Gesundheitspsychologie, 268.

²⁴ vgl. Schwarzer, Gesundheitspsychologie, 269.

²⁵ vgl. Schwarzer, Gesundheitspsychologie, 269.

Herausforderung ausgeht. Die **emotionsbezogene Stressbewältigung** zeichnet sich durch Anstrengungen zur Emotionsregulierung aus und umfasst 4 Bewältigungsstrategien: *Informationssuche, direktes Handeln, Unterlassen von Handlungen und intrapsychisches Bewältigen.*²⁶

Es gibt außerdem noch **situative Merkmale**, die den Ablauf eines Stressprozesses beeinflussen können und sich mit formalen und inhaltlichen Parametern beschreiben lassen. Mit **formalen Parametern** ist der *Grad der Beeinflussbarkeit eines Stressors* gemeint, das heißt wie stark sich die Stresssituation vom Individuum beeinflussen lässt. Es kommt nämlich dann zu einer Stressreaktion, wenn die betroffene Person das Gefühl hat, die Situation nicht unter Kontrolle halten zu können. Es kann aber auch der *Grad des Wissens über die Situation* gemeint sein, also das Wissen OB ein Situation eintritt, WANN eine Situation eintritt, und WIE eine Situation verlaufen wird. Mit **inhaltlichen Parametern** ist der ökologische Bereich, aus dem die Situation stammt, gemeint. Hier werden *physische, selbstwertrelevante und soziale Stressoren* unterschieden. Diese Stressoren haben gemeinsam, dass es sich um Ereignisse handelt, die eine große Bedeutung für die betroffene Person haben. (Operationen, Prüfungen, soziale Konflikte).²⁷

3 Stress macht krank

Tritt eine bedrohliche, einschränkende und ungewisse Situation ein, wird das sympathische Nervensystem aktiviert, die Muskelspannung nimmt zu, der Puls und Blutdruck werden erhöht und es erfolgt eine Hormonausschüttung, z.B. von Adrenalin. Wie schon erwähnt, war diese Reaktion des Körpers sehr hilfreich für die Steinzeitmenschen um zu überleben. Heute ist diese Reaktion oft „übertrieben“ und schießt über das Ziel hinaus. Wenn wir also zu oft alarmierende und beeinträchtigende Gedanken und Wahrnehmungen haben und über negative Ereignisse grübeln, folgt jedes Mal die Aktivierung des sympathischen Nervensystems. Eine ständige Anspannung führt zu *Erschöpfung, chronischen Muskelspannungen, Schulter- und Nackenverspannungen, hormonale Imbalance* und *Veränderung biochemischer Prozesse*. Schließlich kann es dann bei ständigen

²⁶ vgl. Schwarzer, Gesundheitspsychologie, 269.

²⁷ Schwarzer, Gesundheitspsychologie, 269 f.

seelisch-körperlichen Stressbelastungen und bei Vorliegen genetischer Bedingungen zu *seelischen Erkrankungen*, wie Psychosen oder Depressionen, kommen.²⁸

Was kann man tun um diese Anspannung in Entspannung umzuwandeln und die sympathische Aktivität zu vermindern? Zunächst ist es ratsam gegenüber einer einfühlsamen Person die belastenden Gedanken auszusprechen, um das Gefühl zu bekommen verstanden zu werden. Daraus entwickelt sich gegebenenfalls eine andere Sichtweise auf die eigene Situation, die eine Neubewertung möglich macht. In diesem Zusammenhang kann es auch helfen, sich mit anderen Schicksalen zu befassen, etwa mit kranken oder behinderten Menschen. Vor allem die Auseinandersetzung mit dem Tod als radikalste, aber durchaus wirkungsvolle Methode seine Betrachtungsweise auf das Leben zu ändern, lehrt, seine Umwelt anders wahrzunehmen und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Unterstützend wirken in allen Fällen verschiedene Entspannungstechniken und Übungen, um zu Ausgeglichenheit zu erlangen, wie Autogenes Training, Tai Chi oder Atemmeditation.²⁹

3.1 Krankheitsfaktor Stress

Anforderungen, die das Leben an den Menschen stellt, beinhalten durchaus positive Aspekte. Pathologische Erkrankungen treten erst dann auf, wenn:

- es zu **Veränderungen der Persönlichkeitsstruktur und der Anpassungsfähigkeit** an psycho-emotionale Belastungen kommt,
- lang andauernde, übermäßig starke psycho-emotionale Belastungen zur **Unterdrückung der Funktionen des Immunsystems** führen,
- oder die Gestaltung der **individuellen Lebensführung** dem Immunsystem keine Möglichkeiten zu seiner vollen Entfaltung und Wirksamkeit gibt.³⁰

3.1.1 Bedeutung der Persönlichkeitsstruktur

Jedes Individuum entwickelt sich unter den **physikalischen, biotischen und sozialen Bedingungen** seiner Umwelt und möchte seine lebenswichtigen und entwicklungsfördernden Ziele durchsetzen. Eine **aktiv schöpferische Persönlichkeit** hat zentrale Steuerungsfunktionen des ZNS und des Immunsystems,

²⁸ vgl. Meyer, Burnout, 64.

²⁹ vgl. Meyer, Burnout, 72 f.

³⁰ vgl. Findeisen, Immunantwort, 72.

die schädliche Umwelteinwirkungen abwehren können und den Menschen vor starken psychosozialen Belastungen schützen. Das Gegenteil dazu stellt die **Risikopersonlichkeit** dar, gekennzeichnet durch die Entwicklung von Fehlhaltungen des Körpers und Fehlverhalten, sowie durch die Beeinträchtigung des Immunsystems. So tritt etwa eine Erkältungskrankheit dann auf, wenn das Immunsystem durch Stresseinwirkung gehemmt wird. **Subjektiv** äußern sich Funktionsstörungen in Form von Befindlichkeitsstörungen und **objektiv** in Fehlverhalten, bzw. Empfindlichkeit und überschießenden Reaktionen. Natürlich können die Anzeichen auch unbemerkt und versteckt bleiben. Beim **Coping** wird versucht negative Umwelteinflüsse und schlechte Befindlichkeit zu überwinden und damit fertig zu werden. Dabei kann auffälliges Verhalten auftreten, wie Rauchen, Überernährung, Hetze, Alkoholfuhr und Drogenmissbrauch. Weitere mögliche Anzeichen sind Bewegungsmangel und die Isolierung vom gesellschaftlichen Leben. Diese **stressbedingten Verhaltensweisen** können zu einer Vielzahl von Erkrankungen führen, wie chronische Bronchitis, chronisches Asthma, Hypertoniekrankheit, Ulkuserkrankungen usw. Allerdings muss man dazu bemerken, dass die Entstehung einer Risikopersonlichkeit kein schicksalhafteres und unabwendbares Ereignis ist, sondern von jedem Einzelnen durch sein Verhalten und seinem Lebensstil hervorgerufen wird. Wichtig ist es, dies selbst zu erkennen und in weiterer Folge sein Verhalten zu verändern, bzw. auch andere Personen darauf aufmerksam zu machen, wenn sie auffälliges Verhalten zeigen.³¹

3.1.2 Psycho-emotionale Belastungen

Eine lang andauernde Stresseinwirkung hat einen starken Einfluss auf den Organismus oder die psychische Verfassung. Ein Beispiel hierfür wäre der Verlust des jahrelangen Partners, wodurch beim zurückgebliebenen Partner eine Abschwächung der B- und T-Lymphozyten beobachtet werden kann, die meist ein Jahr anhält. Dies kann tragischer Weise dazu führen, dass der zurückgelassene Partner, wenn er eine Risikopersonlichkeit ist oder durch das Alter ein geschwächtes Immunsystem hat, kurze Zeit nach dem Tod des Ehepartners ebenfalls stirbt. Durch das angegriffene Immunsystem können chronische Erkrankungen auftreten oder schlimmer werden. So könnte man auch sagen, dass man nach der jeweiligen Belastung durch Schicksalsschläge oder Veränderung der Lebensumstände, die

³¹ vgl. Findeisen, Immunantwort, 72 ff.

