

Dem Stress aktiv begegnen und Burnout vermeiden

Stress hat keinen guten Ruf – obwohl er eigentlich lebensnotwendig ist und auch positiv wirken kann. Gemeint ist dabei allerdings der andauernde Stress, der als unangenehm empfunden wird und den Körper irgendwann schädigt. Die Gefahr bei Stress ist also nicht der „Ab-und-zu-Stress“, der uns aktivieren und zu hohen Leistungen anspornen kann und oft als „Eustress“ bezeichnet wird, sondern der sogenannte „Distress“, der auf Dauer krankmacht. Wie unterscheiden sich nun guter Stress vom schlechten und wie kann man sich aus der „Stressfalle“ befreien? Die Antworten erhalten Sie nachfolgend.

Die Situation und das persönliche Verhalten, die persönliche Stressresilienz, das „soziale Gleichgewicht“, der aktuelle Gesundheitszustand als auch die Rahmenbedingungen (Verhältnisse) und weitere Einflussgrößen entscheiden darüber, ob und wie uns die Stressoren aus der Balance bringen. Die Lösung: dem Stress aktiv begegnen und vom „Opfer“ zum „Täter“ werden. Dazu gehören Analyse und Auswertung der Auslöser von Stress, die Frage der Beeinflussbarkeit dieser Ursachen und – wenn möglich – eine entsprechende Modifizierung von Verhaltensweisen (privat und in der Arbeit). Und dazu gehört auch ein Repertoire an Maßnahmen zur Kompensierung und zum Ausgleich von Stressfolgen, wenn die Stressoren nicht wie gewünscht beseitigt oder reduziert werden können.

Stressdefinitionen

Es gibt viele Definitionen von Stress, je nachdem, aus welchem Blickwinkel dieser betrachtet wird. Für den „Stresspapst“ Hans Selye [1] ist Stress „die Summe aller Adaptionsvorgänge und Reaktionen körperlicher wie psychischer Art, mit denen ein Lebewesen auf seine Umwelt und die von innen und außen kommenden Anforderungen reagiert“.

Die physiologische Betrachtungsweise schaut auf die körperlichen Reaktionen. Wenn die Amygdala oder das „Notaggregat“ (Teil des limbischen Systems im Gehirn) bei Gefahr anspringt und den „Hauptrechner“ das Gehirn quasi lahmlegt, wird ein „Hormoncocktail“ für die Stressabwehr mit Kortisol, Serotonin, Noradrenalin, Dopamin, Adrenalin etc. gemixt, durch den als Folge viele normale Regulationsmechanismen auf der Strecke bleiben [2]. Dann sinkt die Denkleistung und nach uralten Steinzeitmustern wird reagiert, d.h., die Krankheitsanfälligkeit steigt, da das Immunsystem gedämpft wird. Dann arbeitet auch das Verdauungssystem nur noch auf Sparflamme und zu guter Letzt ist auch die Fortpflanzung bei Dauerstress auf Eis gelegt – erst muss das eigene Überleben gesichert werden.

Die psychosoziale Betrachtung schaut darauf, wie das Individuum reagiert. Hier ist Stress ein Ungleichgewicht zwischen den Anforderungen der Umwelt und den persönlichen Voraussetzungen, Möglichkeiten, Fähigkeiten und Ressourcen des Einzelnen. Psychischer Stress wird hervorgerufen durch die Angst, etwas nicht schaffen zu können bzw. nicht genügend Ressourcen zu haben, um eine Situation meistern zu können.

Resilienz – Krisen unbeschadet überstehen

Wer Ressourcen zur Verfügung hat, ist resilient. Mit Resilienz wird die innere Stärke eines Menschen bezeichnet, Konflikte, Misserfolge, Niederlagen und Lebenskrisen zu meistern. Sie ist eine Art seelische Widerstandsfähigkeit oder Unverwundlichkeit, gewissermaßen das Immunsystem der Seele. Resilienz ist die Fähigkeit, sich auf Stress, Herausforderungen oder Widrigkeiten vorzubereiten, darauf angemessen zu reagieren und sich davon wieder zu erholen. Ein „Stehaufmännchen“ kann als Sinnbild für diese Eigenschaft gelten [3].

Mit einer starken Resilienz können wir Stress besser regulieren und so auch schneller wieder Zugriff auf unsere Fähigkeiten erlangen. Das hilft dabei, in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben, Herausforderungen zu überwinden sowie Krisen schneller und gesünder zu bewältigen. Ziel muss es also sein, diese Widerstandsfähigkeit aufzubauen und zu optimieren.

