



„Leben im Gleichgewicht - Wie Sie mit Work-Life-Balance Ihr Leben neu ordnen können.“

Expertenchat vom 14. September 2010 mit Bernd Riekenbrock, Geschäftsleiter und Mitbegründer des Da-Vinci-Zentrums Rhein-Ruhr, zertifizierter Stress- und Gesundheitsmanager (DGNM) für kausale Stressdiagnostik.

- Langfassung -

Karriere allein macht nicht glücklich, erst recht nicht, wenn darunter die Gesundheit oder die Familie leidet. Das richtige Gleichgewicht zu finden und Berufs-, Privat- und Familienleben ausgewogen miteinander zu verbinden - das beschreibt der Ausdruck Work-Life-Balance. Eine Work-Life-Disbalance ist dabei heute in allen Altersgruppen festzustellen, so der Experte Bernd Riekenbrock im Expertenchat. Welche Folgen ein andauerndes Ungleichgewicht für die körperliche und seelische Gesundheit haben kann und wie man Stress reduziert, war Thema dieses Chats.

Stress und Burn-Out

Sind wir Stress ausgesetzt, können wir häufig an uns eine erhöhte Reizbarkeit, Unzufriedenheit oder Unruhe feststellen. Auch Symptome wie Kopfschmerzen, Verspannungen und Schlafstörungen können auftreten. Dauert der Stress an (chronischer Stress), kann unser Körper dieser Belastung irgendwann nicht mehr standhalten und es kann zu ernsthaften Erkrankungen kommen. Eine mögliche Folge von andauerndem Stress ist das sogenannte Burn-Out-Syndrom, das einen körperlichen und seelischen Erschöpfungszustand beschreibt. Burn-Out beschreibt dabei einen Prozess, der sich üblicherweise über die folgenden Phasen entwickelt:

- Enthusiasmus und Begeisterung,
- Überforderung (alles wird zu viel),
- Frustration (das Gefühl, mit allem nicht mehr zurecht zu kommen),
- Apathie (man zieht sich zurück),
- Verzweiflung, Erschöpfung.

„Burn-Out entsteht im Kopf“, so Herr Riekenbrock auf die Frage, ob es sich dabei um eine psychische oder physische Erkrankung handele. Im weiteren Verlauf des Burn-Out-

Prozesses treten dann aber auch physische Folgen auf, wie beispielsweise Infekte, Erschöpfung, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und andauernde Müdigkeit. Im Endstadium des Prozesses, das als Burn-Out-Syndrom bezeichnet wird, besteht außerdem ein großes Risiko für Folgeerkrankungen wie Depressionen, Angststörungen oder Immunstörungen.

Auf die Frage, ob man von Burn-out vollständig geheilt werden kann, antwortete der Experte, dass die Therapieformen vielfältig seien, ein Rückfall allerdings, wie bei allen Behandlungen, nicht vollkommen ausgeschlossen werden könne.

Wer an sich Symptome wie Schlafstörungen oder Kopfschmerzen feststellt, sollte von einem Arzt seinen derzeitigen Gesundheitszustand überprüfen lassen, empfiehlt Herr Riekenbrock. Ergänzend würden sich Methoden der Stressbewältigung anbieten.

Doch wenn Enthusiasmus und Begeisterung am Beginn des Burn-Outs stehen – wie erhält man sich dann die Freude an der Arbeit, ohne befürchten zu müssen, irgendwann in Überforderung zu enden? Auf diese Frage antwortete der Experte, dass es notwendig sei, zu relativieren. Im Enthusiasmus und in der Begeisterung stecke häufig eine Überbewertung der eigenen Erwartungen. „Stellen Sie sich häufiger die Frage, was kann ich realistisch erwarten. Welche Alternativen habe ich, wenn meine Erwartungshaltung enttäuscht wird.“ Herr Riekenbrock empfahl, sich frühzeitig Lösungsstrategien für verschiedene Szenarien zurechtzulegen. „Das bereitet vor und macht souverän. Das wiederum erhält die Freude.“

Ein/e Chatteilnehmer/in wollte wissen, seit wann das Burn-Out als Krankheit angesehen wird und ob es das auch schon früher gegeben habe. Herr Riekenbrock erzählte daraufhin, dass das Phänomen des Burn-Outs erstmals 1974 von dem Psychoanalytiker Herbert J. Freudenberger beschrieben wurde. Burn-Out habe es als Befindlichkeitszustand jedoch sicher auch früher gegeben, so der Experte. „[A]ber nicht in der Häufung mit den dramatischen Zuwachsraten, wie die Erhebungen der Krankenkassen zeigen“, ergänzte er.

