

Stress lass nach

Wenn Leistung zum Problem und Stress zum ständigen Begleiter des Menschen wird

Immer mehr Menschen sind aufgrund ihrer Arbeitsbedingungen und ihrer Freizeitgestaltung durch zu hohen Stress belastet. Doch was tun, wenn es die eigenen Mitglieder betrifft? Befindet sich ein Mitglied bereits in der Burnout-Spirale ist häufig die Kündigung die Folge. Deshalb machen Angebote zur Stress- und Burnout-Prophylaxe auch speziell im Fitness-Studio Sinn.

Auf den nachfolgenden Seiten stellt Ihnen BODYMEDIA einige Konzepte zur Stress- und Burnout-Prävention vor, die im Fitness-Studio eingesetzt werden können. Der vorliegende Einleitungsartikel geht, auf der Basis eines Interviews mit Ulrike Pilz-Kusch, vorwiegend auf die Ursache und die Signale von Burnout ein und zeigt Möglichkeiten auf, diesen zu vermeiden.

Die Dipl.-Pädagogin Ulrike Pilz-Kusch ist Beratungs- und Trainingspezialistin im Wellness-, Gesundheits- und Weiterbildungsmarkt. Sie ist seit Jahren – auch aus eigener Erfahrung – Trainerin und Autorin zu Burnout- und Stressprophylaxe. Ihr Anliegen ist es, Menschen kompetenter zu machen und in die eigene Kraft zu bringen, um die gestiegenen Anforderungen meistern zu können.

Um es vorweg zu nehmen: Das Burnout-Syndrom ist noch nicht umfassend erforscht. Es gibt zwar Definitionen, dennoch stellt sich die Frage, wo fängt Burnout an und wo hört es auf. Manche stecken es in einen Topf mit Depressionen. Jedoch kann jemand eine Depression ohne Burnout haben oder auch Burnout ohne Depression. Aber im letzten Stadium gehen Experten davon aus, dass Burnout in eine manifeste Depression mündet.

Daten und Fakten

Auch bei den Zahlen über Betroffene herrscht noch keine völlige Klarheit, zumal es sicher eine hohe Dunkelziffer gibt. In der EU wird davon ausgegangen, dass mehr als 1/3 der Bevölkerung von Stress- und Angsterkrankungen, Depressionen und Burnout betroffen ist. 81 Millionen psychisch Er-





krankter allein in Europa verursachen 800 Milliarden Kosten pro Jahr. Die Zahl der betrieblichen Fehltagel ist aufgrund von Burnout laut der Deutschen Psychotherapeutenkammer seit 2004 um fast 1.400% gestiegen. Und der Stressreport Deutschland 2012 der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin vermeldet, dass jeder zweite Arbeitnehmer unter starkem Termin- und Leistungsdruck leidet.

Burnout, vom englischen „ausbrennen“, ist eine Stressfolgeerkrankung aufgrund chronischer Überlastung. Das Besondere daran: Es handelt sich – im Gegensatz zu anderen psychischen Erkrankungen – um eine Leistungserkrankung. Die Betroffenen leisten über einen längeren Zeitraum mehr, als ihr Körper und Geist verkraften. Es wird Raubbau mit den eigenen Kräften betrieben. Ulrike Pilz-Kusch: „Diese Menschen stehen seit längerem unter Dauerstrom. Der Organismus mobilisiert dabei permanent alle Energiereserven, vergleichbar mit einem Auto, das den ganzen Tag mit überhöhter Drehzahl läuft. Chronischer Stress und die Missachtung eigener Grenzen sind die Gefahren, die in die Burnout-Spirale führen. Die Symptome äußern sich individuell sehr unterschiedlich.“

Burnout-Signale

Letzteres ist auch ein Grund, weshalb Burnout so schwer erkennbar ist. Signifikant ist die innere Unruhe und Nervosität der Betroffenen. Die Arbeits- und Leistungsfähigkeit lässt mehr und mehr

nach und zunehmend auch die sozialen Kompetenzen, bei deutlich sichtbarer Erschöpfung.