Endstation Burnout?

Wenn dies nicht geschieht, endet die „Stresskarriere“ eventuell in einem Burnout. Meist steht zu Beginn eines Burnouts die Leidenschaft für eine sehr anspruchsvolle Aufgabe mit einem außerordentlich stark gesteigerten beruflichen Engagement und vollem Einsatz der eigenen geistigen, seelischen und körperlichen Energiereserven. Diese Zeit der Hoch- und oft Überbelastung muss jedoch nicht zwangsläufig zu einem Burnout führen. Entscheidend ist, ob es gelingt, dies wieder mit Erholungsphasen auszugleichen. Laut Definition ist Burnout eine „körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung, verbunden mit dem Mangel oder dem Verlust der Fähigkeit, sich zu erholen“ [4]. Folgen also nach einer (negativen) Stresssituation stets eine angemessene große Erholungsphase und eine Hinwendung zu den eigenen Bedürfnissen, so hat ein Burnout keine Chance.

Was sind denn nun diese „Bedürfnisse“? Nach Bernd Sprenger et al. [5] gibt es 7 menschliche Grundbedürfnisse; dies sind 3 physische (Ernährung, Schlaf und Bewegung) sowie 4 psychische (Selbstbestätigung, Bindung, Orientierung/Kontrolle und Lustbefriedigung).

Wenn mehrere dieser Grundbedürfnisse über längere Zeit vernachlässigt werden, also z.B. bei Dauerstress, nimmt das „Burnout-Karussell“ immer mehr an Fahrt auf, bis es außer Kontrolle gerät.

Woran erkennt man Burnout?

Das Burnout-Syndrom wird in der ICD-11 [6] als ein berufsbedingtes Phänomen und nicht als medizinische Erkrankung definiert. Es wird als Folge von chronischem Stress am Arbeitsplatz beschrieben, der nicht erfolgreich bewältigt wurde. Das Burnout-Syndrom ist unter dem Abschnitt QD8 – „Probleme in Verbindung mit Arbeit oder Arbeitslosigkeit“ eingeordnet und durch 3 Dimensionen gekennzeichnet:

- Erschöpfung: mangelnde Energie, Überforderung, Müdigkeit und Niedergeschlagenheit, Schmerzen und Magen-Darm-Probleme.
- Entfremdung von der (beruflichen) Tätigkeit: Die Arbeit ist zunehmend belastend und frustrierend, Entwicklung einer zynischen Haltung gegenüber Arbeitsbedingungen und Kollegen, starke emotionale Distanz und zunehmende Abstumpfung.
- Verringerte Leistungsfähigkeit: vor allem die alltägliche Leistung im Beruf, im Haushalt oder bei der Pflege Angehöriger, unkonzentriert, lustlos. Die Tätigkeit wird als sehr negativ empfunden.

Change it, love it or leave it

Um dem Stress aktiv zu begegnen, muss man dessen Auslöser kennen. Ziel muss es sein, die persönlichen Stressoren zu identifizieren und diese anschließend abzustellen oder wenigstens zu minimieren. Wenn beides nicht gelingt, ist das Arrangieren mit der Situation ein Lösungsansatz („ist doch gar nicht so schlimm“), verbunden mit der Erhöhung der körperlichen Widerstandsfähigkeit gegen das Unvermeidbare mit konkreten Sofortmaßnahmen in der akuten Situation, um den Stresspegel sofort zu senken. Und es braucht eine langfristige Strategie mit Lebens- und Arbeitsplanung, eventuell mit der Option, die Situation komplett zu verändern, z.B. durch Arbeitsplatzwechsel.

Stressoren – die Auslöser

Die Stressauslöser, die sogenannten Stressoren, sind von Mensch zu Mensch verschieden, da ja auch ganz unterschiedliche Stressmuster vorliegen. Die Palette der Stressoren ist groß und gerade beim zahnärztlichen Beruf ist es oft ein Bündel vieler einzelner Faktoren und kann folgendermaßen kategorisiert werden:

