

Flash – Thema „Stress“

Produktion: Montag, 15. Oktober 2012
Form der Präsentation: Interview
Teilnehmer: Werner Baumann, Moderator (schwarz)
Daniel Schenker, HR-Experte (blau)

Daniel Schenker, kommen wir zu einem sehr aktuellen Thema, viele Menschen leiden gerade gegen Ende Jahr an chronischer Überlastung, Burnoutmeldungen häufen sich. Der Mensch in unserer Leistungsgesellschaft ist gestresst. Gibt es eine Zahl, was die beruflichen Absenzen auf Grund von Stress der Volkswirtschaft kostet.

*HumanFlow: Es gibt natürlich solche Zahlen, welche nie ganz messbar sind. Es kann ja auch sein, dass auf **Grund von Stress die Leistung nachlässt** oder dass **ein Arbeitnehmer die Stelle kündigt**, solche Fälle sind natürlich nur sehr schwer zu quantifizieren. Aber um eine Zahl zu nennen, der Schweizer Volkswirtschaft **kostet der „Stress“ gemäss SECO mit allen Folgekosten rund sFr. 4.0 Mia pro Jahr.***

Wie viele Arbeitnehmer sind in der Schweiz häufig unter Druck

*HumanFlow: Es gibt Untersuchungen, die kommen zum Schluss, **dass jeder dritte Arbeitnehmende Stress geplagt ist.***

Wieso sind denn die Arbeitnehmenden heutzutage mehr gestresst als früher.

*HumanFlow: Das hat stark mit dem verschärften Wettbewerb dank der **Globalisierung** in fast allen Märkten zu tun, in den letzten **15 Jahren ist die Produktivität um über 10 %** gestiegen, **Termindruck** und **verdichtete Arbeitsabläufe** erhöhen das Tempo. Die **Angst um den Arbeitsplatz** als Folge dieser Entwicklung ist ein zusätzlicher Stressfaktor.*

Empfindet denn jeder Arbeitnehmende Stress, wenn er viel Arbeit hat.

*HumanFlow: Nein, nicht das Arbeitsvolumen ist alleine entscheidend, denn auch **monotone Arbeit oder zu wenig Arbeit können „stressen“**. Das Problem ist der **Mangel an Kontrolle**. Wer Arbeit und Arbeitszeit nicht selber einteilen kann, empfindet schneller Stress.*

Was bedeutet eigentlich das Wort Stress?

*HumanFlow: Stress ist ein Begriff aus der Physik und meint **Spannung**, unter der ein Gegenstand sich **verformt**. **1950 hat ein Arzt diesen Begriff** auch auf die Medizin und Psychologie übertragen, da er bemerkt hat, dass Menschen auf psychischen Druck **körperlich reagieren**.*

Wir stehen im Stress also unter Spannung

HumanFlow: Genau, wenn wir unter Spannung stehen, müssen wir versuchen, uns wieder zu entspannen.

Was passiert mit dem Körper, wenn er sich über eine längere Zeit in einer Stresssituation befindet?

HumanFlow: Zuerst löst der Körper eine Alarmreaktion aus, welche sich in **Flucht** oder **Kampf** resp. Annehmen der Situation nieder spiegelt. In der **zweiten Phase**, der sogenannten **Widerstandsphase**, stellt der Körper ein sogenanntes „**Stoffwechsellmuster in Form eines erhöhten Ausstosses von bestimmten Hormonen, damit das Aktivitätsniveau nicht absinkt**“. Wenn die ungesunde Stresssituation anhält, kommt es in der **dritten Phase**, im **Stadium der Erschöpfung, zu dauerhaften Schädigungen des Körpergewebes**.

Gibt es neben den schon erwähnten Situationen weitere Ursachen für Stress?

HumanFlow: Stress kann auch durch unsere Umwelt herbeigeführt werden wie **Lärm, Luftverschmutzung** etc. Der grösste Teil des Stress liegt jedoch an **unserem negativen Denken, er entsteht also in erster Linie im Kopf**. Wir sprechen dann vom sogenannten „**ungesunden**“ **Dysstress**.

Ist Stress zwingend ungesund?

