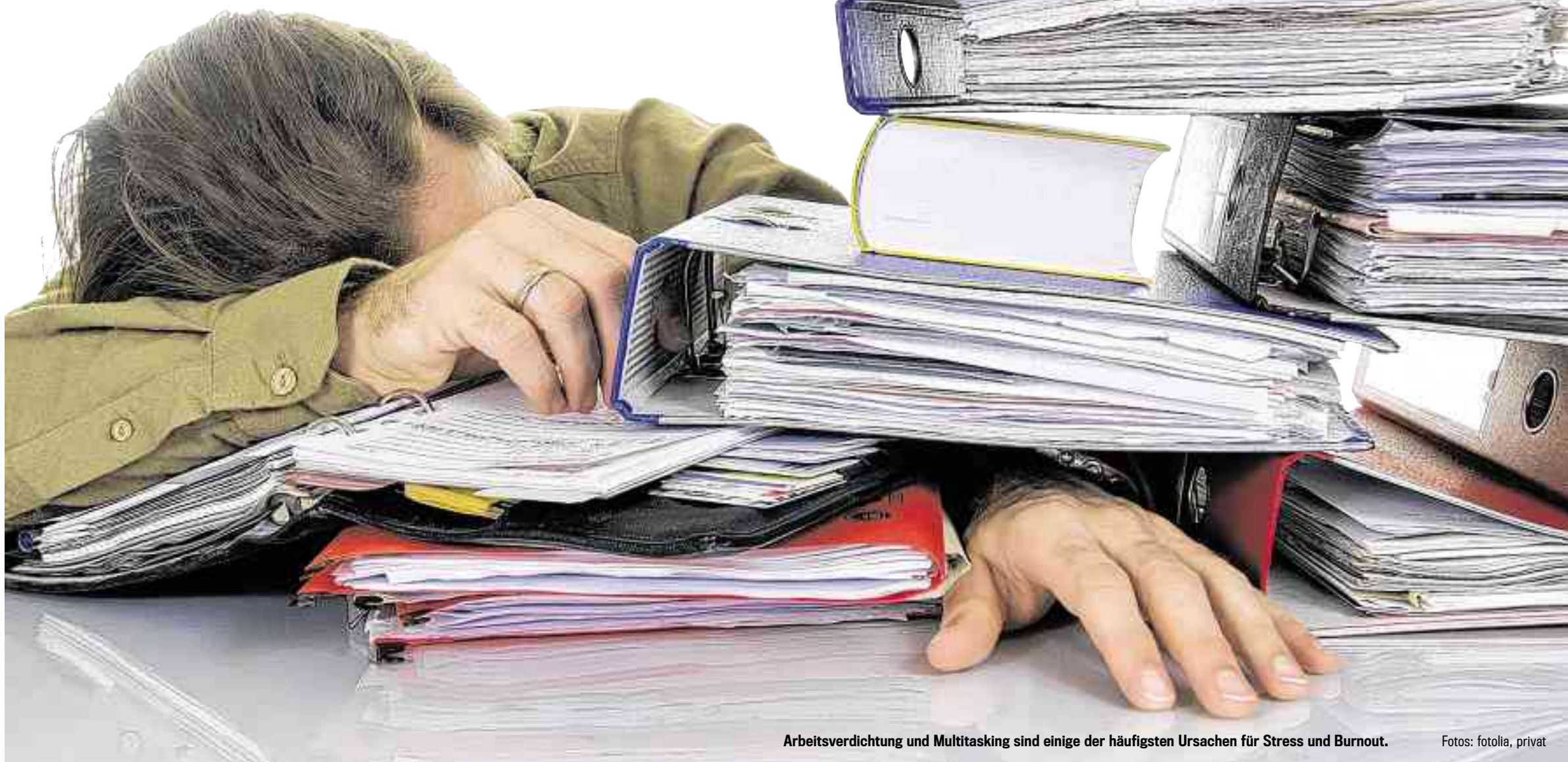


Erschöpft? Überarbeitet? Angespannt? Die **AZ-Serie** über Stress

Arbeitsverdichtung und Multitasking sind einige der häufigsten Ursachen für Stress und Burnout.

Fotos: fotolia, privat

## „Machen Sie Pausen!“

Seit dem Jahr 2000 ist die Zahl der psychischen Beschwerden um 80 Prozent gestiegen. Eine Arbeitspsychologin über Stress im Job, die Folgen – und Wege aus dem Hamsterrad

Von Christian Pfaffinger

**AZ: Frau Reviol, es sagt doch jeder, dass er Stress hat. Was ist normale Belastung und wann wird es ungesund?**

**KERSTIN REVIOL:** Der Mensch kann Stress gut wegstecken und auch mal über Grenzen gehen. Bei schwierigen Aufgaben mobilisiert unser Körper Energiereserven. Das ist ein altes Programm aus der Zeit des Säbelzähntigers. Flucht oder Angriff, nichts anderes zählt. Zum Problem wird es, wenn ständig ein Säbelzähntiger aus dem Gebüsch guckt und unser Körper anhaltend auf Hochtouren bleibt.

