

Stress, Stressfaktoren und Symptome

Wenn der letzte Nerv blank liegt

Stress wird oft zu wenig ernst genommen, seine Symptome verdrängt oder mit Medikamenten unterdrückt. Die Folgekosten der gesundheitlichen Beschwerden klettern in Milliardenhöhe.

Susanna Hobi

Längst ist Stress tagtäglich in aller Munde, selbst die Kleinsten erkundigen sich auf dem Heimweg beim Nachbarskind: «Händ ihrs au so stressig im Chindergarten?» Man mag es bald nicht mehr hören. Doch das Thema ist brandaktuell, denn der Stress kostet uns jährlich Milliarden (vgl. Kasten).

Was bedeutet Stress? Vermutlich hat der erwähnte Kindergartenschüler keinen wirklichen Stress, möglich wäre es aber schon. In Fachkreisen wird zusätzlich nach zwei Arten von Stress unterschieden: Distress, der Kräfte verzehrende, oder Eustress, der Ankurbler für Extraleistungen. Wie immer der Begriff definiert wird, wer unter Stress steht, leidet. Die Skala der unangenehmen Empfindungen geht von Unbehagen bis zu intensivem Druck.

Früher hatten die Manager Stress praktisch für sich gepachtet. Doch längst trifft es die unteren Chargen gleichermaßen oder gar noch häufiger, vorab Menschen an Arbeitsplätzen mit monotonen, meistens aber unter Zeitdruck stehenden Tätigkeiten. Arbeit ist zum hauptsächlichsten Stress-

faktor geworden. Die gesellschaftlichen, psychischen oder physischen Ursachen sind dagegen seltener geworden. Andererseits ist das Arbeitsumfeld immer häufiger schuld an verstärktem Druck; viel Lärm, ergonomisch schlechte Einrichtungen, Unstimmigkeiten im Team oder gar Mobbing beeinträchtigen das Arbeitsklima. Fazit: Wie die im September veröffentlichte Studie des seco zeigt, ist es höchste Zeit, den Stress im Rahmen des Möglichen zu bekämpfen. Einmal mehr ist als erster Schritt eine objektive Bestandaufnahme angesagt.

Persönlicher Stresspegel

Die amerikanischen Psychologen Holmes und Rahe haben 1967 eine Skala zum Bestimmen des persönlichen Stresspegels entwickelt. Sie ist unter dem Titel «Holmes-Rahe life changes scale» bekannt geworden (unter www.geocities.com/holmes.htm abrufbar). Die Methode ist ganz einfach: Jedes

Ereignis auf der nebenstehenden Liste, welches dem Anwender in den letzten zwei Jahren zugestossen ist, wird angekreuzt und die zugehörigen Werte addiert.

Bei Werten bis zu 150 Punkten auf dem Stress-Barometer liegt das Stresstotal im Bereich der normalen,

alltäglichen Anspannung; es sind erfahrungsgemäss keine gesundheitlichen Folgen zu befürchten. Bei vielen Menschen werden Werte bis 150 Punkte nicht als Stress, son-

Die Stress-Skala nach Holmes und Rahe

Ereignis	Punkte
Tod des Ehegatten	100
Scheidung	73
Trennung von PartnerIn	65
Gefängnisaufenthalt	36
Tod eines nahen Familienmitglieds	63
Krankheit, Unfall, Verletzung	53
Heirat	50
Kündigung	47
Pensionierung	45
Krankheit eines Familienmitglieds	44
Schwangerschaft	40
Sexuelle Schwierigkeiten	39
Familienzuwachs	39
Geschäftsprobleme	39
Finanzielle Schwierigkeiten	38
Tod eines nahen Freundes	37
Anderer Arbeitsbedingungen	36
Beziehungsprobleme	35
Schulden über 200 000 Franken*	31
Anderer Verantwortlichkeiten (Job)	29
Kinder verlassen das Elternhaus	29
Probleme mit Schwiegereltern	29
Extreme persönliche Leistung	28
Ehefrau beginnt/verlässt einen Job	26
Eine Schule beginnen oder beenden	26
Anderer Lebensbedingungen	25
Persönliche Gewohnheiten ändern	24
Differenzen mit Vorgesetzten	23
Anderer Arbeitszeiten	20
Umzug, andere Schule	20
Anderer Umgang mit der Freizeit	19
Anderungen der sozialen Aktivitäten	18
Schulden bis 200 000 Franken *	17
Anderer Schlafrythmus	16
Anderer Essgewohnheiten	15
Ferien	13
Weihnachten allein verbringen	12
Kleine Gesetzesübertretungen	11

* Original: «unter/über 100 000 \$»

**Stress
reicht von
Unbehagen
bis zum
intensiven Druck**



dern einfach als vorübergehende Phasen mit höheren Anforderungen wahrgenommen.

