



Stress gehört zum Leben – aber nicht ständig

Von Marius Perger / Börsen-Kurier

DER WEG AUS DER BURNOUT-FALLE

Es hätte nicht unbedingt der weltweiten Wirtschaftskrise bedurft, dass immer mehr Menschen unter Stress und Burnout-Symptomen leiden. Die Sorge um den Arbeitsplatz, die Angst vor dem wirtschaftlichen und dann oft auch gesellschaftlichen Abstieg haben in Zeiten wie diesen Hochkonjunktur. Die Folge: Dauernde Anspannung führt dazu, sich selbst aufzugeben und fallen zu lassen.

„Ich bin gestresst“ - Wer hätte das nicht schon gesagt oder zumindest gehört? Dass manche Jobs „Stress pur“ sind, braucht eigentlich nicht erwähnt zu werden. Und doch: Was ist Stress eigentlich? Die beiden Autoren Sepp Porta und Michael Hlatky wissen, wovon sie sprechen. Denn erstens sind sie Fachleute auf diesem Gebiet und zweitens haben sie Berufe, denen man gemeinhin attestiert, besonders stressig zu sein: Porta ist Mediziner und Hlatky im Verlagswesen tätig.

In ihrem Buch „Stress verstehen – Burnout besiegen“ räumen sie mit falschen Definitionen und Phrasendrescherei auf. Sie zeigen, warum niemand ganz genau weiß,

was Stress ist und warum falsche Definitionen nicht nur verwirren, sondern auch die Forschung bremsen. Denn häufig wird Stress mit dem Reiz an sich verwechselt, wie anhand mehrerer Beispiele gezeigt wird. In Wirklichkeit ist Stress aber die individuelle Reaktion des Menschen auf diesen Reiz.

Zuallererst: Es gibt guten und schlechten Stress. Ersterer ist die „Antwort auf eine bewältigbare Herausforderung“. Erst wenn eine Aufgabe nicht mehr zu schaffen ist, dann entsteht schlechter Stress. Was tun? Darauf haben die Autoren eine einfache Antwort: „Schlechter Stress ist oft in guten Stress zu verwandeln, wenn man sich langsam an die ursprünglich unbewältigbare Belastung durch Training oder Gewöhnung herantastet, anpasst. Dann kann es gut sein, dass eine zuerst als überwältigend empfundene Belastung bewältigbar wird.“

Wird der schlechte Stress aber chronisch, dann droht das Burnout. Es entsteht „als Energieerschöpfung im zunehmend erfolglosen Kampf gegen unbewältigbare Reize“. Noch deutlicher werden die Autoren an einer anderen Stelle: Die „Akzeptanz von sorgenvollen Zuständen als normale Lebenssituation, die man genau deswegen in Kauf nimmt, um mit solchem Raubbau Absicherung vor den anderen, den finanziellen Sorgen zu erkaufen, ist paradox und muss zu immer schnellerem Drehen der Abbauspire führen.“

Und dann kommt eine interes-

sante Erkenntnis: Burnout-Opfer haben oft nicht zu viel sondern zu wenig Stress – im Sinne einer adäquaten Reaktion auf die andauernden Belastungen. Im Vordergrund steht nämlich nicht der Stress, sondern die Belastung. Wenn diese zu groß wird, dann entstehen die typischen Burnout-Symptome: Apathie, Verzweiflung, Rückzug, Widerwillen, Erschöpfung.

Auch wenn es viele Betroffene nicht wahrhaben wollen: Burnout ist eine Krankheit: Die Autoren sprechen dementsprechend von Patienten, von Therapie und Rehabilitation. Und machen klar, dass diese „in fortgeschrittenen Fällen unmöglich ohne pharmakologische Anfangsbehandlung (sprich: Medikamente, Anm.) durchgeführt werden“ kann. Abgerundet wird dieser Teil des Buches mit der Vorstellung verschiedener Therapien, wobei klar ist, dass „zuallererst die Einflüsse, die zu Burnout geführt haben oder zu führen drohen, abgestellt werden müssen“.

Zeitweise und besonders in den medizinischen und statistischen Kapiteln, die noch dazu mit einigen leider schlecht aufbereiteten und daher schwierig zu entziffernden Grafiken angereichert sind, wird es für den Laien kompliziert. Aber selbst dort, wo von Laktat- und pH-Werten, Calcium und Magnesium, Bikarbonatpuffer und Elektrolytreserven die Rede ist, bleibt das Buch immer gut lesbar. Dazu tragen auch der sehr persönliche Stil und die manchmal ins Wienerische tendierende Sprache viel bei.

Ergänzt wird das Buch durch einen Übungsteil, der helfen soll, Burnout zu bekämpfen. Von Nordic Walking über Entspannungsübungen bis hin zum Hand-Auge-Koordinationstraining reicht das Spektrum, das ausführlich bebildert ist und mit kurzen, prägnanten Anleitungen zum Mitmachen anregt. Wichtig: Vieles davon ist auch in kurzen Büropausen möglich.

Und dann sind da noch fast am Ende des Buches einige „andere Maßnahmen gegen Burnout“ aufgelistet, die vielleicht überraschen. Karl May lesen, Gesellschaftsspiele, Ethik und Religion oder Liebe sind hier angeführt - samt stichwortartiger Erklärung wie und warum sie gegen Burnout helfen. Ein Beispiel: Wer sich ohne Ehrgeiz am Abend in gemütlicher und entspannter Atmosphäre Gesellschaftsspielen widmet, profitiert durch „lachen, Menschen kennen lernen, verlieren lernen“.

Selbst an jene, die zu „gestresst“ sind, um sich einem ganzen Buch zu widmen, haben die Autoren gedacht. Im Kapitel „Am Schluss“ findet sich auf knapp mehr als einer Seite eine Art „Management summary“, die die wichtigsten Punkte zusammenfasst, in Wirklichkeit aber Anreiz ist, das Buch doch zu lesen.

Börsen-Kurier

Der „Börsen-Kurier“ ist Österreichs einzige Wochenzeitung für Finanz und Wirtschaft und bietet seinen Lesern nach dem Motto „Einmal pro Woche sollten Sie an Ihr Geld denken“ Hintergrundinformationen, Analysen und Kommentare rund um das Thema Geldanlage. Regelmäßig werden – sehr selektiv – auch die interessantesten neuen Bücher – vorwiegend aus den Bereichen Geldanlage, Finanzwirtschaft, Management und Wirtschaftspolitik – kurz vorgestellt. Und zwei- bis dreimal jährlich soll eine „Bibliotheks-Sonderseite“ mit dem Schwerpunkt Kunst und Kultur zum Lesen abseits des täglichen Business anregen.

www.boersenkurier.at/

Sepp Porta



Univ.-Prof. Dr. Sepp Porta ist Dozent für Experimentelle Endokrinologie am Institut für Pathophysiologie der Medizinischen Universität Graz sowie Leiter des Instituts für angewandte Stressforschung in Bad Radkersburg.

Buchtitel: Stress verstehen - Burnout besiegen

Verlag: Verlagshaus der Ärzte

Seiten: 160

VP: € 14,90

ISBN: 978-3-902552-43-3

Lesung: 13.11.2009, 16:45 Uhr
Messe Wien, Forum Sachbuch 2., Messeplatz 1; Messeeintritt