Schwere der Auswirkung auf das Immunsystem messen könnte. Als **schlimmste Schicksalsschläge** werden empfunden: der Verlust des Ehepartners, die Ehescheidung, die Trennung vom Partner, ein Gefängnisaufenthalt, Tod eines Familienmitglieds, eine eigene Verletzung oder Krankheit, der Verlust des Arbeitsplatzes und die Pensionierung. Es handelt sich hier also vor allem um Beeinträchtigungen des Sozialen Bereichs und der Lebenszufriedenheit, die eine wesentliche Rolle für den Gesundheitszustand spielen.³²

3.1.3 Individuelle Lebensführung

Die Gestaltung der individuellen Lebensführung ist für eine **Verbesserung der Anpassungs- und Abwehrmechanismen** für das Individuum von größter Bedeutung. Das fängt bereits kurz nach der Geburt an, womit nicht nur die Übertragung der Antikörper der Mutter über er die Milch auf das Baby gemeint ist, sondern auch eine **enge Mutter-Kind-Beziehung** von Geburt an, die einen wichtigen immunitätsbildenden Faktor darstellt. Die frühzeitige Trennung von Mutter und Kind oder der Entzug sozialer Zuwendung in frühester Kindheit bedeutet eine **Hemmung der Lymphozytenfunktionen** und eine **erhöhte Infektionsgefährdung**. Nach traditioneller Art und Weise wird der Säugling als passives Objekt gesehen, das nach der Geburt zum Stillen zur Mutter gelegt werden muss, dann gereinigt und in weitgehender Isolation gehalten wird. Dadurch wird die Möglichkeit einer Auseinandersetzung mit der Umwelt unterbunden, was unmittelbare Auswirkungen auf die Entwicklung des **Zentralnervensystems** und des **Immunsystems** hat. Der Mensch als ein soziales Wesen mit einer hohen Anpassungsfähigkeit erlernt jedoch sein Verhalten hauptsächlich aus den Erfahrungen mit der Umwelt. Die Bedeutung der Biographie und der Persönlichkeitsentwicklung jedes Individuums für die Entstehung von Krankheiten ist offensichtlich. So treten Krankheiten meist bei Wendepunkten im Leben der Person auf und setzen sich das ganze Leben, in Verbindung mit verschiedenen Krisen, fort.

³² vgl. Findeisen, Immunantwort, 74 ff.

3.2 Kurz-, mittel- und langfristige Beanspruchungsfolgen

Tab. 2: Kurz-, mittel- und langfristige Beanspruchungsfolgen (in Anlehnung an Bamberg, 1999; Greif, 1991; Kaufmann, Pornschlegel & Udris, 1982; Zapf & Dormann, 2001)

Ebene	Stressreaktionen	
	kurzfristige	mittel- und langfristig
physiologisch,	erhöhte Herzfrequenz erhöhter Blutdruck	psychosomatische Beschwerden
somatisch	Adrenalinausschüttung	organische Krankheiten
psychisch	Anspannung Frustration	Ängstlichkeit Depressivität
	Ärger	geringes Selbstwertgefühl
	Ermüdung	Burnout*
	Monotonie	Arbeitsunzufriedenheit
	Sättigungsgefühle	
Verhalten	Leistungsschwankungen schlechte sensumotorische Koordination Fehler	Fehlzeiten vermehrter Nikotin-, Alkohol-, Tablettenkonsum
	- individuell	
- sozial	Konflikte, Aggression gegen andere Rückzug/Isolierung innerhalb/außerhalb d. Arbeit	

* Burnout ist gekennzeichnet durch emotionale Erschöpfung, Depersonalisation und ein Gefühl verminderter Leistungsfähigkeit (Maslach & Jackson, S.134)

Abb. 8

Stressbelastung kann **physiologische, somatische oder psychologische Auswirkungen** haben und auch das Verhalten der Person beeinflussen. Zusätzlich wird in der Stressforschung zwischen *kurzfristigen und mittel- bis langfristigen Stressreaktionen* unterschieden. Die beigefügte Tabelle veranschaulicht, wie vielfältig die Folgen von Stress für den Menschen sein können.³³

3.3 Stressbedingte Erkrankungen

3.3.1 Psychosomatische Erkrankungen

Psychosomatische Erkrankungen zeigen, welchen Einfluss die Psyche auf den Körper haben kann. Zu diesen Krankheiten gehören z.B. Asthma bronchiale, Hautirritationen, essentielle Hypertonie, Ulcus, Migräne, Herz- Kreislauferkrankungen und Gastritis, die zwar in den ICD-10 als organische Krankheiten klassifiziert werden, wo aber psychologische Einflüsse bei Entstehung und Fortbestand eine wesentliche Rolle spielen können. Als *somatoforme Störungen* werden Krankheiten und Symptome bezeichnet, die keinen nachweisbaren physischen Hintergrund haben oder durch psychische Erkrankungen entstehen.³⁴

Schon seit der Antike beschäftigt man sich mit der Frage, ob psychologische Faktoren eine Erkrankung begünstigen oder sogar auslösen können. Mittlerweile kennt man immer mehr Zusammenhänge zwischen verschiedenen Krankheiten, Symptomen und psychischen Vorgängen.

³³ vgl. Wiegand, Arbeitsstress, 27 f.

³⁴ vgl. Wiegand, Arbeitsstress, 27 f.

So untersuchte man auch die Korrelation zwischen Stress und Krankheiten, wie etwa Bluthochdruck. Es gibt verschiedene Wege vom Stress zur Erkrankung:

Beim **direkten Weg** rufen Stressoren physiologische und psychologische Veränderungen im Organismus hervor, die direkt zu einer Krankheit führen. Nach dem Stressmodell von Selye nimmt man jedoch an, dass verschiedene Individuen auf gleiche Stressoren sehr unterschiedlich reagieren. Daher ist diese Vorstellung des direkten Weges vom Stress zur Erkrankung nicht sehr relevant. Das **interaktive Modell** geht davon aus an, dass durch angeborene und erlernte Prädispositionen der Weg vom Stressor zur Krankheit in zwei Richtungen beeinflusst werden kann. Diese Prädispositionen können bestimmte Individuen für die krankheitsauslösenden Stressoren anfälliger oder weniger anfällig machen. Demnach lösen eine Disposition oder ein Stressor alleine noch keine Krankheit aus, sondern ihr Zusammentreffen. Dem **Modell des krankheitsrelevanten Verhaltens** zur Folge hat Stress einen indirekten Einfluss auf den Gesundheitszustand des Individuums, da er die Ausübung des gesundheitsschädigenden Verhaltens begünstigt. Dazu gehören: erhöhter Zigaretten- Tabletten- und Alkoholkonsum, Veränderung der Ernährungsgewohnheiten oder eine Verringerung der körperlichen Betätigung. Es ist jedoch möglich, dass keine direkte Beziehung zwischen Stress und Erkrankung besteht, also sowohl *Stressanfälligkeit* als auch *Krankheitsneigung* einen gemeinsamen Einfluss haben (z.B. die bestimmten Merkmale der Sozialisation der Person) und zwischen Ihnen keine Beziehung besteht. Wichtig bei der empirischen Untersuchung der Beziehung zwischen Stress und Erkrankung ist, dass man beachtet, dass der Stressprozess in den Krankheitsprozess übergeht und sie nicht nacheinander stattfinden. Außerdem muss berücksichtigt werden, dass bei einer Erhebung der gegenwärtige Krankheitszustand (z.B. Depression) die Antworten in eine gewisse Richtung lenken kann.³⁵

3.3.2 Angst

Jeder kennt das Gefühl von Angst, wie es unser Verhalten beeinflusst und steuert und schließlich für unser Überleben von großer Wichtigkeit ist. Die Angst wird durch die Wahrnehmung einer gefährlichen Situation ausgelöst, man fühlt sich angespannt, besorgt und bedroht. Von pathologischer Angst spricht man, wenn folgende Eigenschaften auf das Verhalten der Person zutreffen: *die Angstreaktion und das*

³⁵ vgl. Schwarzer, Gesundheitspsychologie, 275 ff.

