Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 67 (2010)
Heft: 10: Pilze mit Heilkraft

Artikel: Der Stressfalle entkommen
Autor: Gutmann, Petra
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558378

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Der Stressfalle entkommen

Stress – und nicht nur am Arbeitsplatz – ist heutzutage weit verbreitet. Was soll man dagegen tun? Resignieren? Rebellieren? Die Faust in der Tasche machen? Kündigen? Profis der Stressbewältigung setzen auf eine andere Lösung: auf die Macht der Gedanken, Gefühle und Überzeugungen.

Petra Gutmann

Seit 10 Jahren arbeitet die 48-jährige Lucia M. in einem Detailhandelsunternehmen der Region Bern. Vor zwei Jahren kam ein neuer Chef: ein Marketingexperte, der einen «harschen» Führungsstil pflegt. Seither hat sich das Betriebsklima um 180 Grad gedreht: «Früher war die Atmosphäre hier herzlich, wohlwollend und kooperativ», erinnert sich Lucia M. «Heute ist die allgemeine Stimmung aggressiv und konkurrenzbetont. Jeder schaut nur für sich, alle fühlen sich chronisch gestresst, Neid und Profitdenken sind an der Tagesordnung.»

Was Lucia beschreibt, ist in Tausenden von Unternehmen normaler Alltag. Gemäss einer Seco-Studie fühlen sich 25 Prozent der Beschäftigten am Arbeitsplatz öfters gestresst. Geschätzte sieben Prozent gelten als Mobbingopfer, werden also regelmässig schikaniert. Was emotionaler Stress am Arbeitsplatz auslöst, ist gut erforscht: Zu den häufigsten Beschwerden zählen

Immer mehr Aufgaben, Zeitnot, Hast und Hektik, «Multitasking» – schon Alfred Vogel nannte Stress «eine Krankheit unserer Zeit».

Erschöpfung, Angst, hoher Blutdruck, Depressionen, Schlafstörungen, reduzierte Leistungsfähigkeit und schliesslich der «Burnout».

Die Situation klären

Am Lory-Haus des Berner Universitäts- und Inselspitals beraten die beiden Fachärzte für Innere Medizin Prof. Dr. med. Roland von Känel und Dr. med. Marie-Louise Gander Menschen mit psychischen Schwierigkeiten, darunter viele, die unter chronischem Stress am Arbeitsplatz bis hin zum Burnout leiden.

Um den Betroffenen zu helfen, prüfen die Spezialisten für Psychosomatik als erstes die äusseren Stressursachen: Wie hoch ist das Arbeitspensum der Betroffenen? Wieviel Verantwortung haben sie am Arbeitsplatz? Wieviel Anerkennung und wieviel Unterstützung erhalten sie? Wie stark engagieren sie sich bei der Arbeit?

«Mindestens einer dieser Faktoren liegt bei Stresspatienten im Argen. Weit verbreitet ist beispielweise das Over-Commitment, also ein Überengagement», hat Prof. Dr. med. Roland von Känel beobachtet. «Bei chronisch Gestressten stimmen häufig alle fünf Faktoren nicht.»

Damit die Patienten den Alltag besser bewältigen können, überlegen Arzt und Patient gemeinsam, wie sich die stressverursachenden Faktoren beeinflussen lassen. «Äussere Stressursachen, beispielsweise ein ehrgeiziger Chef oder ein unbefriedigender Lohn, lassen sich häufig schwer beeinflussen», sagt Marie-Louise Gander. «Doch über die inneren Stressoren, also die inneren stressverursachenden Faktoren, können wir Kontrolle gewinnen.»

Genau hier liege ein grosses und oftmals schlecht genutztes Potenzial der Stressbewältigung, erklärt Roland von Känel. Um dieses auszuschöpfen, setzen die Berner Fachleute auf die kognitive Verhaltenstherapie. Kognitiv bedeutet, dass man an seinen «Kognitionen» arbeitet, also an seinen Gedanken, Einstellungen und Überzeugungen. Diese nehmen in aller Regel Einfluss auf den Gefühlshaushalt und damit auch auf das Gefühl, «gestresst» zu sein.