Selbst mässiger Druck kann sich zu Stress verstärken, wenn er lange andauert, auch wenn er für kurze Zeit problemlos zu ertragen gewesen wäre. Umgekehrt kann eine mit starkem Stress verbundene Situation gut ertragen werden, wenn sie absehbar ist, und die Kräfte eingeteilt werden können. Hier zeigt sich deutlich, dass die Überzeugung, eine Aufgabe bewältigen zu können oder die Angst, es nicht zu schaffen, entscheidend ist, ob man unter Stress gerät oder einfach viel Arbeit hat.

Vorsichtstafel oder Alarmglocke?

Je höher nun das Punktetotal, je mehr Grund zur Besorgnis oder zu dringendem Handeln ist gegeben. Zwischen einer Vorsichtstafel bei 150 Punkten und den Alarmglocken bei 300 Punkten und mehr zeigen sich immer deutlichere Beschwerden. Der Körper wehrt sich immer stärker gegen die Überforderung. Alarmzeichen für ernst zu nehmenden Stress sind beispielsweise:

- Tiefe Besorgnis, Grübeleien
- Unbestimmte Angstgefühle
- Starke Kopfschmerzen
- Erschöpfung
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Unentschlossenheit, mangelnde Entscheidungsfähigkeit
- Hastiger Atem, Hyperventilation
- Auffallende Reizbarkeit
- Impotenz, Frigidität
- Exzessives Essen, Trinken, Rauchen

Höchste Zeit, mit jemandem offen über die Stressbeschwerden zu sprechen! Sei es ein Freund, der Hausarzt, eine Vertrauensperson aus privatem Kreis oder aus der Firma. Verschiedene Studien haben belegt, dass Menschen ohne regelmässigen kommunikativen Austausch wesentlich anfälliger auf Stress und depressive Erkrankungen sind. Wer nun denkt, davon wären nur Singles betroffen, irrt. Partnerschaften ohne offenen Gesprächskontakt sind keine Seltenheit.

Die Suche nach dem roten Faden

Beim ersten Blick auf die Stressfaktorenliste mag erstaunen, dass auch erfreuliche Erlebnisse wie Heirat, Versöhnung, als Faktoren

mitzählen. Gleichzeitig veranschaulicht sie, dass Stress = viel Arbeit nicht stimmt. Erst wenn ein Mensch befürchtet, dass er seinen Auftrag nicht erfüllen könne, weil ihm die nötigen Kenntnisse fehlen oder weil er kraftmässig überfordert sei, gerät er unter Stress. Sein nächster Gedanke mag sein, dass er das vermeintliche Unvermögen vertuschen muss. Er versucht mit allen Mitteln, die Stressanzeichen zu verbergen und gerät in weitere Zwänge. Eine fatale Entwicklung, denn spätestens jetzt sollte sich der gestresste Mensch Unterstützung holen, sei es bei einer medizinischen Fachkraft oder bei einer anderen Person seines Vertrauens. Zu zweit werden ihm die nötigen Schritte und Massnahmen leichter fallen.

Alte Weisheiten sind nicht zufällig alt
Aufmerksam zu sein, auf sich selbst und auf die anderen rund herum, ist der Schlüssel

Ausgewogenheit in Berufs- und Privatleben sind ein lohnenswertes Ziel

zum Vorbeugen gegen Stress. In den meisten Fällen hätte man mit früherem Reagieren auf die ersten Symptome, bei sich selbst und beim Umfeld, Sorgen und Schwierigkeiten verhindern können.

Wer andauernd unter latentem Druck steht, kann ebenfalls an Stress erkranken; mit der Zeit sammeln sich Depots an. Wer etwa im Kontakt mit Kunden oder Klienten ständig einstecken und das Gesicht wahren muss, wird ohne entlastenden Ausgleich leicht daran erkranken. Zwischendurch unter Kollegen zu wettern, ist dafür ein gesundes Ventil. Über Bedenken und Zweifel mit jemandem zu sprechen, kann sie meistens schneller zerstreuen. Ein Verdacht oder eine Unsicherheit mag im Handumdrehen getilgt sein. Statt einen teuren Kurs des Genres Selbsterfahrungskiste zu besuchen, genügt es aufzuhören, allein zu grübeln. Es ist eine alte Weisheit: Im Gespräch zu zweit sind eben doppelt so viel Herz, Hirn und Intuiti-

on im Einsatz für einen guten, schnellen Weg aus dem krankmachenden Stresslabyrinth.

