

Stress lass nach

Ständige Anspannung gehört zu den häufigsten Gesundheitsproblemen am Arbeitsplatz. Mehr Gelassenheit kann man lernen

Von Dorothee Schmidt

Sie malen ein Bild mit der linken Hand, obwohl sie Rechtshänderinnen sind. Die Worte „Mein innerer Stressmacher“ haben die Frauen auf große Papierbögen geschrieben und zeichnen nun mit Wachsmalstiften, was Stress in ihnen verursacht. „Ihr werdet staunen, was auf dem Blatt entsteht“, ermutigt Stefanie Elmendorff. Sie ist Kursleiterin des Volkshochschulkurses „Stress und Burnout und was man dagegen machen kann“. Auf einem der Bilder dreht sich später eine blaue Spirale, darin liegt ein roter Stern mit scharfen Zacken. „Das zeigt die Unruhe im Bauch“, erklärt Stefanie Elmendorff, Gestalt-Pädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Und warum Malen mit der linken Hand? „Die linke Seite ist bei Rechtshändern für das Gefühl zuständig. Wenn wir als Rechtshänder mit der linken Hand malen, dann treten wir mit unserer Intuition in Verbindung. Das bringt uns Dinge näher, die wir mit dem Verstand nicht wahrnehmen.“

Nach Rückenschmerzen ist Stress heute das zweithäufigste Gesundheitsproblem am Arbeitsplatz. Jeder fünfte Deutsche leidet unter Stresssymptomen wie Kopfschmerzen, Magenbeschwerden oder Herzklopfen, ergab eine repräsentative Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Emnid. Jeder vierte kann wegen unerledigter Aufgaben oft schlecht oder gar nicht einschlafen. Menschen in den östlichen Bundesländern und in Berlin fühlen sich noch häufiger gestresst als Bewohner anderer Regionen.

Auch die Teilnehmerinnen des Kurses der VHS Tempelhof-Schönefeld sind angespannt, überfordert, kraftlos, erschöpft. An zehn Abenden treffen sie sich, machen Entspannungsübungen, Rollenspiele und Fantasiereisen. Sie sind Pflegerin und Buchhalterin, Kindergärtnerin und Arbeitslose – oder gerade aus dem Ausland zurück nach Berlin gekommen. „Stress trifft jeden“, erklärt Stefanie Elmendorff. Aber jeder Fall habe eine eigene Geschichte. „Wichtig ist der Erfahrungsaustausch, mit anderen über den Stress zu sprechen, sich gegenseitig zu unterstützen.“

Wer auf der Webseite der Berliner Volkshochschulen nach dem Wort „Stress“ im Kurstitel sucht, erhält 23 Treffer. Zum Vergleich: Für das Wort „Tanzen“ sind es 22 Treffer, für „Kochen“ 26. Das Angebot reicht von „Yoga – Ein Weg aus dem Stress“ und „Antistress – Dehnung und Entspannung“ über „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ bis hin zu „Stress vermeiden durch entscheiden“ und „Den Kiefer entspannen mit der Feldenkrais-Methode“. Der Unterkiefer ist durch Alltagsstress dauerangespannt, so die Theorie hinter diesem Kurs.

„Entspannungskurse spielen eine große Rolle“, bestätigt Frank Kerkhoff von der Volkshochschule Neukölln. Aufforderungen wie „Bitte eine Decke und warme Socken mitbringen“ machen vor allem Frauen Lust auf Entspannung. 90 Prozent der Teilnehmer im Programmbereich Gesundheitsbildung seien weiblich, schätzt Kerkhoff. „Frauen gehen mit ihrer Gesundheit bewusster um. Sie sind offener für die Gesundheitsbildung.“ Viele Männer bauten Stress offenbar lieber ab, „indem sie sich, zum Beispiel bei Ballspielen, richtig auspowern und nicht, indem sie feinen inneren Vorgängen nachspüren.“

Aktiv gegen den Stress anzukämpfen, muss nicht teuer sein. Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen Kurse, die die Gesundheit fördern und Krankheiten vermeiden. Dazu gehören gängige Entspannungsmethoden wie Autogenes Training, Hatha-Joga, Progressive Muskelentspannung und Qigong. Entweder veranstalten die Krankenkassen die Kurse selbst oder übernehmen einen Großteil der Kosten bei qualitätsgeprüften Kursen vor Ort, zum Beispiel in den Volkshochschulen.