Auf die Frage, ob sich Stress auch messen lasse, antwortete Herr Riekenbrock, dass es tatsächlich eine Methode gebe, die das ermögliche: Die sogenannte PGR-Messung. „Gemessen wird die Veränderung des Hautwiderstandes durch Schweißabsonderung auf den Fingerkuppen. Die Feuchtigkeit verändert die Leitfähigkeit der Haut und das kann man messen.“

Stressbewältigung

Um Stress zu reduzieren, gibt es viele verschiedene Möglichkeiten: Zum einen Methoden der Stressbewältigung, wie z.B. Sport, Entspannungstechniken (bspw. autogenes Training) oder

Meditation. Des Weiteren gibt es Methoden zur Stressvermeidung, die auf eine Veränderung des Stressverhaltens und der Stressbeurteilung abzielen. „Veränderte Denkmuster und Einstellungen führen zu mehr Gelassenheit, also weniger Stress“, erklärte Herr Riekenbrock. Die dritte Möglichkeit ist eine bessere Strukturierung des eigenen Lebens mit Hilfe von Selbstorganisation, Zielsetzungen und Zeitmanagement, z.B. durch Tagespläne. „Wie man das genau macht, finden Sie unter dem Stichwort Instrumentelles Stressmanagement oder Selbstmanagement“, so der Experte.

Sport und Bewegung sind eine gute Möglichkeit um Stressfolgen abzubauen. Die Bewegung sollte dabei aber auf die Fitness und den Körperzustand angepasst sein. „Alles andere setzt Sie nur unter Druck, also neuem Stress, der kontraproduktiv wirkt“, erklärte Herr Riekenbrock.

Um neue Energien zu tanken sind positive Emotionen und eine Entschleunigung des Alltags wichtig: Man sollte sich jeden Tag eine kleine Auszeit nehmen, in der man sich auf die positiven Seiten seines Lebens konzentriert, empfiehlt Herr Riekenbrock. Dies kann man noch durch ein „Wohlfühl“-Ritual unterstützen, wie z.B. Musik hören oder Tee trinken. „Die Beschäftigung mit den positiven Dingen Ihres Lebens wird zunächst schwer fallen, aber immer besser gelingen. Das schafft die Energie.“

Welche der genannten Strategien gegen Stress am wirksamsten sind, ist individuell verschieden und hängt auch davon ab, was den Stress verursacht. Wer seinen oder seine Stress-Auslöser (sogenannte Stressoren) erkennt, kann auch Lösungsmöglichkeiten finden um seinen Stress zu reduzieren. „Dazu kann man sich die entsprechenden Kurse aus den Datenbanken der Krankenkassen raussuchen oder sich direkt von Experten wie Psychologen, Psychotherapeuten oder Stresstherapeuten beraten lassen“, empfiehlt Herr Riekenbrock.

Stress am Arbeitsplatz – welchen Schutz gibt es?

Mehrere Teilnehmer im Chat wollten von dem Experten wissen, inwiefern es gesetzliche Regelungen gibt, die festlegen, was eine zumutbare Belastung für die Arbeitnehmer ist (ob sie z.B. Überstunden in Kauf nehmen müssen) und was der Arbeitgeber tun kann, um eine gute Work-Life-Balance zu gewährleisten.

Herr Riekenbrock antwortete auf diese Fragen, dass in vielen gesetzlichen Vorschriften geregelt sei, was der Arbeitgeber tun sollte um eine Work-Life-Balance zu gewährleisten. Was er darüber hinaus noch tun könnte, „mündet in ein modernes betriebliches

Gesundheitsmanagement mit der breiten Palette der Verfahren zur Erhaltung der körperlichen und mentalen Gesundheit“, so der Experte. Die Voraussetzung dafür sei, seiner Erfahrung nach, eine positive und gelebte Unternehmenskultur.

Herr Riekenbrock wies darauf hin, dass man nur zu dem verpflichtet sei, was im Arbeitsvertrag geregelt ist. Alles andere wäre eine freie Entscheidung. Häufig sei es jedoch schwierig, hierbei die Balance zwischen den eigenen Interessen und dem Pflichtgefühl zu finden. „Falls Sie hier zu keinem Ergebnis kommen, können auch Vertrauensleute aus Ihrem beruflichen oder privaten Umfeld weiterhelfen“, riet der Experte.

Generell empfahl Herr Riekenbrock, die Vorstellungen und Werte von anderen nicht unbedingt auf sich zu übertragen – und auch andersherum. Wenn es für die Kollegen bspw. in Ordnung ist, Überstunden zu machen, so muss das nicht auch für einen selbst selbstverständlich sein. „Ich muss nicht nach deinen Vorstellungen leben und du musst nicht nach meinen Vorstellungen leben. Eine kleine Anregung für mehr Gelassenheit“.