

DR. MED. SAMUEL PFEIFER

STRESS_{und} BURNOUT

FORMEN VON STRESS,
RESILINEZ, 24 FRAGEN ZUR
ERFASSUNG VON BURNOUT ...

PSYCHIATRIE, PSYCHOTHERAPIE & SEELSORGE

SEMINARHEFT

Verstehen – Beraten – Bewältigen



Stress und Burnout
Formen von Stress, Resilienz,
24 Fragen zur Erfassung von Burnout ...

Dr. med. Samuel Pfeifer

3. Auflage
ISBN 978-3-906959-64-1
© 2022 MOSAICSTONES, Thun

Druck: Finidr, s.r.o., gedruckt in Tschechien

Alle Rechte vorbehalten.
Abdruck von Texten und Abbildungen nicht ohne
schriftliche Genehmigung.

Dieses Seminarheft und weitere interessante Medien
(Auslieferung auch in DE/AT) können Sie beziehen bei:



MOSAICSTONES, Tel. +41 33 336 00 36
info@mosaicstones.ch, www.mosaicstones.ch

Inhalt

Gibt es Kulturen ohne Stress?.....	6
Vier Begriffe: Stress, Strain, Eustress, Distress	7
Trauma und extremer Stress	8
Belastende Lebensereignisse (Holmes & Rahe).....	9
Körperliche Symptome von Stress	10
Frauenstress – Männerstress	11
Vier Funktionen des vegetativen Nervensystems	11
Stresskrankheiten – Psychosomatik	12
Unser Denken beeinflusst den Stress	13
Resilienz – Schutzfaktor gegen Stress	14
Resilienz entwickeln	15
Burnout – Notbremse der Seele	18
24 Fragen zur Erfassung von Burnout	19
Vier Faktoren bei der Entstehung	20
Faktor 1: Arbeitsplatz	21
Faktor 2: Privatleben und Familie	22
Faktor 3: Persönlichkeitsmuster	23
Faktor 4: Wenn der Körper nicht mehr mitmacht	24
Müdigkeit und Erschöpfung	25
Veränderung der Persönlichkeit	26
Der Burnout-Kreislauf	27
Burnout bei Lehrpersonen	28
Stressoren in der Schule	29
Burnout bei Pflegeberufen	30
Mobbing	31
Compassion Fatigue – Leiden an der Not der andern	32
Burnout und Stress in der Bibel	34
Ausgebrannt für Gott?	35
Wir brauchen Erholung	36
Work-Life-Balance – Work-Life-Integration	37
Burnout-Vorbeugung am Arbeitsplatz	38
Wie kann man wieder einsteigen? – Längerfristige Prävention	39
Die innere Einstellung verändern	40
Anti-Stress-Rituale	41
Burnout als Chance	42
Was hilft gegen Burnout? – Acht Tipps	43
Weiterführende Literatur – Internetadressen	44



Stress – neue Krankheit des Jahrhunderts?

STRESS – dieses Schlagwort fand man vor 100 Jahren noch nicht im Lexikon. Heute aber gibt es niemand, der nicht zeitweise «gestresst» ist. Hans Selye (1907-1982), der in Wien geborene Kanadier, fasste sein Lebenswerk in einem einzigen Satz zusammen: «Ich habe allen Sprachen ein neues Wort geschenkt – Stress!»

Zu den Auswirkungen von Stress gehören nicht nur Gefühle der Anspannung sondern auch körperliche Symptome, die die Lebensfreude trüben, Beziehungen belasten und die Arbeitsfähigkeit vermindern können.

BURNOUT

Wenn Stress zu einem Zustand körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung führt, so spricht man von «Burnout».

Erstmals wurde der Begriff von dem amerikanischen Psychotherapeuten Herbert Freudenberger beschrieben. Er beobachtete, wie aus engagierten Helfern Menschen wurden, die nicht mehr die Kraft hatten, anderen mit der nötigen Einfühlung und Professionalität zu begegnen.

Es handelt sich nicht um eine gewöhnliche Arbeitsmüdigkeit, sondern um einen Zustand, der mit wechselhaften Gefühlen der Erschöpfung und Anspannung verbunden ist. In einem destruktiven Kreislauf kommt es zu ausgeprägten Veränderungen bei der betrof-

Herkunft: *engl.* STRESS =
«Anspannung, Druck,
Belastung, Beanspruchung»

fenen Person. Dadurch wird die Atmosphäre in einem Team empfindlich gestört. Auch im Privatleben kommt es zum Rückzug und zu strapazierten Beziehungen.

Wie kann man Stress verstehen? Wie kann man Herausforderungen positiv nutzen («Eustress») ohne an einer Überlastung zu zerbrechen («Distress»)? Wie erkennt man die Warnzeichen? Und wie kann man sein Leben so gestalten, dass es nicht aus den Fugen gerät?