Vermeidungsverhalten werden als eigentlich unbegründet, unangemessen stark und häufig erlebt, die betroffene Person beginnt zu vermeiden und verliert die Kontrolle über die Angst, die Angstreaktionen treten konsistent und überdauernd auf, es kommt zu ausgeprägtem Leiden sowie Beeinträchtigungen der Lebensqualität. Nach Lazarus geht Angst mit Konflikten einher, die angesichts einer bedrohlichen Situation entstehen, ohne Möglichkeit, dieser zu entkommen, wie beispielsweise die Konfrontation mit neuer Technik, Umstrukturierungsmaßnahmen, neue Kollegen oder Arbeitsplatzverlust. Die Angst kann in der Folge sogar auf andere ähnliche Objekte generalisiert werden, wie z.B. auf alle Kollegen. ³⁶

3.3.3 Depressivität

Depressivität wird von einer andauernden, stabilen pessimistischen Stimmung, Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Gefühle der Wertlosigkeit, Ängste, Hoffnungslosigkeit, Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Libidoverlust, vielerlei körperlichen Beschwerden, Antriebsarmut, Morgentief mit Tageschwankungen des Befindens, sozialen Rückzug und Selbstmordgedanken bestimmt. Man kann also deutlich erkennen, auf welcher vielfältigen Weise sich eine Depression äußern kann, weshalb sie auch nicht gleich, sondern erst im fortgeschrittenen Stadium als solches diagnostiziert wird. Die Richtlinie lautet, wenn fünf der genannten Symptome länger als zwei Wochen anhalten, gibt es keine andere Erklärung als die Depression. ³⁷

3.3.4 Allergie und Stress

Obwohl es auf den ersten Blick so aussieht, als hätten Stress und Allergie nicht viel gemeinsam, lassen sich bei näherer Betrachtung einige **Zusammenhänge** feststellen:

- „Stress und Allergie stimmen oft, in positiver, wie negativer Hinsicht, mit den **psychophysiologischen Merkmalen** bestimmter Persönlichkeiten und deren Gesundheitsauswirkungen überein.“
- „Die ihnen zugrundeliegenden körperlichen Vorgänge sind sich sowohl in Bezug auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit, als auch auf Krankheit sehr ähnlich. Sie sind **psychosozialen Einfluss** zugänglich.“

³⁶ vgl. Wiegand, Arbeitsstress, 29 f.

³⁷ vgl. Wiegand, Arbeitsstress, 30 f.

- „Sie stehen in enger Beziehung zum **Alltagsgeschehen** des Menschen, seinem Zeitverständnis und seinem Körpererleben.“³⁸

Man weiß, dass bestimmte Krankheiten mit den Persönlichkeitsfaktoren des Menschen in Verbindung stehen. Dabei ist das dynamische Wechselspiel des Individuums mit seiner Umwelt relevant. Wenn dieses nämlich gestört wird und sich das auf das vegetative Nervensystem und das Immunsystem auswirkt, ist entscheidend, welche Persönlichkeit die betreffende Person hat. Eine Person etwa, die zwar Freizeit hat und diese zur Erholung nützen könnte, stattdessen aber ständig eine Uhr oder einen Kalender fixiert, wird eher Gefahr laufen, einen Asthmaanfall zu bekommen, als eine Person, die den Stress des Arbeitslebens ausgleicht und seine Kraftreserven in der Freizeit auffüllt.³⁹

3.4 Entlastende und gesundheitsfördernde Ressourcen

In der Stressforschung werden den Stressoren **2 Gruppen von Ressourcen** gegenübergestellt:

Interne Ressourcen	Externe Ressourcen
Auch personale, innere oder subjektive Ressourcen	Auch situative, ökologische, organisationale, objektive oder materielle Ressourcen
Über die internen Ressourcen verfügt die Person selbst	Alle in der Umwelt der Person vorhandenen und wirkenden Ressourcen
z.B. Problemlösungskompetenz, Motivation zum Durchstehen von Krisen, körperliche Kraft und Geschicklichkeit, berufliche Qualifikation, soziale Kompetenz, Copingfähigkeiten	z.B. Handlungsspielraum (Einfluss auf die Tätigkeit und Situation bzw. Anpassung an tageszeitliche Leistungsfähigkeit) und soziale Unterstützung (das Vorhandensein sozio-emotionaler Netze sowie Hilfeleistungen von anderen)

³⁸ vgl. Findeisen, Immunantwort, 103.

³⁹ vgl. Findeisen, Immunantwort, 103 f.

	Die externen Ressourcen wirken sich direkt positiv auf die Gesundheit und das Befinden aus und indirekt durch die Reduzierung des Einflusses der Stressoren. ⁴⁰
--	--

Somit lässt sich erkennen, dass der Zusammenhang zwischen Stressoren und psychosomatischen Beschwerden bei geringem Handlungsspielraum und sozialer Unterstützung stärker ist, als bei höherem Anspruch von Ressourcen. Weitere Ressourcen können sein: Variabilität, Partizipation, Vollständigkeit der Arbeitsaufgabe, Kooperations- und Kommunikationsmöglichkeiten, Entwicklungsmöglichkeiten, Anerkennung, Erfolg und gutes Arbeitsklima.⁴¹

Eine Arbeit oder eine Aufgabe zu haben, also eine bestimmte Rolle auszufüllen, wie Schüler, Student, Berufstätiger, Mutter usw., ist wichtig, um nicht krank zu werden. Arbeit bedeutet regelmäßige Aktivität, Erweiterung der Kompetenzen, Anerkennung der erbrachten Leistung, Anwendung vorhandener Fähigkeiten, zeitliche Strukturierung des Tages, der Woche, des Jahres, Kontakt mit anderen Menschen, Wissen um die eigene Handlungskompetenz, Anerkennung der erbrachten Leistung, Selbstwertgefühl und Bedeutung für die eigene Identität. Die täglich vorgegebenen Tätigkeiten haben nicht nur einen ökonomischen Wert, sondern auch einen psychosozialen und psychohygienischen Wert.⁴²

4 Stress in der Arbeitswelt

Das größte Problem, mit dem man heutzutage im Arbeitsleben konfrontiert ist, ist in den meisten Fällen der Stress. Worauf lässt sich dieses Problem zurückführen und warum hat dieses Problem in den letzten Jahren so stark zugenommen? Heute haben Schlagwörter in der Wirtschaft an Bedeutung gewonnen, die der Gesundheit des Menschen schaden können: **Effizienzsteigerung**, **Wettbewerbsfähigkeit**, **Konkurrenzkampf**, **Rationalisierungsmaßnahmen** usw. Immer mehr Arbeit wird immer weniger Beschäftigten aufgeladen, mit der Folge eines rasanten Anstiegs der psychosomatischen Erkrankungen. Die Arbeitnehmer stehen immer mehr unter Zeitdruck und sind überbelastet, Ängste und Depressionen haben zugenommen.