- **Physischer Stress:** z.B. körperliche Belastung durch ergonomisch ungünstige Arbeitshaltungen, Bewegungsarmut, Verspannungen durch hohe Konzentrationsleistungen oder Durchblutungsprobleme durch dauerhafte Sitzhaltung. Dazu gesellen sich noch chemischer bzw. physikalischer Stress wie Umweltfaktoren, Schadstoffe, Schwermetalle, Strahlung und sensorischer Stress wie Lärmbelastung, Reizüberflutung, übermäßiger Fernseh-/EDV-Konsum, aber auch Schlafmangel.
- **Psychischer Stress im Beruf und im Privatleben:** z.B. Ärger mit Personal, Kollegen oder Chef, beruflicher Konkurrenzdruck, Mobbing, Ärger mit Politik bzw. Ständeorganisationen, familiäre Schicksalsschläge, Partnerkonflikte und Zukunftsängste.
- **Mentaler Stress** durch kognitive Aufgaben verursacht z.B. wachsende berufliche Belastungen, hohe Arbeitsintensität, hoher Bürokratieaufwand, Ärger mit Abrechnung.

Was tun? Ideen zur Stressbewältigung

Die Lösung ist nie eine Maßnahme allein, sondern immer ein Potpourri an Maßnahmen, welches oft Coping genannt wird. Die folgenden Ideen können das grundlegende Problem eventuell nicht lösen, helfen aber oft in der akuten Notsituation.

Organisation und Struktur gegen Stress

Ohne Struktur und Planung kommen Sie automatisch in den negativen Stress. Einen Plan zu ändern ist aktive Steuerung, nur zu improvisieren klappt nur zufällig. Dazu gehören gezieltes Weglassen, Priorisierung, „Nein sagen“ lernen, Pausen und Arbeitszeiten auch einhalten.

Pausen gegen Stress

Nach ca. 90 Minuten Arbeit fällt Ihre Leistungskurve steil nach unten, Zeit für die Frühstücks-, Mittags-, Nachmittagspause, idealerweise eine 20-minütige Unterbrechung der Arbeit (mittags natürlich mehr). Aber schon dazwischen sollten Sie Kurzpausen einlegen von ein paar Minuten mit Positionswechsel, Ausgleichsübungen, ein Glas Wasser trinken, die Augen entspannen, Sauerstoff tanken.

Bewegung gegen Stress

Bewegung hilft, überschüssige Energien abzubauen, und schafft den hormonellen Ausgleich und zwar mit Sofortwirkung. Bewegung ist nicht automatisch „Sport“, schnelles Gehen reicht oft schon. In der Zahnarztpraxis sind Aktivitäten ideal, die Sie sofort und ohne Aufwand ausüben können. Dies können sein: Schütteltechniken (Standschüttler, Kopfschüttler), Gegenbewegungen zu Arbeitshaltungen (Pinguin, 10-Euro-Übung) oder eine „Schwingenheim“ auf dem Minitrampolin im Sozialraum.

Atmen gegen Stress

Ist man gestresst, geht der Atem hastig und flach – der Körper bekommt zu wenig Sauerstoff. Atmen Sie in Stresssituationen deshalb mehrmals ganz bewusst ein und aus – das wirkt wie eine Sauerstoffdusche. Und zwischen zwei Patienten können Sie eine Anwendung der Selbsttherapiemethode Just-Five* (Atem-Bewegungs-Kombination) absolvieren und dabei beginnende Verspannungen und Schmerzen beseitigen.

Schlafen gegen Stress

Ausreichend Schlaf ohne den berühmten „Hamster im Hamster-rad“ (also abschalten können), ruhige Umgebung, keine negativen Belastungen durch schlechte Luft, E-Smog etc. Gewöhnen Sie sich eine Schlafroutine an mit regelmäßigen Zeiten (23:00 bis 06:30 Uhr), „Power-Napping“ in der Mittagspause, keine „aufregenden“ Filme (Krimis, Nachrichten) kurz vor dem Zubettgehen, Abschalthilfen für das Gehirn nutzen (Sudoku).

Natur gegen Stress

Gehen Sie so oft wie möglich hinaus in die Natur und lassen Sie die Umgebung – Bäume, Felder, Blumen, Tiere, Wasser – auf sich wirken. Nehmen Sie dafür auch die Mittagspause.

Reden gegen Stress

Reden Sie sich den Stress von der Seele. Suchen Sie sich eine Person, die lediglich „zuhört“ und keine Ratschläge gibt oder Fragen stellt.

Lachen gegen Stress

Lachen sorgt für eine bessere Sauerstoffzufuhr, hemmt die Produktion der Stresshormone Adrenalin und Kortisol und setzt Glückshormone frei.

Abschalten gegen Stress

Schaffen Sie sich eine Oase und nehmen Sie sich kleine Auszeiten. Kommen Sie zur Ruhe, gönnen Sie sich Zeit ohne Akten, Handy, E-Mails etc.