Um auch gestresste Männer zu erreichen, hat die Techniker Krankenkasse kompakte Gesundheitswochen entwickelt. In Privat-Kliniken am Bodensee oder im Thüringer Wald werden eine Woche lang der Umgang mit Stress, richtige Ernährung und die Fitness trainiert. Und auch für ganze Unternehmen sorgen die Krankenkassen vor. Unter dem Stichwort betriebliches Gesundheitsmanagement unterstützen sie Trainer, die die Situation im Unternehmen analysieren und Stress-Faktoren – vom Lärm bis zur Dienstplangestaltung – aufspüren und abmildern.

„Viele Firmen buchen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung ihre Kurse als

Weiterbildung“, sagt Sozialpädagogin Sabine Clausen, Stress-Präventionstrainerin im Berliner Gesundheitsmanagement-Unternehmen MultiFit. „Die Betriebe sind deutlich sensibilisiert, da die Krankenstände besonders in Berlin hoch sind. Sie haben Interesse an leistungsfähigen Mitarbeitern, die langfristig im Unternehmen bleiben.“ Vor allem Führungskräften werde eine Fortbildung spendiert. „Dabei haben andere auch Stress.“

„45 Prozent der deutschen Manager fühlen sich nah am Burnout“, sagt der Berliner Managementberater Wolf-Dietrich Groß von „cni Kommunikation und Medien“. Er propagiert, das Denken und Verhalten zu ändern, statt unter dem Stress zu leiden und ihn zu ertragen. „Stress entsteht im Kopf. Es ist nicht der Berg an Arbeit, der ihn auslöst, sondern der Gedanke, dass ich es nicht schaffe.“ Versagensangst verursache Stress. „Diese Angst darf man nicht tabuisieren, wie es in deutschen Unternehmen üblich ist.“ Die Kunst sei, sich nicht vorzustellen, dass die Präsentation gleich schief gehe oder man zu spät zum Termin komme. Mentale Präsenz in der Gegenwart sei sinnvoller als sich Sorgen um die Zukunft zu machen.

Gute Kurse beruhen auf zwei Säulen: sie trainieren die Problemlösung, also Stress gar nicht mehr entstehen zu lassen, und die Entspannung. Sabine Clausen empfiehlt, die Entspannungstechniken aufeinander aufzubauen. „Es ist gut, mit progressiver Muskelentspannung zu beginnen. So wird die Körperwahrnehmung geschult und man erzielt schnelle Erfolge.“ Dabei spannt und entspannt man gezielt Muskelpartien und verbindet das Entspannen mit Bildern und Begriffen. Nach einiger Übung genügt es, an diese Bilder zu denken, um die Muskeln zu entspannen. „Ein Klient etwa muss nur an Schnee und Berge denken und schon ist er völlig entspannt“, erklärt Sabine Clausen.

Eine zweite Stufe der Entspannung erzielt man auf der vegetativen Ebene, beispielsweise durch bewusstes Atmen. Fortgeschrittene können lernen, auf emotionaler Ebene zu entspannen, beispielsweise mit Gedankenspielen, bei denen sie sich einen Strand vorstellen und das Salz in der Luft riechen, den Sand spüren und die Wellen hören. Das totale Abschalten gelingt schließlich auf der kognitiven Ebene – mit Meditation.

„Einfache Entspannungsverfahren sind eine gute Grundlage der Behandlung, wenn Menschen sich überfordert fühlen“, sagt Peter Walschburger, Professor für Biopsychologie an der Freien Universität Berlin. Jeder habe eine andere Bewältigungsstrategie für Stress. Das könne auch Sport sein, Musik oder ein Waldspaziergang. Wenn allerdings aus Stress ein Burnout wird, die Symptome sich verselbstständigen, der Magen rebelliert und das Herz rast, ohne dass es einen Anlass von außen gibt, dann sollte man sich professionelle Hilfe eines Psychologen oder Arztes holen. Auch Peter Walschburger rät Betroffenen zu diesem Schritt, „wenn der Rhythmus des Körpers gestört ist und man Erholung nicht mehr genießen kann“.