⁴⁰ vgl. Wiegand, Arbeitsstress, 20 f.

⁴¹ vgl. Wiegand, Arbeitsstress, 22.

⁴² vgl. Wiegand, Arbeitsstress, 30 f.

Stress ist also etwas ganz „Normales“ geworden und wer keinen Stress hat, erweckt den Anschein, er wäre *nicht erfolgreich, nicht so gebildet* oder gar *faul*. Dies ist auch insofern eine verhängnisvolle Fehleinschätzung, da unser Körper jahrelanges „Stressleben und -erleben“ einfach nicht verzeiht und es schließlich zum unvermeidlichen Zusammenbruch kommt.⁴³

Verschiedene **Stressoren** können einen Einfluss auf die Gesundheit des Berufstätigen haben:

- Stressoren der Arbeitsaufgabe (qualitative und quantitative Über- oder Unterforderung)
- Physikalische Stressoren (Lärm, Staub, Hitze, chemische Stoffe)
- Stressoren in der zeitlichen Dimension (Schicht-, Nachtarbeit)
- Stressoren der sozialen Situation (Mobbing)
- Organisatorisch bedingte Stressoren (Störung im Arbeitsablauf)
- Stressoren der Berufskarriere (Realitätsschock bei Eintritt ins Berufsleben, Umstellungsprozesse aufgrund neuer Technologien)
- Arbeitsplatzunsicherheit (Antizipation von Arbeitslosigkeit)⁴⁴

4.1 Die Mehrfachbelastung

Eine **Mehrfachbelastung** kann auftreten wenn die Stressoren im Alltag UND in der Arbeit auftreten, sich überlagern und häufiger werden. Im mehrdimensionalen Modell nach Dr. Heiner Dunckel (1985, 1991) werden Arbeitsbedingungen nach *Regulationsanforderungen* (Arbeitskomplexität, Variabilität der Arbeit, Möglichkeiten der arbeitbezogenen Kommunikation), *Regulationshindernissen* (Zeitdruck, arbeitsorganisatorische Probleme, Umgebungsbelastung, soziale Stressoren) und *Handlungsspielraum* (Möglichkeit den Arbeitsablauf selber zu gestalten) klassifiziert. Diese drei Dimensionen lassen sechs verschiedene Belastungskombinationen zu. Daraus wiederum ergeben sich drei Arbeitsplatztypen die mit Befindlichkeitsstörungen einhergehen. Dabei lässt sich beobachten, dass sich die **Regulationshindernisse** auf die *psychischen Beschwerden* auswirken und die **Regulationsanforderungen**

⁴³ vgl. Walter Hoffmann, Arbeit ohne Angst und Stress. Gesunde Mitarbeiter. Erfolgreiche Betriebe. St. Stefan i. L. 2008, 76 f.

⁴⁴ vgl. Wiegand, Arbeitsstress, 18.

und der **Handlungsspielraum** auf die *Depressivität*, den *Selbstwert* und die *Arbeitszufriedenheit*.⁴⁵

4.2 Burnout

*Burnout ist ein Prozess beginnend mit einem Fluss, der immer mehr Flüsse aufnimmt und sich schließlich als Strom in das Meer der Hoffnungslosigkeit ergießt.*⁴⁶

Thomas M. Berger

Der Begriff Burnout wurde 1975 von *Herbert J. Freudenberger*, einem amerikanischen Psychoanalytiker, bei der Beobachtung dieses Phänomens bei einem Drogenberater geprägt. Man dachte zunächst, dass vor allem Berufstätige, wie Ärzte, Personen in Pflegeberufen, Rettungsdienstpersonal, Lehrer, Sozialarbeiter, sowie Erzieher davon betroffen sind. Heute weiß man, dass so gut wie alle Berufsgruppen davon betroffen sind, diese Erkrankung jedoch am häufigsten in Berufsgruppen vorkommt, die viel Verantwortung haben und Fürsorge tragen.⁴⁷

Das Burnout-Syndrom entwickelt sich über Jahre hinweg und es ist schwer im frühen Stadium eine Diagnose zu stellen, bzw. sich diese Erkrankung selbst einzugestehen.⁴⁸

Bisher haben Ärzte und Psychotherapeuten Burnout nicht exakt diagnostizieren können und haben es meist umschrieben mit einer Reihe von Diagnosen, wie z.B. affektiven Störungen, neurotischen und somatoformen Störungen, psychische Verhaltensstörungen, Verhaltensauffälligkeiten mit körperlichen Störungen oder Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen. Heute kann es nach der ICD-10 (International Classification of Diseases) als Z73.0 (Zustand der totalen Erschöpfung) diagnostiziert werden. Meistens überlappen andere Krankheiten mit dem Burnout, wie depressive Störungen, Schlaf- und Angststörungen, und das macht die Diagnose noch schwieriger.⁴⁹

Das Burnout-Syndrom wird durch chronischen Stress verursacht, der zu emotionaler, körperlicher und geistiger Erschöpfung führt. Das bedeutet, der Betroffene zieht sich emotional zurück und entwickelt negative Gefühle gegenüber KollegInnen. Wenn es

⁴⁵ vgl. Wiegand, Arbeitsstress, 18 f.

⁴⁶ Wiegand, Arbeitsstress, 19.

⁴⁷ vgl. Stress/Stressabbau/Stressbewältigung. Burn out Syndrom. <http://www.stress-kurs.de/burn-out/burn-out-syndrom.htm> (am 30.06.11)

⁴⁸ vgl. Elisabeth Greimel, Wie erkenne ich Burnout? (In: Medizinisch, Jh. 2011, S.34)

⁴⁹ vgl. Thomas M. H. Berger, Burnout bei Ärzten: Arztsein zwischen Lebensaufgabe und Lebens-Aufgabe, Stuttgart 2010, 62 f.

andauernd zu Stresssituationen kommt, und es zusätzlich an Erholung fehlt, wird die natürliche Abwehrkraft des Körpers und der Psyche vermindert. Somit kann Burnout jeden treffen, wenn keine Prävention betrieben wird. Diese Prävention kann durch Arbeitspsychologen und kontinuierliche Mitarbeiterzufriedenheits- und Belastungsanalysen in Betrieben initialisiert werden.⁵⁰

Die **wichtigsten Symptome** von Burnout sind also: emotionale Erschöpfung, Depersonalisation und abnehmende Leistungsfähigkeit. Weitere Symptome sind Blässe, Schlafprobleme, unregelmäßiges Essen, Teilnahmslosigkeit, Selbstmitleid und Gewichtsschwankungen.⁵¹

4.2.1 Auslöser von Burnout

Es gibt verschiedene **Stressoren am Arbeitsplatz**, die zu Burnout führen können:

- **Mobbing**
- **Rollenkonflikte**
- **Unklare Hierarchien und Ziele**
- **Permanenter Zeitdruck**
- **Mangelnde Autonomie/ Handlungsspielraum**
- **Schlechtes Betriebsklima**
- **Fehlendes Feedback**
- **Große Verantwortung**
- **Allgemeine Arbeitszufriedenheit**
- **Kontrolliertheitserleben**
- **Diskrepanz zwischen humanitären Werten und Arbeitsalltag**⁵²

4.2.2 Die Phasen des Burnout

Das Burnout verläuft in **4 Phasen**, die wiederum in jeweils 3 Stadien unterteilt werden können.