Richtig essen gegen Stress

Stress entzieht dem Körper Vitamine und Mineralstoffe, stellenweise das 3- bis 4-fache des normalen Verschleißes. Essen und trinken Sie, was Sie bzw. Ihr Körper braucht: Obst, Säfte und Wasser, Gemüse – oder auch eine Currywurst. Nehmen Sie sich die Zeit und die Ruhe für Ihre Mahlzeiten (bessere Verdauung).

Wasser gegen Stress (innerlich und äußerlich)

Wasser ist das Elixier gegen Stress, weil es das Nervensystem überlistet. Trinken Sie ein Glas Wasser, und zwar so schnell wie möglich. Durch das Schlucken wird der Parasympathikus, der Nerv, der für Ihre Entspannung zuständig ist, angeregt, und die Anspannung lässt merklich nach. Der ideale Ausklang für einen stressigen Tag ist ein Vollbad. Verwandeln Sie Ihr Badezimmer in eine Wohlfühloase und lassen Sie sich alle Zeit der Welt.

Antistressmaßnahmen konkret – Anleitung für regeneratives Coping

Idealerweise sollten bei akutem Stress sofort Gegenmaßnahmen ergriffen werden, die sofort wirken und auch nicht lange dauern – man ist ja schließlich in der Arbeit. „Bewegungsnaschen“ ist der Schlüssel mit Mikropausen von ca. 15 Sekunden und Minipausen von ca. 30 bis 60 Sekunden, in denen Ausgleichsübungen gemacht werden, die schnell, einfach und ohne Aufwand durchzuführen sind [7].

Hierfür bieten sich sogenannte Schütteltechniken zur Muskellockerung und Entspannung sowie zur Steigerung des Blut- und Lymphflusses an. Direkt am Patienten können Gegenbewegungen zu typischen Arbeitshaltungen (torquierter Oberkörper, starke Kopfflexion) durchgeführt werden, z.B. die „10-Euro-Übung“ oder der „Pinguin“. Bei Schmerzen und Blockaden im Schulter-Nacken-Bereich und der HWS sind JUST-FIVE-Anwendungen hilfreich.

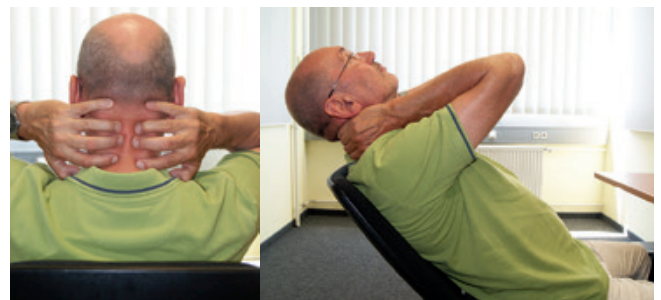
Standschüttler

Stabiler Stand; die Füße flach auf dem Boden: jetzt schnell hintereinander immer wieder leicht in die Knie gehen und die Beine wieder strecken. Dabei lassen Sie alles locker, vor allem die Schulterpartie und den Kiefer. Führen Sie diese schnellen Schüttelungen 20 bis 30 Sekunden durch, ideal mehrmals am Tag.



Kopfschüttler

Angelehnter Sitz auf einem Stuhl, die Hände in den Nacken legen, die Fingerkuppen auf den Muskelstrang links und rechts der Wirbelsäule auflegen und leichten Druck ausüben. Den Kopf leicht nach hinten beugen, damit die Nackenmuskulatur verkürzt bzw. entspannt wird. Jetzt den Kopf schnell leicht links und rechts drehen, dabei mit den Fingerkuppen abwechselnd etwas stärker auf den Muskelstrang drücken.



10-Euro-Übung

Oberkörperrotation mit Strecken des rechten Armes, „Hand aufhalten“ und hinterherschauen, das Gleiche auf der anderen Seite. Beim Rotieren nach hinten einatmen, beim Zurückgehen in die Ausgangsstellung ausatmen. Die gesamte Wirbelsäule und das Schultergelenk werden mobilisiert.

Pinguin-Übung

Zusammenkauern, Becken nach hinten kippen, Hände nach innen drehen, Kopf auf die Brust legen und ausatmen, anschließend aufrichten, Becken nach vorne kippen, Hände nach außen drehen und Kopf in den Nacken, dabei Mund öffnen, einatmen. Wirkung: Mobilisation der Wirbelsäule, Dehnung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Dabei darauf achten, dass die Schultern immer über dem Becken bleiben, nur kauern, nicht vorbeugen.



