

Ein Rezept gegen zu viel Stress heißt Langeweile

ALLTAG Dr. Volker Busch erklärt im Gespräch mit Barbara Arweck, warum der Urlaub viele Menschen nicht mehr entspannt und was man dagegen tun kann.

REGENSBURG. Mit dem Schulbeginn endet die Reisezeit, um sich frisch erholt in die Arbeit zu stürzen – so sollte man meinen! Doch die Rückkehr in den Job ist oft schwieriger als gedacht. Und viele sind gestresster denn je. Stress hat längst Einzug in Alltag und das deutsche Arbeitsleben gefunden: Depressionen und Burnout – das sind beliebte Schlagwörter auf Titelbildern von Zeitschriften oder auf Buchumschlägen. Doch wie kann man diesem Hamsterrad entkommen? Dr. Volker Busch ist Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie an der Universitätsklinik in Regensburg – und gilt als Stressexperte.

Herr Busch, wieso fühlen sich viele Deutsche nach dem Urlaub noch gestresst?

Das hat viele Ursachen. Zum einen sind die Leute auch nach dem Urlaub nicht mehr wirklich entspannt. Sie haben heute auch in ihrer Freizeit so viel Stress, dass das Gehirn sich gar nicht mehr dauerhaft regenerieren kann. Unsere „Multioptionsgesellschaft“ bietet so viele verlockende Möglichkeiten der Freizeitgestaltung, dass wir uns selbst unter Druck setzen, möglichst viel zu erleben. Dabei ist gerade Langeweile eine Form der Regeneration, die extrem wichtig für das Gehirn ist. Zum anderen leben wir in einer viel schnelleren Zeit, in der mehr Arbeit in viel kürzerer Zeit erledigt werden muss. So dauert es auch länger, bis man überhaupt entspannt ist.

Wie kann man mehr Erholung vom Urlaub in den Job mitnehmen und auch im Alltag entspannter sein?

Das Organ, das für die Wahrnehmung von Stress und Entspannung entscheidend ist, ist das Gehirn. Heute wird viel zu sehr darauf geachtet, den Körper zu entspannen und nicht den Geist. Dabei sollte man sich viel mehr Freizeit fürs Gehirn nehmen und Phasen der Muße verteidigen wie heilige Bastionen! Deshalb ist es wichtig, seine Freizeit so zu gestalten, dass man sich richtige geistige Totraumphasen schafft! Auch handwerkliche Beschäftigungen wie Malen oder Basteln können den Kopf frei machen. Wir benutzen das oft in unseren Ergotherapien.

Was sind die Ursachen für krankhaften Stress?

Dabei unterscheidet man zwischen inneren und äußeren Faktoren. Zu den Äußeren, die meist unveränderlich sind, zählt vor allem, dass die Zeit sicherlich eine schnellere geworden ist. Immer komplexere Arbeiten sind in

immer weniger Zeit zu verrichten. Dazu kommt, dass zum Beispiel Wirtschaftsunternehmen oft sehr unpersönlich sind. Man arbeitet quasi ferngesteuert, ohne die Arbeitsprozesse noch verstehen oder kontrollieren zu können. Wir sind anspruchsvoller geworden, wie unser Leben ausschauen soll, und auch charakterliche Eigenschaften wie Perfektionismus können dazu beitragen. Wenn das alles zusammenkommt, kann ein sogenannter Kristallisationspunkt für kranken Stress entstehen.

Was kann zu viel Stress für Auswirkungen haben und wann macht das krank?

Stress ist zunächst einmal nichts Krankes. Jeder Mensch ist dafür verantwortlich, Stress auszuhalten, denn er ist die Anpassung an eine neue Funktion. Erfolgreicher Stress kann uns wachsen und reifen lassen! Pathologisch oder krankhaft wird Stress dann, wenn die stressauslösende Ursache, der Stressor,

entweder immens intensiv oder aber chronisch ist. Das können zum Beispiel eine kaputte Ehe oder Mobbing sein. Dieser fortwährende Kampf und die Erschöpfung können dann zu Erkrankungen wie Burnout, Angsterkrankungen oder Depressionen führen, aber auch zu Suchtverhalten, Herzrhythmusstörungen oder Infektionserkrankungen.

Zunehmende Krankschreibungen aufgrund psychischer Belastungen gehen auch auf Kosten der Unternehmen. Was können Arbeitgeber besser machen?

Das A und O ist die Vorbildfunktion des Chefs. Ist das nicht erstaunlich? Von allen Faktoren, die dabei helfen können, das Arbeitsklima zu verbessern, hat die Vorbildfunktion und das Vorleben des Chefs laut Studien die signifikanteste Wirkung. Außerdem sollte er ein gutes Betriebsklima schaffen. Dazu gehören vor allem Kommunikation und mehr Selbstbestimmtheit und Wertschätzung der Mitarbeiter – einfach mehr Unterstützung und Lob für die Angestellten. Dann sind diese auch glücklicher und gesünder.

Welchen Teil tragen Handys, Facebook und Multitasking dazu bei, dass heute viel mehr Stress empfunden wird?

Einen großen! Die Reizflut, der ständige Informationsaustausch und unsere Dauer-Onlinepräsenz halten unser Gehirn und vor allem den Stirnlappen in ständiger Anspannung. Dabei ist dieser eigentlich zuständig für Stressbewältigung! Das Gehirn muss heute mehr als 100 Megabit an Reizen pro Sekunde verarbeiten. Und auch das immer wieder geforderte Multitasking ist purer Stress für unseren Kopf, denn das Gehirn kann keine verschiedenen Dinge gleichzeitig bewältigen.

Ist auch ein Stressexperte wie Sie ab und zu gestresst?



Immer mehr Menschen kommen nach dem Urlaub nicht erholt zurück. Dr. Volker Busch rät, sich „geistige Totraumphasen“ zu schaffen. Foto: dpa

ÜBUNGEN GEGEN DEN STRESS

► **Atmen:** Zehn bis 15 Minuten bewusst und langsam über den Bauch atmen, kann helfen. Dadurch werden Prozesse angestoßen, die das vegetative Nervensystem beruhigen.

► **Auszeit:** Einmal am Tag für zehn oder 15 Minuten sollte man etwas ohne Zeitdruck erledigen.

► **Symptome:** Zu den Warnzeichen gehören Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit sowie Sorgen und Ängste. Das kann zu Herzrasen, Schwitzen, Verdauungsbeschwerden oder Kopfschmerzen führen. Auch Zittern, Zähneknirschen und Verspannungen im Nacken gehören dazu.

Ja klar, aber der große Vorteil ist, dass mir mein Wissen und meine Erfahrungen helfen, wieder schneller die Kurve zu kriegen. Aber auch ich muss mich bemühen, mir Freiräume zu schaffen, die Arbeit nicht überzubewerten und genügend Sport zu treiben. Ich schaffe das vor allem durch

Klettern. Das ist für mich der perfekte Ausgleich, weil er Sport mit geistiger Entspannung verbindet. Außerdem helfen mir meine Freunde und meine Familie. Auch wenn kleine Kinder ab und zu anstrengend sein können – aber das ist dann ja kein Stress, sondern schön.