Während der **Phase der idealistischen Begeisterung** reichen die verfügbaren Kraftreserven zur Bewältigung der Arbeit, sie macht Spaß und stärkt das

⁵⁰ vgl. Paul Jiménez, Was ist Burnout? (In: Medizynisch, Jh. 2011, S.5)

⁵¹ vgl. Elisabeth Greimel, Wie erkenne ich Burnout? (In: Medizynisch, Jh. 2011, S.35)

⁵² vgl. Stress/Stressabbau/Stressbewältigung. Stress Burnout. <http://www.stress-kurs.de/burn-out/stress-burnout.htm> (am 30.06.11)

Selbstwertgefühl. Durch Erfolg und Belohnung kommt es dann zum Bevorzugen der Arbeit und zum Vernachlässigen der Freizeit, der Hobbys und der privaten Beziehungen. Nach jahrelanger Höchstleistung machen sich dann die ersten Erschöpfungsmerkmale bemerkbar.⁵³

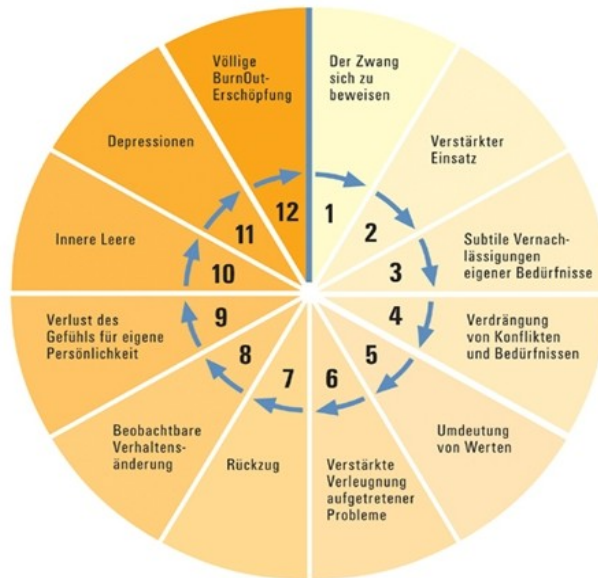


Abb. 9

Immer häufiger machen sich Gefühle der Unzufriedenheit bemerkbar und der Alkohol-, Nikotin-, Beruhigungs- und Aufputschmittelkonsum steigt. Zu diesem Zeitpunkt ist den wenigsten Angehörigen und Freunden bewusst, in welcher Situation man sich befindet. Wer „Glück hat“ wird in dieser ersten Phase schon vom Körper gezwungen auf die Bremse zu treten und Ruhe zu geben, um einen totalen Zusammenbruch zu

vermeiden.⁵⁴

Der Arbeitseifer und das Engagement lassen in der **Phase des reduzierten Engagements** nach und die Einstellung zu den Kollegen verändert sich. Diese erleben den Betroffenen als fordernd und anspruchsvoll, Sympathie und Anteilnahme sinken. Man hat in dieser Phase immer mehr das Gefühl, die Dinge nicht mehr im Griff zu haben, man ist depressiv, unzufrieden und hat Selbstzweifel. Es verringert sich die psychische und soziale Belastbarkeit und die eigenen Wünsche und sozialen Beziehungen werden noch stärker vernachlässigt.⁵⁵

In der **Phase der Frustration** übersteigt die Belastung die verfügbaren Kraftreserven und die Arbeitsleistung und der Krafteinsatz werden auf das Nötigste reduziert. Dadurch treten Fehler auf, die Arbeitsqualität sinkt und Tätigkeiten die bisher Spaß gemacht haben, sind lästig geworden. Der Betroffene fühlt sich in diesem Stadium ausgehöhlt, ausgezehrt und nutzlos, wobei er auf andere gefühllos, zynisch und sarkastisch wirkt. Es kommt sogar so weit, dass Kuraufenthalte und Urlaube keine oder nur kurze Entspannung bringen. Außerdem treten psychosomatische

⁵³ vgl. Elisabeth Greimel, Wie erkenne ich Burnout? (In: Medizinisch, Jh. 2011, S.34)

⁵⁴ vgl. Elisabeth Greimel, Wie erkenne ich Burnout? (In: Medizinisch, Jh. 2011, S.34)

⁵⁵ vgl. Elisabeth Greimel, Wie erkenne ich Burnout? (In: Medizinisch, Jh. 2011, S.34)

Symptome auf, wie Verspannungen, Magenprobleme, chronische Müdigkeit und Schlafstörungen.⁵⁶

Während der **Phase der Depression und Verzweiflung** erscheint das Leben sinnlos und leer und die sozialen Kontakte werden reduziert. Die Betroffenen fühlen sich ständig frustriert, schwach, einsam, hilflos und haben oft sogar Selbstmordgedanken. In weiterer Folge kommt es zu chronischen körperlichen Beschwerden und akuten, schweren Erkrankungen die zu Krankenstand, Arbeitslosigkeit und Frühpension führen können. Diese Phase stellt sich als lebensbedrohend heraus und daher ist medizinische und therapeutische Hilfe ist nötig.⁵⁷

4.2.3 Diagnose und Therapie

Bevor ein Burnout behandelt werden kann, muss man dieses erst diagnostizieren. Um in Betrieben bestehende Belastungszustände aufzudecken, muss man eine Screening durchführen und die Mitarbeiter gewisse Tests absolvieren lassen. Ein Beispiel wäre der **Burnout - Ampeltest** (Jiménez & Kallus 2009) der auf der **Universität in Graz** bis Mitte 2010 speziell für *UnternehmerInnen, Führungskräfte und MitarbeiterInnen* entwickelt wurde. Durch diesen Test kann man in wenigen Minuten feststellen, ob man ein Burnout hat (rote Ampel) oder kurz davor steht (gelbe Ampel). Zeigen die Ampeln auf gelb, dann sollte man *in den kommenden zwei Wochen besonders auf ausreichende Regenerationsphasen achten*. Bei roten Ampeln sollte man sich professionelle Hilfe suchen. *Die Arge Burnout hat es sich zum Ziel gesetzt, die Öffentlichkeit über die steigenden Risiken zu informieren und für erfolgversprechende Gegenstrategien zu werben.*⁵⁸

Die Teilbereiche einer **Burnout Therapie**:

- Anfangs ausgedehnte Erholung (Kur)
- Thematisierung eines möglichen Arbeitsplatzwechsels
- Psychotherapie
- ggf. medikamentöse Behandlung

⁵⁶ vgl. Elisabeth Greimel, Wie erkenne ich Burnout? (In: Medizynisch, Jh. 2011, S.34)

⁵⁷ vgl. Elisabeth Greimel, Wie erkenne ich Burnout? (In: Medizynisch, Jh. 2011, S.34,35)

⁵⁸ vgl. Die Arbeitsgemeinschaft (Arge) Burnout. Führen ohne Burnout - Burnout erfolgreich vermeiden, <http://www.argeburnout.at/> (am 21.6.11)

Durch die Therapie von Burnout ist eine vollständige Genesung nicht garantiert, jedoch können die Symptome gelindert werden.⁵⁹

4.3 Boreout – eine neuer Trend?

Boreout ist das Gegenteil von Burnout und setzt sich zusammen aus:

- **Unterforderung:** das Gefühl, mehr als das leisten zu können, was von einem gefordert wird.
- **Langeweile:** Lustlosigkeit und Ratlosigkeit, weil man nicht weiß, was man tun soll.
- **Desinteresse:** fehlende Identifikation mit der Arbeit.⁶⁰