**Woran merke ich, dass es zu viel ist?**

Schlechter Schlaf, Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Magenprobleme, Nervosität, Angst – die Symptome sind vielseitig und fallen einem oft nicht selbst auf. Ich hatte letztes Jahr einen Mann in der Sprechstunde, der in der Mittagspause immer zum Arzt geht, um sich In-

**AZ-INTERVIEW**  
mit  
**Kerstin Reviol**

Die 46-Jährige ist fachliche Leiterin des Bereichs Arbeits- und Organisationspsychologie beim TÜV Süd.



fusionen geben zu lassen. Er hatte den zweiten Hörsturz.

**Und der Grund war Stress?**

Ja, aber er merkte in seinem Hamsterrad nicht, wie ungesund das ist. Oft müssen Kollegen, Freunde, die Partnerin oder der Partner eingreifen. Weil die Leute selbst die Symptome nicht ernst nehmen.

**Können Menschen süchtig nach Stress werden?**

Es gibt Workaholics, das sind Menschen mit hohem Perfektionismus und hohem Leistungsanspruch, die sich stark über ihre Arbeit definieren. Allerdings ist auch der Workaholic wie jeder Mensch begrenzt. Auch bei ihm steigt

nach zehn Stunden die Zahl der Arbeitsunfälle exponentiell an. Es ist überhaupt nicht mehr effektiv, die elfte Stunde zu arbeiten. Die Leistung lässt nach, und es ist gefährlich.

**Wie entsteht denn Stress, der krank macht?**

Schlagworte sind Informationsflut, Verdichtung der Arbeit, Multitasking, ständige Unterbrechungen und vor allem: Dauererreichbarkeit. Der Umgang mit Smartphone und Co. ist eines der wichtigsten Themen.

**Müssen Mitarbeiter immer erreichbar sein?**

Das stresst. Es ist wie bei Ihrem Fernseher: Wenn der rote Punkt leuchtet, zieht er Energie, er ist nicht wirklich ausgeschaltet. So ist es auch beim Menschen. Wenn man nicht mehr richtig abschaltet und auch in der Freizeit ständig für die Arbeit da ist, dann fehlt die Erholung, die der Mensch braucht.

**Welche Rolle spielen die Vorgesetzten?**

Die Vorgesetzten sind wichtiger für die Gesundheit eines Arbeitnehmers als der Hausarzt. Es gibt viele gute Führungskräfte, aber wenn Ihr Chef Sie nicht unterstützt und Ihnen keine Wertschätzung

vermittelt, wird das schnell ungesund. Man darf aber auch nicht vergessen: Führungskräfte sind in einer Sandwich-Position – Zielvorgaben von oben und Erwartungen der Mitarbeiter von unten.

**Und daher besonders stressgefährdet?**

Ja, Führungskräfte werden immer mehr zum Unternehmer, weil sie nur noch an ihren Zielen gemessen werden. Deshalb vorausgaben sie sich, setzen sich keine Grenzen. Dabei müssen sie auch mal „nein“ sagen, für sich und für ihre Mitarbeiter. Bestimmte Unternehmensziele lassen sich einfach nicht endlos steigern.

**Welche Branchen haben die höchste Stressgefahr?**

In der Branche Banken und Versicherung hat jeder fünfte Fehltag eine psychische Ursache. Das liegt weit über dem deutschen Durchschnitt. Der Stress durch Zielsetzungen ist hier besonders hoch.

**Werden die Beschwerden aufgrund von Stress häufiger?**

Von 2000 bis 2010 ist die Zahl der psychischen Beschwerden um 80 Prozent gestiegen, heute sind psychische Störungen die vierthäufigste Krankheitsgruppe. Belastungen der Psyche sind Ursache Nummer eins für Frührenten.

**Wie ernst nehmen Arbeitgeber in Deutschland denn das Gesundheitsrisiko Stress?**

Das wird stiefmütterlich behandelt. Es wird zu wenig präventiv gemacht. Erst wenn Unternehmen merken, dass immer mehr wichtige Mitarbeiter ausfallen und nicht leicht zu ersetzen sind, dann handeln sie. Seit 1996 sollte jedes Unternehmen laut Gesetz eine Gefährdungsbeurteilung zu psychischen Belastungen machen. Wir wissen, dass noch nicht mal zehn Prozent das bisher gemacht haben.

**Wie können Betriebe Stress vorbeugen?**

Ich biete in Firmen Sprechstunden an. Einmal im Monat können die Mitarbeiter dann Gesprächstermine mit mir

vereinbaren. Die Gespräche sind freiwillig und unterliegen der Schweigepflicht, das Unternehmen zahlt das. So kann ich den Mitarbeitern Empfehlungen geben und auch den Unternehmen anonym sagen, was die Mitarbeiter belastet.