Das Seminarheft will Anregungen geben und auf weitere Literatur verweisen. Ziel der Informationen ist es, sich selbst und betroffene Menschen besser zu verstehen und sie fachgerecht und einfühlsam zu begleiten.

Dr. med. Samuel Pfeifer

Gibt es Kulturen ohne Stress?

Der englische Psychiatrieprofessor David Mumford stellte sich die Frage: Gibt es vielleicht Gegenden der Welt, wo die Menschen weniger gestresst sind? Hat die reine Bergluft, die Abgeschlossenheit von der Zivilisation, das Fehlen von Telefon und Hektik sowie das naturnahe Leben in einem Hochtal des Himalaja-Gebirges positive Auswirkungen auf die Gesundheit der Bewohner?

Die Ergebnisse überraschten die Forscher: Das scheinbar idyllische Leben ohne Zivilisationsstress birgt andere Belastungen: Die Männer müssen sich weit entfernt gefährliche Arbeit (z.B. Holzflößen auf den wilden Flüssen) suchen und sind oft wochenlang abwesend; es gibt kaum medizinische Versorgung, die Kindersterblichkeit ist hoch. Im harten Winter gibt es oft Nahrungsmittel-Knappheit.

Dies führt dazu, dass gerade die in den abgelegenen Dörfern lebenden Frauen in über 40 % unter deutlichen Stress-Symptomen mit Ängsten und Depressionen litten.



BILD:

Eine Familie in Papua-Neuguinea sitzt um das Feuer in der Hütte. Leiden die Menschen in ursprünglichen Kulturen weniger an Stress?

KÖRPERSPRACHE ALS AUSDRUCK VON STRESS IN DER DRITTEN WELT:

- Fühlten Sie in letzter Zeit einen Energiemangel?
- Spürten Sie Schmerzen im ganzen Körper?
- Fühlten Sie sich müde, auch wenn Sie nicht arbeiteten?
- Hatten Sie Schmerzen auf der Brust oder tat Ihnen das Herz weh?
- Spürten Sie häufig Herzklopfen?
- Hatten Sie ein Zittern oder Schlottern?
- Hatten Sie ein Gefühl wie «Magenflattern»?
- Haben Sie oft starkes Kopfweg?
- War es Ihnen als ob Ihr Kopf zusammengepresst würde?
- Hatten Sie ein Erstickungsgefühl oder einen Kloß im Hals?
- Mussten Sie häufiger Wasser lösen?
- Spürten Sie Mundtrockenheit?
- Haben Sie oft einen schweren Kopf?
- Hatten Sie Verstopfung?
- Litten Sie unter Blähungen?
- Hatten Sie Schmerzen / Verspannungen in Schulter und Nacken?
- Hatten Sie kalte Hände oder Füße?
- Litten Sie unter vermehrtem Schwitzen?

Bradford Somatic Inventory, BSI

Der obige Fragebogen wurde für die Beschreibung der Depression in der Dritten Welt entwickelt und zeigt, wie stark die psychische Befindlichkeit mit körperlichen Symptomen verwoben ist (Mumford 1996).

Vier Begriffe: Stress, Strain, Eustress, Distress



ÜBUNG

Tragen Sie Beispiele für Stress und Strain zusammen!

Stress = äußere Ereignisse und Lebensbelastungen

.....
.....
.....
.....
.....

Strain = innere Konflikte, Befürchtungen, Kränkungen und belastende Vorstellungen.

.....
.....
.....
.....
.....

Stress ist ein Modewort unserer Zeit. Doch jeder versteht darunter etwas anderes, vom harmlosen Ärger über eine vorübergehende Hektik bis hin zu dauernden Belastungen, die die Gesundheit schädigen. Unter Stress versteht man einen vorübergehenden oder einen anhaltenden Zustand von Anspannung und Erregung.

Der Stressforscher Hans Selye unterschied zwischen «Eustress» und «Distress».

Eustress

Neues kann aufregend, herausfordernd, stimulierend sein. Körper und Geist werden gefordert, aber der Mensch genießt diese Herausforderung (Beispiele: Sport, Abenteuer, Prüfungen). Die Stresshormone erzeugen einen «Kick», der als anregend erlebt wird. Aus der Holmes-Rahe Skala (S. 9) wird ersichtlich, dass auch positive Lebensereignisse wie etwa Heirat oder Ferien recht stressig sein können.

Distress

Dieses Wort wird für negative Formen der Belastung verwendet. Wenn Anforderungen und Konflikte als dauernder Druck erlebt werden, wenn Zeitnot und übermäßige Forderungen verbunden sind mit Kritik und mangelnder Anerkennung; wenn eine Situation ausweglos erscheint – dann wird Stress zerstörerisch.