HumanFlow: Nein, ein gewisses Mass an Stress kann durchaus nützlich sein, denn es motiviert uns, **aktiv zu werden und gute Leistungen** zu erbringen. Wenn z.B. ein Student während einer **Diplomarbeit unter „Stress“** steht, schlussendlich jedoch seine Arbeit viel Anerkennung und eine gute Note bekommt, dann fühlt er sich sehr zufrieden - da spricht man auch vom **positiven Stress, dem sogenannten Eustress**. Eu kommt aus dem griechischen und heisst **gut**.

Wann wird dann der Stress ungesund?

HumanFlow: Wenn er **chronisch wird und wir die ersten Symptome**, dass wiederum eine Pause angesagt ist, **überhören**. Unter negativem Stress, dem sogenannten Dysstress verstehen wir **eine physische und heutzutage v.a. psychische Überforderung!**

Wie ist das Phänomen zu erklären, dass sehr viele Menschen, gerade wenn Sie abschalten können und in die Ferien gehen, zuerst ein paar Tage krank sind.

HumanFlow: Der Körper mag eine recht lange Zeit Stress oder Spannung aushalten. In der sogenannten „**Widerstandsphase**“ stellt der Körper ein sogenanntes „**Stoffwechsellmuster in Form eines erhöhten Ausstosses von bestimmten Hormonen, damit das Aktivitätsniveau nicht absinkt**“. **Wenn dann die Entspannung eintrifft, reagiert der Körper, indem er die unterdrückten Symptome freigibt**.

Was können bei chronischem Stress für Symptome auftreten

HumanFlow: Auf der **körperlichen Seite** kann chronischer Stress **zu hohem Blutdruck, Migräne, Verdauungsstörungen, Schlafstörungen oder zu Angstzuständen** führen. Auch das **Immunsystem** kann durch chronischen Stress gefährdet sein. Auf der psychischen Ebene können auch **Gereiztheit und Depressionen** auftreten.

Heute spricht man auch viel vom „Burnout-Syndrom“. Was versteht man darunter?

HumanFlow: „Burnout“ heisst ja Wort wörtlich übersetzt **„ausgebrannt“**. Hält der chronische Stress an, so fühlt sich der Mensch einmal **erschöpft, teilnahmslos, unmotiviert, deprimiert und wird sogar – wie vorher erwähnt – krank**.

Welche ist die optimale Methode zur Stressbewältigung?

HumanFlow: Weil jeder Mensch einzigartig ist, sind die Techniken zur Stressbewältigung sehr **individuell**. Die einen bauen den Stress am besten bei **einer sportlichen Betätigung** ab, die anderen vertrauen wieder eher auf die **meditativen Techniken wie Atmungs- und Entspannungsübungen**, autogenes Training oder Meditation, bei welchem versucht wird, stresslösende Gedanken abzurufen. Aber auch **eine gemütliche Jassrunde** kann sehr entspannend sein, sofern sich **z.B. der Alkoholkonsum in Grenzen hält**.

Kann man auch mit einer veränderten Einstellung Stress abbauen?

HumanFlow: Absolut, es ist **gesünder, manchmal seine eigenen Ansprüche ein wenig herunter zu schrauben, diesen dafür gerecht zu werden** was wiederum ein gesundes Erfolgserlebnis auslöst. Ganz wichtig ist natürlich auch eine **sorgfältige und langfristige Planung mit genügend freien Zeitfenstern**, es sollte nicht mehr als 60 % der Zeit pro Tag verplant sein.

Sind Männer und Frauen gleichermassen vom Stress betroffen.

HumanFlow: Ich denke, dass die **Frauen von Natur aus ein besseres Gehör oder einen besseren Zugang zu ihrem Körper** haben und daher früher Gegenmassnahmen ergreifen.

Kann man dem Stress entfliehen?

HumanFlow: Nicht immer. Wenn man sich heutzutage im Spitzenmanagement einer grösseren Unternehmung befindet, **muss man lernen, mit dem Druck fertig zu werden**. So gehört heutzutage **Gelassenheit zu einer Schlüsselkompetenz einer Führungsperson**. Man muss versuchen, im Alltag immer wieder gewisse Time-out zu nehmen, und etwas für Körper und Geist zu tun.