Einstellung ist entscheidend

Zurück zu Lucia M. Ihr Chef will zwei Mitarbeiterinnen mehr Verantwortung und Arbeit übertragen. Die beiden Frauen reagieren ganz unterschiedlich auf die «drohende» Zusatzbelastung. «Die eine ist überzeugt:

Das schaffe ich nie!», erzählt Lucia. «Die andere sagt: Ich bin bereit, mehr Verantwortung zu übernehmen, doch der Chef muss mich in eine Weiterbildung schicken, damit ich meine neuen Aufgaben besser bewältigen kann.»
Das Beispiel zeigt: In Stresssituationen sind häufig nicht die äusseren «Sachzwänge» entscheidend, wie man mit dem Stress umgeht, sondern die persönliche Einstellung.
«Es gibt immer mehrere Lösungsmöglichkeiten, um beispielsweise mit Zeitdruck, fehlenden Fachkenntnissen oder Kritik umzugehen», sagt Marie-Louise Gander. So wirke beispielsweise die Gewohnheit, in «alles-oder-nichts-Kategorien» zu denken, stressfördernd, genauso wie die Neigung, über unfreundliche Bemerkungen von Arbeitskollegen oder kleine Vorfälle stundenlang zu grübeln.

Weitergehen in vier Schritten

Wer Stress abbauen und sich wohler fühlen will, muss also an seinen Gedanken, Überzeugungen, Einstellungen und den damit verbundenen negativen Gefühlen arbeiten. Doch wie soll das funktionieren? Schauen wir, was bei einer kognitiven Verhaltenstherapie geschieht:

★ Schritt 1: Der Stressbetroffene macht sich bewusst, wie er/sie in stressauslösenden Situationen denkt und reagiert.
★ Schritt 2: Er/sie überprüft, ob die eigenen Gedanken, Überzeugungen und Gefühle angemessen und konstruktiv sind.
★ Schritt 3: Negative Gedanken, Einstellungen und Überzeugungen werden durch konstruktive ersetzt.
★ Schritt 4: Die neuen Gedanken und Einstellungen werden im Alltag eingeübt, bis sie «in Fleisch und Blut» übergehen. Dadurch wird in aller Regel die Gefühlslage positiv beeinflusst, was aber nicht heisst, «dass man alles nur noch unkritisch durch die rosa Brille betrachtet», sagt Roland von Känel.

Dass diese kognitive Methode tatsächlich Stress reduziert, ist hinlänglich belegt. «Die meisten Betroffenen lernen durch die Auseinandersetzung mit ihren Kognitionen, chronische Stressprobleme konstruktiver zu lösen», sagt Roland von Känel. «Sie verfeinern ihr Selbstbild, ihre Wahrnehmung der Aussenwelt und entwickeln zusätzliche Bewältigungs-Strategien, um mit Stresssituationen klar zu kommen.»

An Selbstbewusstsein gewinnen

Profis der Stressbewältigung setzen häufig zusätzliche Hilfsmittel ein. Am Berner Lory-Haus und an weiteren universitären Einrichtungen ist dies beispielsweise die «Mindfulness Based Stress Reduction»-Methode, kurz MBSR. Ein Training, das in der Schweiz relativ neu ist, in den USA jedoch seit über 30 Jahren erforscht und erfolgreich praktiziert wird.
MBSR besteht aus einfach zu erlernenden Übungen zur Steigerung der Achtsamkeit, der Wahrnehmung des «Hier und Jetzt» und der körperlichen Empfindungen, Gedanken und Gefühle.
«Das führt mit der Zeit zu einem solideren Bewusstsein von sich selbst und der Umgebung – eine Voraussetzung für die erfolgreiche Stressbewältigung», erklärt Marie-Louise Gander. Ausserdem fördere MBSR eine achtsame Lebenshaltung, die grundlegend wichtig sei, um mit chronischem Stress besser umzugehen. Typisch dafür sind folgende Eigenschaften:

★ Offen sein. Eine offene Haltung verbunden mit einer neugierigen, entdeckungsfreudigen Lebenseinstellung trägt dazu bei, Veränderungen und neue Erfahrungen, die Stress verursachen könnten, als weniger bedrohlich und somit als weniger «stressig» wahrzunehmen.

