

# Was macht uns gegen Stress resistent?

Das immer mehr Menschen unter Stress leiden und dass das zu immer mehr Fehlzeiten an Deutschlands Arbeitsplätzen führt, ist mittlerweile hinlänglich bekannt. Bekannt ist auch, dass Unternehmen und Vorgesetzte viel für die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter tun können. Da helfen oft schon Selbstverständlichkeiten wie ein guter Informationsfluss oder ein Lob für gute Arbeit. Doch wie können potenziell stressgefährdete Menschen selbst das Risiko mindern, zum Beispiel einen Burn-out zu erleiden?

## Strategien zur Konfliktbewältigung

Die psychosomatische Forschung der letzten Jahre liefert hierfür klare Hinweise. Neben regelmäßiger sportlicher Betätigung, als Ventil zum Abbau der im Körper zirkulierenden Stresshormone, spielen „reife“ Konfliktbewältigungsstrategien im Alltag eine wesentliche Rolle. Wer darüber verfügt, kommt weniger unter „selbst gemachten“ inneren Stress und steckt äußere Anforderungen und Belastungen leichter weg; sogar die Lebenserwartung steigt dadurch erheblich an.

Reife Strategien sind die Fähigkeit zu humoriger Distanzierung (statt perfektionistischer Verbissenheit), Vermeidung einer Zuspitzung von Interessenkonflik-

ten durch vorwegnehmendes Durchdenken wahrscheinlicher Reaktionen des anderen und darauf aufbauend vorbeugendes Handeln (Antizipation). Auch das Erkennen und Zulassen eigener Emotionen bei Belastungen, ohne sich durch sie in einem sachbezogenen Handeln beeinträchtigen zu lassen (Supprimierung) gehört zu den reifen Strategien. Leichter haben es zudem Menschen, die Belastungen beispielsweise durch Musizieren, Schreiben, eine andere künstlerische Betätigung oder Forschen (Sublimierung) kreativ verarbeiten. Ebenso kann altruistisches Handeln, soweit es zeitlich und inhaltlich begrenzt ist, zur Anhebung der individuellen Stressresistenz beitragen. Die Grundlage all dieser Strategien ist die Fähigkeit, sich in andere einzufühlen (Empathie), aber auch die eigenen Emotionen wahrnehmen zu können. Menschen mit unreifen Bewältigungsstrategien können genau dies nicht: Sie haben weder zu den eigenen Gefühlen noch jenen der anderen einen Zugang. Ärger verarbeiten sie auto- oder fremd-aggressiv, das heißt, sie „schlucken“ ihn runter oder reagieren ihn an anderen ab – oft nicht an der eigentlichen Adresse. Auch stürzen sie sich gerne in zahllose Aktivitäten (workaholic), um sich darüber abzulenken und gleichzeitig ein oft

schlechtes Selbstwertgefühl zu stabilisieren. Hinzu kommt oft ein ausgeprägtes Kontrollverhalten (Perfektionismus), mit dem sich diese Menschen ebenso wie ihre Umgebung unter erheblichen Druck setzen.

## Vorbeugen ist möglich

Die Reife der Konfliktbewältigungsstrategien wird bereits in Kindheit und Jugend festgelegt. Die Auswirkungen auf die Lebensqualität sind erheblich und – so die Ergebnisse von Langzeitstudien über 50 bis 70 Jahre – auch auf die Lebenserwartung, da die Vulnerabilität für körperliche Erkrankungen, welche vorzeitig zum Tod führen können, deutlich erhöht wird (zum Beispiel Diabetes, kardiovaskuläre Erkrankungen und auch bestimmte Immunerkrankungen). Durch eine Kombination biologischer, psychologischer und psychosomatischer Parameter können heute die individuelle Stressbelastung bestimmt (Stressassessment) und einem Burn-out vorbeugende Maßnahmen eingeleitet werden. Unternehmen, die ihre Mitarbeiter darin unterstützen, Stressbewältigungsstrategien zu entwickeln und zu verbessern, können viel für ein gutes Arbeitsklima und die Gesundheit ihrer Mitarbeiter tun und ganz nebenbei noch Geld sparen. ■



Prof. Dr. med. Ulrich T. Egle,  
Ärztlicher Direktor der Klinik Kinzigtal in Gengenbach und  
der Celenus Fachklinik Freiburg