Personen die von Boreout betroffen sind entwickeln über die Zeit Verhaltensstrategien, wodurch sie Arbeit von sich fernhalten und den Anschein erwecken ausgelastet zu sein. Bei der **Flachwalzstrategie** wird die Arbeit auf eine viel längere Zeitspanne verteilt, als eigentlich nötig, um die vorgegebene Zeit, die zu lange ist, auszuschöpfen. In der **Komprimierungsstrategie** wird die Arbeit so schnell wie möglich erledigt, um dann Zeit für andere Dinge zu haben, wie Internet surfen, sich mit Kollegen unterhalten usw. Das bedeutet aber nicht zwangsläufig, dass diese Personen arbeitsscheu sind, sondern dass ihr Potenzial bzw. ihre Arbeitskraft nicht ausgeschöpft wird. Untätigkeit erscheint höchstens vordergründig als angenehm, permanente Unterforderung ist belastend und macht langfristig unzufrieden und depressiv. Der Schritt zuzugeben, nicht ausgelastet zu sein, sich mit seiner Arbeit nicht identifizieren zu können, ist sehr schwer, vor allem angesichts des Stellenwerts, den Stress in der Gesellschaft hat, wird er doch oftmals mit Fleiß und Aktivität in Verbindung gebracht. Wichtig ist also, dass Unternehmen eine Unternehmenskultur, Führungsgrundsätze und zukunftsorientierte Personalplanung entwickeln, die dem Boreout keine Chance lassen.⁶¹

⁵⁹ vgl. Stress/Stressabbau/Stressbewältigung. Burnout Therapie. <http://www.stress-kurs.de/burn-out/burn-out-therapie.htm> (am 06.06.11)

⁶⁰ vgl. Boreout. Worum geht es?

http://www.boreout.com/index.php?option=com_content&view=article&id=4&Itemid=6&lang=de&ace9d236fd7a9839c7ba6f92c862e44c=b1b24713f752acd94a6d6c270fa90b15 (am 25.5.2011)

⁶¹ vgl. Boreout. Worum geht es?

http://www.boreout.com/index.php?option=com_content&view=article&id=4&Itemid=6&lang=de&ace9d236fd7a9839c7ba6f92c862e44c=b1b24713f752acd94a6d6c270fa90b15 (am 25.5.11)

4.4 Betriebliche Gesundheitsförderung und -prävention

Die Zahlen in der Steiermark sprechen eindeutig für sich: rund 20.000 SteirerInnen sind vom Burnout betroffen, 50.000 gelten als gefährdet und trotz des wachsenden Angebots von Rehabilitationszentren und Therapien, scheint die Zahl nur weiter zu steigen. Die Betroffenen haben kaum eine Chance aus dem Teufelskreis zwischen Beruf, Erschöpfung und Rehabilitation herauszukommen. Doch woran liegt das? Das große Problem dürfte sein am falschen Punkt anzusetzen. Nicht nur jeder Kranke für sich muss betrachtet werden, auch das System, der Betrieb, also die Strukturen in denen diese Krankheit entsteht. Das bedeutet die *Burnoutquellen im Betrieb* ausfindig zu machen und mit Kompetenzzentren und Therapeuten zusammen zu arbeiten, um diese Strukturen zu überprüfen und zu verändern.⁶²

Die **Gesundheitsagentur für Prävention** und betriebliche Gesundheitsförderung an der Klinik Bad Aussee unter der Leitung von Univ.-Prof. Marius Nickel, ist eine für Europa einzigartige Einrichtung. Die Privatklinik, die Gesundheitsagentur und die Medizinische Universität Graz arbeiten zusammen an neuesten Erkenntnissen in den Bereichen *Betriebliche Gesundheit, Stressprophylaxe, psychosomatische Vorsorgemedizin, Psychoanalyse, Psychotherapie* und *Coaching*. Auf ein Unternehmen wird ein speziell zugeschnittenes Angebot abgestimmt, mit Support vor Ort, Telefonhotline, ambulanter Psychotherapie, stationärer Aufnahme bei psychischen und psychosomatischen Problemen und anschließender Nachbetreuung. Jeder Mitarbeiter erhält einen Zugangscode für ein Analysesystem und kann auf dem Klinikserver Fragebögen beantworten. Die Analysetools der Fragebögen umfassen folgende Themen: *Stressbelastung im Betrieb, Risikofaktoren psychischer, körperlicher und sozialer Art, Mitarbeiterzufriedenheit, Motivation der Mitarbeiter, Konfliktanalyse und Organisationsentwicklung*. Die von der Gesundheitsagentur erhobenen **häufigsten Beschwerden** spiegeln eindeutig unsere moderne Zivilisationsgesellschaft wieder.⁶³ (siehe Abb.)

⁶² vgl. Christian Probst/Uschi Schleich, Teufelskreis Burnout (In: Medizinisch, Jh. 2011, S.37)

⁶³ vgl. Hoffmann, Arbeit, 70 ff.

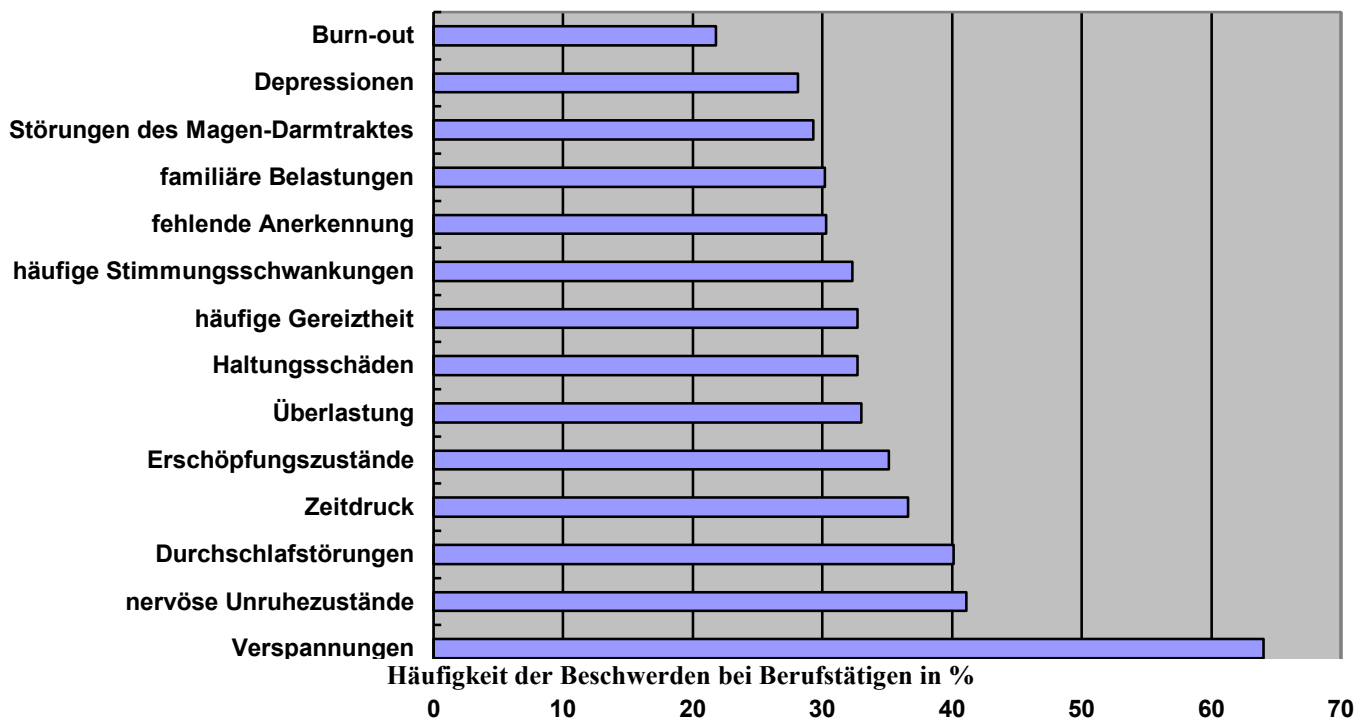


Abb. 10

Es ist deutlich erkennbar, dass Arbeitnehmer unter größerer Stressbelastung jährlich durchschnittlich 2 Tage länger im Krankenstand sind, als andere, und sie gehen weniger zum Arzt. Bei Depressionen sind es schon durchschnittlich 2,3 Tage mehr, und Menschen mit starken Ängsten gehen doppelt so oft wie andere in Krankenstand. Oft sind auch zwischenmenschliche Konflikte für den Krankenstand verantwortlich. Auffallend ist außerdem, dass junge Menschen viel häufiger in Krankenstand gehen als ältere.⁶⁴

Es gibt **10 Faktoren**, die Menschen in den Krankenstand treiben:

1. Alter
2. Konflikte mit Vorgesetzten
3. Konflikte mit Kollegen
4. Lärm
5. Häufige Infekte
6. Schlechte Lebensgewohnheiten (Ernährung, Alkohol, Nikotin)
7. Erfolgsdruck
8. Sexuelle Probleme

⁶⁴ vgl. Hoffmann, Arbeit, 77 f.