**Was hilft gegen den alltäglichen Stress?**

Machen Sie Pausen! Etwa alle eineinhalb Stunden, denn nach dieser Zeit braucht der Körper Pausen. Diese können kurz sein, drei oder vier Minuten. Mal aufstehen, woanders hinschauen, sich einen Kaffee holen – diese täglichen Pausen sind wichtig. Man kann die kurze Erholung im Alltag nicht auf das Wochenende verschieben.



AZ-SERIE FOLGE 4

**Was tue ich, wenn ich im Dauerstress bin?**

Sprechen Sie mit Ihrem Vorgesetzten, schildern Sie die Belastung und überlegen gemeinsam, wo Sie Arbeit begrenzen können. Und: Machen Sie Sport, zwei- bis dreimal in der Woche. Das ist besser als jedes Antidepressivum.

**Und wenn nichts mehr geht?**

Dann werden Sie krankgeschrieben und brauchen da eine relativ lange Zeit, in der Sie wirklich fast gar nichts machen. Bis Sie wieder in der Lage sind, sich zu fragen: Wie geht es weiter mit der Arbeit? Es ist unheimlich schwierig, das alleine hinzukriegen. Hier würde ich immer zu ambulanter oder stationärer Hilfe raten. Das kriegen die meisten alleine nicht mehr hin.

**Morgen lesen Sie:**

Der ganz normale Wahnsinn: Stress im Privatleben

## SCHREIBEN SIE UNS!

## Was stresst Sie, liebe Leser?

Arbeit, Kinder, Beziehung, Krankheit – kommt bei Ihnen auch manchmal „alles zusammen“?

Dann schreiben Sie uns, liebe Leserinnen und Leser! Schildern Sie uns, wann Sie Stress empfinden – und verraten Sie uns, was Sie dagegen tun.

Die interessantesten Geschichten wollen wir im Rahmen dieser Serie veröffentlichen.

Schreiben Sie an: **Leserforum@abendzeitung.de** oder per Fax an: **089/2377-121** oder an **Abendzeitung, Leserforum, 80265 München.**

## „Die Bühne ist mein Psychiater“

Ein Buch schildert, wie Promis mit dem Thema Stress und Scheitern umgehen

Zum Thema Stress gibt es viele Bücher, zur Stressbewältigung so viele Strategien wie Betroffene. Wie gehen Prominente mit dem Thema um? Der Münchner Diplom-Psychologe Louis Lewitan hat bekannte Persönlichkeiten befragt. Politiker, Wirtschaftslenker, Künstler – und teilweise Überraschendes erfahren.

„Wir rennen ständig hinter etwas hinterher und sind gleichzeitig auch wieder hin-

tennach“, sagt Doris Dörrie. Die Regisseurin („Kirschblüten Hanami“, „Männer“) war eine der Interviewpartnerinnen, die in „Die Kunst, gelassen zu bleiben“ ihre Erfahrungen schildern. „Gedanklich zerrissen“ zu sein, „zwischen dem, was noch zu machen ist und dem, was man nicht geschafft hat“ – das ist Stress für die 56-Jährige. Was dagegen hilft? „Atmen – die ganze Aufmerksamkeit ganz auf den ein- und ausströmenden Atem richten“, sagt Dörrie.

„Für mich ist die Bühne der Psychiater“, sagt Dieter Hildebrandt (85). Der Kabarettist sagt, er habe „großes Talent



Einatmen, ausatmen – ganz ruhig: die Regisseurin Doris Dörrie.

Fotos: dapd, dpa



„So oft gescheitert, wie erfolgreich.“ Bergsteiger-Legende Reinhold Messner kann auch bescheiden sein.

für Zorn und Erregung“. Hildebrandt frisst ihn nicht in sich hinein, sondern gibt ihn zum Besten: „Der größte Stress für jemanden, der schreibt, ist die

Angst, dass ihm nichts mehr einfällt“, sagt Hildebrandt – und dass ihm „der Alkohol, mein Feind“ dabei geholfen habe.

Ungewohnt bescheiden äußert sich Reinhold Messner: „Ich bin fast so oft gescheitert, wie ich erfolgreich war.“ Aber dann: „Seine Grenzen erkennt

man erst dann, wenn man versucht, sie zu überschreiten.“ Die Interviews mit dem 68-Jährigen und 30 weiteren Promis enthalten keine Patent-

rezepte. Aber sie lohnen sich.

Louis Lewitan: *Die Kunst, gelassen zu bleiben*, Ludwig Verlag 304 Seiten 19,95 Euro



Er kennt „die Angst, dass einem nichts mehr einfällt“: Kabarettist Dieter Hildebrandt (85).