Ulrike Pilz-Kusch: „Die betroffenen Menschen sehen energielos und erschöpft aus, haben Schlaf- und Konzentrationsschwierigkeiten. Im Kontakt sind sie eher gereizt, ungehalten, schnell gekränkt, bekommen rasch Dinge in den falschen Hals. Sie können nicht mehr richtig zuhören, da sie überwiegend mit sich selbst beschäftigt sind. Ein weiteres Zeichen sind starke Stimmungsschwankungen. Zudem ziehen sich Burnout-Betroffene zunehmend sozial zurück. Sie sind nicht mehr so offen wie zuvor. Bei Frauen kann hinzukommen, dass sie schnell in Tränen ausbrechen.“

Diese Menschen sind gefangen im negativen Denken, lächeln nicht mehr und sind nicht mehr zum Scherzen aufgelegt. Die genannten Warnsignale können allerdings vorübergehend auch bei kurzen Stressphasen auftreten, ohne dass sie in ein Burnout übergehen, wenn die Betroffenen sich anschließend erholen.“

Die einzelnen Phasen des Burnouts sind vergleichbar mit einer Spirale. Es ist nicht eine Geschichte, die von heute auf morgen entsteht und auch nicht innerhalb einiger Monate. Es ist ein schleichender Prozess, in der die Menschen ständig über ihre Kräfte hinaus Leistung erbringen und sie ihre Arbeit über alles andere stellen, zu wenig an den Ausgleich denken und sich zu wenig Entspannung gönnen.

Ursache für Dauerstress und was dagegen getan werden kann

Stress per se ist nicht schädlich. Chronischer Stress jedoch wirkt sich negativ aus und kann zu einem Burnout führen, wenn die Waage zwischen Gesamtbelastungen und Bewältigungskompetenz kippt. Die Welt ist komplizierter geworden und die Arbeitswelt wandelt sich immer schneller. Ulrike Pilz-Kusch: „Darin sind sich fast alle Experten einig“.

Die Anforderungen werden komplexer. Die Globalisierung, der schnelle (technische) Wandel, der Konkurrenzdruck, eine wachsende Arbeitsdichte zwingt Menschen in der Arbeitswelt, sich flexibel immer wieder auf etwas Neues einzustellen. Das Arbeitsleben ist durch Personalabbau und Umstrukturierungen unsicherer geworden und Rückzugbereiche, wie das Privatleben und die Beziehung, in denen früher die Menschen Halt gefunden haben, stabile soziale Strukturen, wie die Großfamilie, sind ebenfalls weggebrochen. Hinzu kommen die stetige Erreichbarkeit und der Freizeitstress.“

Es ist längst bekannt, dass die körperlichen Ressourcen begrenzt sind. Aber das Bewusstsein, dass dies auch auf die psychischen Reserven zutrifft, ist noch nicht vorhanden. Zudem ist erst wenig erforscht, wie die psychischen Ressourcen aufrechterhalten werden können. Burnout ist eine totale, vor allem emotionale Erschöpfung. Die Betroffenen haben das Gefühl, ihr Leben und ihre Arbeit nicht mehr im Griff zu haben.

Ulrike Pilz-Kusch: „Bei hoher Stressbelastung ist die minimalste und am einfachsten durchzuführende Empfehlung, um nicht in die Burnout-Spirale zu gelangen, mehrmals am Tag für 3-90 Sekunden auszusteigen. Halten Sie alle Stunde oder von einer Aktivität zur nächsten einfach einen Moment inne. Schließen Sie, wenn möglich die Augen, nehmen Sie freundlich den Körper wahr und versuchen, überflüssige Anspannung loszulassen und einige Male kräftig auszuatmen und erst dann wieder loszulegen. Wichtig ist, sich Mini-Erholungspausen zu gönnen und tagsüber die Energie hoch zu halten, um komplexe Anforderungssituationen konzentrierter und leichter zu meistern.“





Wie sollten Angebote eines Fitness-Studios aussehen, um die Stressbelastung der Mitglieder zu vermindern?