9. Giftige Dämpfe

10. Burnout⁶⁵

Das passt nicht mit den Vorstellungen von **Effizienz** und **Rationalisierung** der Betriebe zusammen. Warum also nicht auf die Gesundheit der Mitarbeiter achten und in jeden Einzelnen investieren? Es würde dazu führen, dass jeder Arbeitnehmer nicht nur gesund wäre, sondern auch mehr Motivation für seine Arbeit mitbringt, seine Kreativität, Gehirnleistung, Entscheidungsfähigkeit und Leistungsfähigkeit gesteigert werden, und somit die Qualität der Arbeit verbessert wird, und damit kommt es dann zur gewünschten Effizienzsteigerung. Es ist nötig, dass hier ein Umdenken stattfindet, zu einem stress- und konfliktfreien Arbeitsklima, da die Teamzusammenarbeit und die Problemlösungs- und Entscheidungskompetenz verbessert werden.⁶⁶

5 Praktischer Teil

Forschungsfrage:

Welche Stressreaktionen und -belastungen sind weit verbreitet und wie gehen Menschen in verschiedenen Berufs- und Altersgruppen mit Stress um?

Methode: Fragebogen mit 5 Antwortmöglichkeiten pro Frage

Population: 100 Pers. (8 Ausfälle wegen Unvollständigkeit oder Verfälschung)

- 3 Altersgruppen: 18-35-Jährige, 36-50-Jährige und 51 oder älter
- 3 Berufsgruppen: Selbstständige, Führungskräfte oder Angestellte

Forschungsergebnisse:

Während den Nachforschungen hat sich herausgestellt, dass die jüngsten Berufstätigen mehr **Freizeit** haben als die älteren Berufstätigen. Bei den 18-35-Jährigen haben 46,4% 2-3-mal pro Woche oder öfter Zeit für Freizeitaktivitäten, bei den 50-Jährigen nur 38,7% und bei den 36-50-Jährigen hingegen nur mehr 21,4%. Die Selbstständigen haben am wenigsten Freizeit, gefolgt von den Führungskräften und Angestellten.

Auffallend ist wie wenig Zeit für **Entspannung** Berufstätige haben. Sehr wenig oder wenig Zeit zum Entspannen haben die 36-50-Jährigen (62,5%) und die über 50-

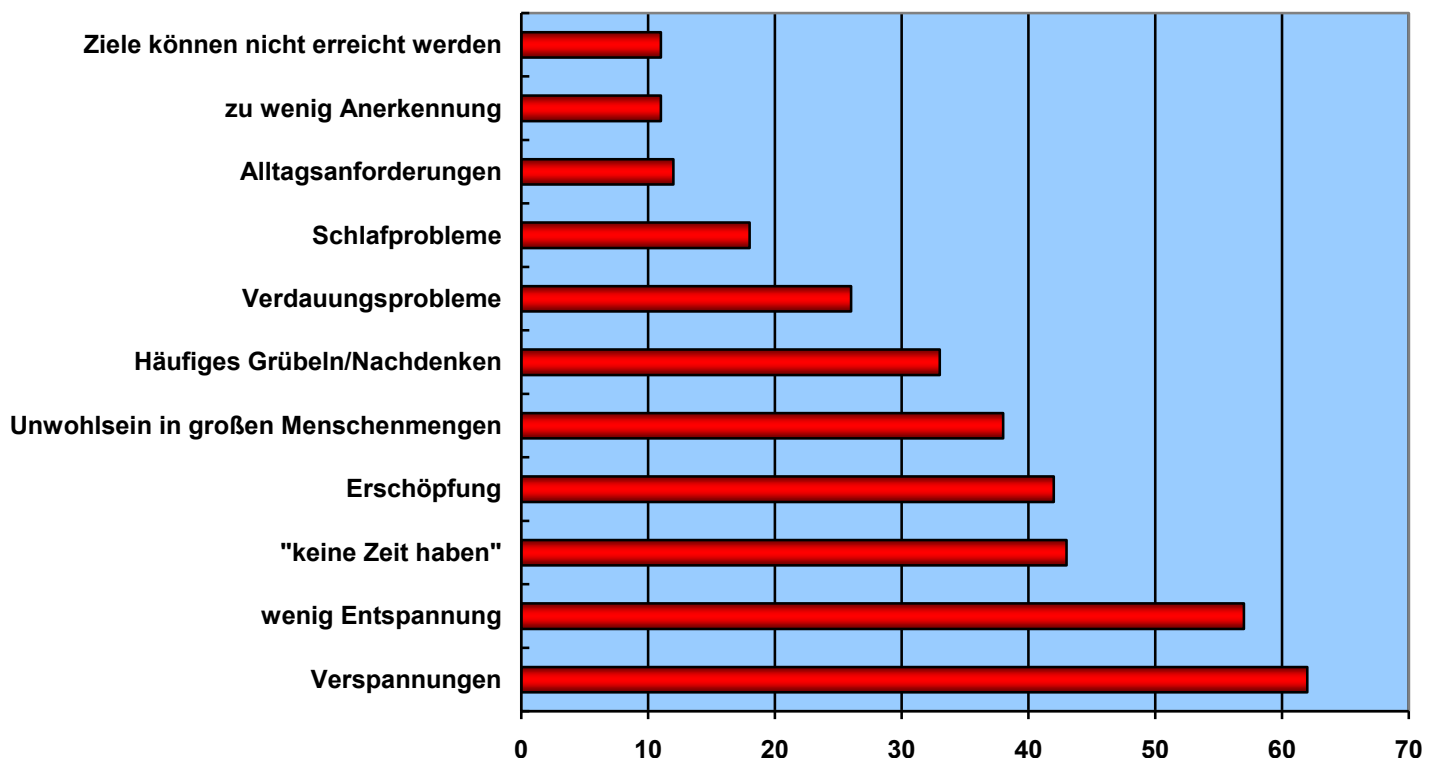
⁶⁵ vgl. Hoffmann, Arbeit, 76 ff.

⁶⁶ vgl. Hoffmann, Arbeit, 76 f.

Jährigen (53,8%). Die Selbstständigen haben am wenigsten Zeit für Entspannung (72,7%). Bei den Führungskräften haben 50% und bei den Angestellten 54% angeben sehr wenig oder wenig Zeit zu haben, um sich entspannen zu können.

Eine interessante Tatsache ist, dass sich besonders die 36-50-Jährigen in **großen Menschenmengen** unwohl fühlen (41,9%), genauso wie die über 50-Jährigen (38,5%). Die 36-50-Jährigen und die Selbstständigen sind der Meinung, zu wenig **Anerkennung in ihrer Familie** zu bekommen.