Tipps zur Stressbewältigung

- Was geht hier vor, was geschieht mit mir? Seien Sie ehrlich zu sich selbst, weil eine sorgfältige Analyse der Situation die Basis für einen erfolgreichen Stressabbau ist.
- Was tut mir gut, gibt mir Selbstvertrauen und Freude am Erreichten?
- Wo ist ein Nein angebracht, anstatt ein Ja, das nicht eingelöst werden kann?
- Welche negativen Punkte kann ich – vielleicht sogar mit unerwartet wenig Aufwand – ändern? Welches sind verlorene Posten, um die sich nicht zu kämpfen lohnt? Wo ist Positives, das noch verstärkt werden könnte?
- Suchen Sie sich Gleichgesinnte – zusammen geht alles besser.

Ausgewogenheit in Berufs- und Privatleben ist ein lohnenswertes Ziel. Das innere Gleichgewicht braucht beides, volle Konzentration an Hochleistungstagen und genussliches Zelebrieren von Faulenzerstunden. □

Stress kostet 4,2 Milliarden Franken

Stress und Stressbeschwerden nehmen allgemein massiv zu. Entsprechend hoch fallen die direkten Folgekosten aus – von indirekten Kosten, die nicht schlüssig erfassbar sind, ganz zu schweigen.

Laut der Anfang September veröffentlichten Studie des Staatssekretariats für Wirtschaft (seco), belasten die Stresskosten – damit sind sämtliche Ausgaben für Fehlzeiten und Produktionsausfälle gemeint – für die medizinische Versorgung einschliesslich der Selbstmedikation, die Finanzen des Bundes mit jährlich 4,2 Milliarden Franken. Stress am Arbeitsplatz hat sich somit mehr und mehr zu einem wesentlichen Kostenfaktor entwickelt.

Ein Vergleich mit einer 1984 durchgeführten Untersuchung über das gesundheitliche Befinden der Erwerbstätigen zeigt, dass sich die gesundheitlichen Beschwerden im Verlauf von 15 Jahren gewandelt und vermehrt haben. Die 1998/1999 durchgeführte seco-Analyse ergab, dass 26,6% der 900 Befragten sich «oft» bis «sehr oft» gestresst fühlen. Stresssymptome zeigen sich sogar bei 82,6% der Befragten. Darunter sind jedoch viele Personen, die mit Stress umgehen

können und somit keine gesundheitlichen Probleme aufweisen. Anders als die 12,2% der Betroffenen, die ihren Stress nicht bewältigen können und deshalb medizinische Hilfe benötigen, Medikamente einnehmen oder ihre beruflichen und privaten Aktivitäten einschränken müssen. Die Arztkosten für die Betroffenen werden auf 1,4 Milliarden Franken geschätzt, während für rund 350 Millionen Franken Medikamente auf eigene Kosten in den Apotheken gekauft werden. Rechnet man dazu noch die Folgekosten von Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten mit ein, belaufen sich die Gesamtkosten, die infolge Stress entstehen, auf rund acht Milliarden Franken jährlich.

Häufige Stressfaktoren gemäss der seco-Studie:

- Das Spannungsfeld zwischen Berufsalltag und Privatleben
- Zeitdruck, quantitative Vorgaben, anstrengende Arbeit
- Psychischer Druck oder Bedrohungen am Arbeitsplatz
- Überforderung, aber auch Unterforderung
- Wesentliche Einkommenseinbussen
- Berufliche Konflikte oder private Schwierigkeiten
- Unbefriedigende Arbeit

Die Resultate zeigen auch einen signifikanten Unterschied des Stressvolumens bei Frauen und Männern: während 32,7% der Frauen sich zu häufigem Stress bekannten, sind es nur 24% der Männer. Und nur 11,2% der Frauen gegenüber 20,1% der Männer fühlen sich nie gestresst. Diese geschlechtsspezifische Differenz hat vermutlich keinen biologischen Grund: vielmehr nimmt man an, dass die Frau im Spannungsfeld von Familie und Beruf mehr Kräfte einsetzen muss und ausserdem häufiger stressfördernden (einseitigen oder wenig qualifizierten) Tätigkeiten unterworfen sind.

Daneben spielt auch das Alter eine Rolle: im Segment 55-65 Jahre sind die Befragten deutlich weniger gestresst als die etwas jüngeren im Alter von 45-54 Jahren.

Die Stressstudie des seco, publiziert am 12. September 2000, ist als Kurzfassung in Deutsch und Französisch im Internet abrufbar unter: www.seco.admin.ch/Pressemitteilungen/stressstudie.

Von dort lässt sich der Text auch als Pdf-File herunterladen. Vollständig umfasst er in Französisch 223 Seiten.