Ulrike Pilz-Kusch: „Zur Stressprävention sind Angebote notwendig, die es ermöglichen, dass die Mitglieder lernen, besser abzuschalten und vor allem dem Verstand eine Erholungspause zu gönnen. Dazu gehört auch Stille, also Räume ohne Musikbeschallung. Ruhezeiten mit weniger Hektik und weniger Technik sowie Ruhezeiten, tragen zur Entschleunigung bei und dazu, bei sich anzukommen. Im Kursbereich bieten sich meditative Bewegungs- und Tanzangebote, Atementspannung und Kurzmeditationen an und naturnahe, ruhige Outdoor-Programme, um die Sinne wieder zu beleben.“

Auch hier sollte darauf geachtet werden, nicht alle Sinne auf einmal anzusprechen, sondern die Konzentration auf eine Sache zu lenken. Weniger ist manchmal mehr. Eine weitere Möglichkeit sind Vorträge zu alltagstauglichen Konzepten, mit denen die Mitglieder dem Dauerstress entkommen können.

Mein Eindruck ist, dass der Fokus noch zu wenig darauf gerichtet wird, wie wichtig es ist, dass das Gehirn Erholungspausen benötigt. Nicht nur immer etwas tun, sondern gezielt lernen abzuschalten und zwar nicht nur im engeren Sinne mit den klassischen Entspannungsmethoden, sondern durch rhythmisierende Angebote mit einem Wechsel zwischen Anspannung, Entspannung, Nichtstun und Stille. Übungen mit einem Nachklingen.

Das wirklich Rhythmisierende ist das, was das Leben ausmacht. Anspannung – Entspannung – Nichtstun ist wie ein Dreier-Rhythmus, wie beim Atmen mit aktivem Einatmen – Loslassen – Ausatmen. Es ist wie Raum schaffen, Ausmisten, Aufräumen. Und dann wirklich diese kleine Pause des Nichttätigseins, des Nichtstuns einhalten, Dinge nachklingen lassen, nicht nur Ziele im Auge behalten und nach vorne schauen, denn es kann passieren, dass diese nicht erreicht werden und das macht viele Menschen fertig.

Benötigt werden kürzere Varianten neben Progressiver Muskelrelaxation, die einfach und schnell umsetzbar sind, um einen Moment in Kontakt mit sich selbst zu kommen und nicht nur im Kopf und in Aktion zu sein. Stressgeplagte brauchen einfache Konzepte, mit denen sie innerhalb kurzer Zeit Kraft tanken können, um danach wieder Freude zu empfinden und sich auf das konzentrieren zu können, was wirklich wichtig ist.“

Mit Design eine entspannende Atmosphäre schaffen

Beim Design können Erkenntnisse aus der Farb- und Wohlfühlpsychologie berücksichtigt werden, wie sie teilweise in der Wellnessbranche eingesetzt werden, beispielsweise warme und freundliche Farbtöne, wie ein warmes, zartes Gelb anstatt kalter, weißer Wände. Keine überfüllten Räume, auch Freiräume schaffen, z.B. in Form von Lounge-Bereichen, so dass das Auge und das Gehirn in Zeiten der Informationsüberflutung, beim Betreten des Raumes nicht zusätzlich belastet werden. Dazu gehören auch schalldämpfte Räume zur Geräuschminimierung.

Ulrike Pilz-Kusch: „Oder Wellness-Zonen schaffen, in denen die Sinne zur Ruhe kommen können mit ein paar schönen und ansprechenden Dingen wie einer Pflanze, einem Brunnen oder einem Kamin, die für eine angenehme, wohltuende und entspannte Atmosphäre sorgen. Bei der Gestaltung darauf achten, dass die Sinne entlastet und nicht belastet werden und die Räumlichkeiten beruhigend wirken.“

Zur Person

Die Dipl.-Pädagogin Ulrike Pilz-Kusch ist systemisch lösungsorientierte Beraterin, Focusing-Trainerin, krankenkassen- anerkannte zertifizierte Stresstrainerin GKM, Fachbuchautorin und Inhaberin von well-concept. Ihre Tätigkeitsschwerpunkte sind Einzel-Coaching und Fortbildungen von Führungskräften, Selbstständigen, unter anderem zu Burnout-Prävention.

Kontakt:

www.well-concept.de