Verspannungen im Schultern-, Rücken- und/oder Nackenbereich liegen in allen Alters- und Berufsgruppen bei mindestens 50%. Die häufigsten Verspannungen weisen Berufstätige über 50 Jahre (80,8%) auf. Die häufigsten **Bauchschmerzen** können in den Gruppen der 18-35-Jährigen (31,5%) und Angestellten (32%) festgestellt werden. Der **Grad der Erschöpfung** (61,5%) und der **Schlafprobleme** (30%) ist bei den über 50-Jährigen am stärksten ausgeprägt.



Die gesamte Häufigkeit aller Stressreaktionen und –belastungen in %

Abb. 11

Vorwiegend Selbständige (35,7%) und über 50-Jährige (23,1%) haben das Gefühl mit ihren **Alltagsanforderungen** nicht zu Recht zu kommen. Zwischen 40% und 60% aller Befragten jeder Gruppe geben an, das Gefühl zu haben, dass Ihnen die **Zeit davonrinnt**, und lange über **unerledigte Dinge** nachzugrübeln. 19% der über 50-Jährigen und der Selbstständigen haben das Gefühl, dass ihnen die Dinge über den Kopf wachsen und 28% der Selbstständigen und 23% der über 50-Jährigen glauben ihre Ziele nicht erreichen zu können.

Schlussfolgerung:

Man kann bei dieser Umfrage unschwer erkennen, dass die Häufigkeiten der verschiedenen Belastungen insgesamt sehr hoch sind und dies sollte zum Nachdenken anregen. Wenn zu viele verschiedene Stressoren auf den Menschen über einen großen Zeitraum einwirken, sind chronische Folgeerscheinungen und -erkrankungen nicht zu vermeiden. Das schwierige dabei ist auf solche Stressreaktionen aufmerksam zu werden, sie als solche zu identifizieren und abzufangen. Um die Sensibilität gegenüber unserem Körper oder Warnsignalen zu erhöhen muss ein Umdenken im Berufsleben als auch im Alltag stattfinden.

Literatur zum Fachgebiet

Berger Thomas M. H., *Burnout bei Ärzten: Arztsein zwischen Lebensaufgabe und Lebens-Aufgabe*, Stuttgart 2010

Findeisen / L. Pickenhain, *Immunantwort und Psyche. Allergie und Stress: Risiko oder Chance?* Stuttgart 1990

Hoffmann Walter, *Arbeit ohne Angst und Stress. Gesunde Mitarbeiter. Erfolgreiche Betriebe*. St. Stefan i. L. 2008

Medizynisch. *Burnout erkennen vorbeugen behandeln*. Jh. 2011

Meyer Ernst, *Burnout und Stress. Praxismodelle zur Bewältigung*. Göppingen 1994

Reimann Hans Jürgen / Brock Franz Eduard, *So hilft Kneipp bei Stress. Ruhig und ausgeglichen durch einfache Wasseranwendungen* (= Serie , So hilft Kneipp bei...', Bd. 5). Wien 1991

Schwarzer Ralf, *Gesundheitspsychologie – Ein Lehrbuch*. Göttingen 1997

Wiegand Antje, *Arbeitsstress und Krankheitsverhalten*. Birkach 2002

Internetseiten zum Fachgebiet

Stress - Stressabbau – Stressbewältigung, ein virtueller Stress-Kurs (2011): *Burnout Syndrom* <<http://www.stress-kurs.de/bern-out/stress-bernout.htm>>

Stress - Stressabbau – Stressbewältigung, ein virtueller Stress-Kurs (2011): *Burnout Therapie* <<http://www.stress-kurs.de/bern-out/bern-out-therapie.htm>>

Die Arbeitsgemeinschaft (Arge) Burnout (2011): *Führen ohne Burnout - Burnout erfolgreich vermeiden* <<http://www.argeburnout.at/>>

web4health (2008): *Körperliche Stressreaktion : Auswirkung von Stress*
<<http://web4health.info/de/answers/soma-stress-selye.htm>>

Bilderverzeichnis

- Abb. 1 <http://www.hhp.de/de/anwendungsgebiete/stressbedingte-beschwerden/stress/>
- Abb. 2 <http://mymalaysia.wordpress.com/author/mymalaysia/page/53/>
- Abb. 3 http://www.tm-independent.de/Stress/Stress___Korper/stress-physiologie.html
- Abb. 4 <http://www.mentalmed.de/blog/archives/83-Stress-und-Stressbelastungen-1.-Was-ist-Stress.html>
- Abb. 5 <http://www.gnm-info.de/gnm-aktuell/eine-kurze-geschichte-der-zweiphasigkeit/627/>
- Abb. 6 <http://www.chronicfatigue.org/Selye%20large.html>
- Abb. 7 http://www.burnout-info.ch/lazarus_modell_gross.htm
- Abb. 8 Antje Wiegand, *Arbeitsstress und Krankheitsverhalten*. Birkach 2002, 27
- Abb. 9 <http://alleszuviel.at/burnout-theorie.html>
- Ab. 10 Hoffmann Walter, *Arbeit ohne Angst und Stress. Gesunde Mitarbeiter. Erfolgreiche Betriebe*. St. Stefan i. L. 2008
- Abb 11 Gesamte Häufigkeiten der Stressbelastungen in %

Umfrage zum Thema Stress

Bitte kreuzen Sie die zutreffenden Antworten an!

- Geschlecht:** m w
- Alter:** 18-25 25-35 35-50 > 50
- Tätigkeitsposition:** Selbstständig
 Führungskraft
 Andere Position:

Teil 1.

**Ich habe (Betreffendes ankreuzen) Zeit für Freizeitaktivitäten
(Sport, Konzerte, Freunde treffen usw.)**

- 1-3 x im Monat 1-2 x pro Woche 2-3 x pro Woche
 4-5 x pro Woche Täglich

Ich habe zu wenig Zeit für pers. Bedürfnisse und Entspannung.

- Ja Eher Ja Weiß nicht Eher Nein Nein

Ich fühle mich in großen Menschenmengen unwohl.

- Ja Eher Ja Weiß nicht Eher Nein Nein

Ich bekomme in meiner Familie zu wenig Anerkennung.

- Ja Eher Ja Weiß nicht Eher Nein Nein

Teil 2.

**Ich habe oft/meistens Verspannungen im Schultern-, Rücken-
und/oder Nackenbereich.**

- Ja Eher Ja Weiß nicht Eher Nein Nein

**Ich habe oft/meistens Verdauungsprobleme und/oder
Bauchschmerzen.**

Ja Eher Ja Weiß nicht Eher Nein Nein

Ich fühle mich oft/meistens müde und erschöpft.

Ja Eher Ja Weiß nicht Eher Nein Nein

Ich habe Schlafprobleme.

Ja Eher Ja Weiß nicht Eher Nein Nein

Teil 3.

Ich komme mit meinen Alltagsanforderungen nicht zurecht.

Ja Eher Ja Weiß nicht Eher Nein Nein

Ich habe oft/meistens das Gefühl, „keine Zeit zu haben“.

Ja Eher Ja Weiß nicht Eher Nein Nein

Ich grübele lange über unerledigte Dinge nach.

Ja Eher Ja Weiß nicht Eher Nein Nein

**Ich habe das Gefühl, meine Probleme „wachsen mir über den
Kopf“.**

Ja Eher Ja Weiß nicht Eher Nein Nein

**Ich habe das Gefühl, meine langfristigen Ziele nicht erreichen zu
können.**

Ja Eher Ja Weiß nicht Eher Nein Nein

Vielen Dank für Ihre Zeit!