Offenheit und innere Ruhe bedeuten weniger Stress.

★ Ruhig werden und innehalten. Stresssituationen eskalieren häufig, weil die Betroffenen in Unruhe geraten. Beispiel: Am Arbeitsplatz fällt ein Reizwort, und schon «schiesst» man zurück. Hilfreicher ist folgendes Verhalten: Etwas Freundliches erwidern oder einfach schweigen, die Situation in Ruhe überdenken, bei Bedarf später darauf zurück kommen. Dieser Rückzug öffnet einen inneren Raum. Es entsteht ein Gefühl von Distanz und Handlungsfreiheit.

★ Beobachten, nicht werten. Viele Menschen gehen durchs Leben mit der Einstellung: «Ich weiss, wie's geht!» Diese Haltung führt dazu, dass man vorschnell über andere Menschen urteilt. Was wiederum emotionalen Stress verursacht. Zu einer kompetenten Stressbewältigung gehört, dass man das Leben und die Menschen beobachtet, ohne gleich zu urteilen, und ständig bereit ist, einmal gefasste (Vor-)Urteile zu korrigieren. Andersdenkende sollten als Bereicherung empfunden werden, nicht als Bedrohung.

★ Vertrauen. Chronischer Stress geht immer mit dem «Wälzen» von Sorgen einher. Beispielsweise der Angst, den Arbeitsplatz, den Wohlstand oder den sozialen Status zu verlieren. Die Achtsamkeitsübungen des MBSR-Trainings fördern die Fähigkeit, dem Leben zu vertrauen. Auf diese Weise gelingt es im alltäglichen Leben besser, weniger Sorgen zu wälzen. Das wirkt stressabbauend.

★ Akzeptieren und loslassen. Äussere Stressursachen lassen sich selten von heute auf morgen aus der Welt schaffen. Deshalb macht es wenig Sinn, verbissen dagegen anzukämpfen. Stattdessen hilft es, Stressursachen und die eigenen Stressreaktionen ruhig zu analysieren, das Für und Wider sorgfältig abzuwägen und dann die richtigen Konsequenzen zu ziehen.

Genau das hat Lucia M. getan: Sie ist nach mehreren Gesprächen mit dem Chef zum Schluss gelangt, dass sie sich in einem Betrieb mit dermassen «ruppigem» Betriebsklima nicht wohlfühlen kann und hat gekündigt. «Auch eine Kündigung kann richtig sein», sagt Roland von Känel dazu. «Wichtig ist, das man alle Bewältigungsmöglichkeiten ausschöpft und dann in Ruhe entscheidet, was zu tun ist.» ■

INFO **MBSR kann man lernen**

Die stressreduzierende Methode «Mindfulness Based Stress Reduction» MBSR kann man in einem achtwöchigen Grundkurs erlernen. Vereinzelt werden auch kürzere Kurse angeboten. Weitere Informationen und die Adressen von MBSR-Kursleiterinnen finden Sie unter:
MBSR-Verband Schweiz
Fluhmattweg 4, CH-6004 Luzern
Tel + 41 (0)41 410 85 08
E-Mail: sekretariat@mbsr-verband
Internet: www.mbsr-verband.ch.

In Deutschland bekommen Sie weitere Infos z.B. bei: Arbor Seminare gemeinnützige GmbH
Stühlingerstrasse 21, DE-79106 Freiburg
Tel. + 49 (0)761 89 62 91 06
Auf der Internetseite www.mbsr-deutschland.de findet sich auch eine «Lehrerliste».