Anschließend erfolgt im Trainingsteil eine gezielte Aktivierung (4) bzw. Entspannung (5) der muskulären Gegenspieler. Dies wird mit einer Bewegungsblockade durchgeführt (Kopfdrehung wird durch Hand verhindert), wiederum verknüpft mit einer zweimaligen Intervallatmung. Beim anschließenden Schlusstest ist meist die Bewegung in beide Richtungen besser bzw. schmerzfrei ausführbar.



Atem- und Bewegungstherapie JUST-FIVE

Eine Möglichkeit, stressbedingte hartnäckige Verspannungen und beginnende Schmerzen zu beseitigen, ist die Selbsttherapiemethode JUST-FIVE® [8]. Diese kombiniert therapeutische Elemente aus Osteopathie und Atemtherapie mit den sanften Trainingsmethoden isometrisches Muskeltraining und Muskelentspannungstechniken. Dies kann überall ohne Aufwand und ohne zusätzliche Hilfsmittel angewendet werden, dauert nur 3 Minuten und wirkt oft sofort. Die Details können Interessierte online lesen.

Kopfdrehung

Sie stellen durch den Bewegungs-Selbsttest Kopfdrehung links und rechts (1) ein Symptom (Blockade, Schmerz) fest. Danach drehen Sie den Kopf in die beschwerdefreie Gegenrichtung (2), absolvieren fünfmal die Intervallatmung (Einatmen – 5 Sek. Pause – ausatmen – 5 Sek. Pause) und überprüfen sofort den Erfolg durch eine Testwiederholung (3). Das Ergebnis dieses Therapie-teils ist oft ein Rückgang oder die Beseitigung der Beschwerden.

Antistresskur mit dem „Schwingolin“

Für Pausen von 5 bis 10 Minuten bietet sich das Schwingen auf dem Minitrampolin an. Dies ist ein Jungbrunnen für alle Körperteile, Bindegewebe, Organe, Gelenke, Knochen, Bandscheiben und für jede einzelne Körperzelle – alle werden aktiviert und vitalisiert [9]. Während des Trainings produziert der Körper Endorphine, die Ihre Stimmung auf natürliche Weise positiv beeinflussen. Stress wird dadurch sanft und ohne weiteres Zutun abgebaut. Regelmäßiges Schwingen hilft außerdem bei Schlaf- oder Verdauungsstörungen. Es sollte übrigens ein Gerät mit einer Gummiseilfederung sein, keine Stahlfedern.

Fazit

Stress und seine negativen Folgen sind kein Schicksal, dem man nicht entrinnen kann. Um dem Stress „die Stirn zu bieten“, ist aber aktives Handeln notwendig. Nach der Analyse, was den Stress auslöst, sind eventuell unangenehme Änderungen der bisherigen Lebens- und Verhaltensweisen nötig. Ein bewusster Umgang mit sich selbst und anderen ist oft der Schlüssel,

verbunden mit mehr in den Berufsalltag eingebundenen Aktivitäten und Selbsthilfemaßnahmen. Und: Stressmanagement ist erst einmal neuer Stress – der aber kurz und zielgerichtet ein Eustress ist. ■

Bilder: © ???

Literatur unter www.zmk-aktuell.de/literaturlisten



Manfred Just

Just-Institut für Gesundheit und Management
Am Ries 6
91301 Forchheim
E-Mail: info@just-institut.de
www.just-institut.de

Manfred Just

Sport- und Wirtschaftswissenschaftler, Dozent,
Ergonom, Ausbilder für TÜV-geprüfte Ergonomie-Spezialisten
Seit 1985 bundesweit und international auf dem Gebiet
Ergonomie und Gesundheitsprophylaxe tätig



Seit 1991 Spezialseminare für Zahnärztinnen, Zahnärzte und Mitarbeiterinnen in Zahnarztpraxen zu Ergonomie, Selbsttherapie am Arbeitsplatz und Stressmanagement
Inhaber des 1996 gegründeten „JUST-Institut für Gesundheit und Management“
1999 Entwicklung der Selbsttherapie-Methode JUST-FIVE (zusammen mit Dr. med. Werner Jungkunz)
Autor zahlreicher Fachartikel und mehrerer Fachbücher zum Themenkreis „Ergonomie“ und „Selbsttherapie“