

# Chronischer Stress, Burn- Out und die langfristigen Folgen

**Stress ist eine lebenserhaltende Reaktionskaskade unseres Körpers, die sich auf der psychischen und der funktionell- organischen Ebene abspielen kann.**

**Wenn wiederholt Belastungssituationen entstehen und die nötige Erholungsphase nicht mehr stattfinden kann, resultiert eine chronische Dauerstress- Belastung. Es kommt schrittweise zur psychischen und physischen Erschöpfung ( Burn- Out – Syndrom ). Die klinischen Folgen dieser chronischen Stress- Belastung sind vielfältig.**

Stress ist ein sinnvolles Reaktionsmuster des Organismus, um auf bedrohliche Situationen mit geeigneten Maßnahmen vitale Erhaltungsvorgänge auf allen Ebenen schnell zu aktivieren. Damit ist Stress eine ausgesprochen komplexe Reaktion, die die unterschiedlichsten Systeme unseres Körpers beansprucht:

- Sensorisch ( Sinnesorgane )
- Kognitive ( Gehirnleistung )
- Emotionelle ( Gefühlsanteil )
- Neurologisch- endokrin ( Vegetatives Nervensystem, Hormonsystem )

## **Welche Arten von Stressoren gibt es ?**

### Physische Stressoren:

- Verletzungen, Krankheiten, Operationen
- Schlafentzug
- Schichtarbeit
- Hitze, Kälte
- Lärm
- Genussgifte
- Drogen
- Umweltgifte

### Psychische Stressoren:

- Armut
- Chronische zwischenmenschliche Konfliktsituationen
- Verlusterlebnisse, chronischer Kummer
- Chronische Über – oder Unterforderung
- Die Nichterfüllung wesentlicher menschlicher Bedürfnisse in Verbindung mit dem Gefühl der Aussichtslosigkeit und Hilflosigkeit
- Negative Denkmuster
- Angst
- Neid
- Leistungsdruck
- Hohe Erwartungshaltung an sich und andere

### Arbeit:

- Leistungsforderung
- Zeitdruck
- Überlastung
- Ungünstige Arbeitsbedingungen
- Kommunikationsprobleme
- Rivalität
- Gruppendruck, etc.

### **Körperliche Reaktionskaskade:**

Zunächst Abweichung vom homöostatischen Gleichgewicht als subjektiv feststellbare emotionelle oder Befindlichkeitsstörung.

Dann folgt die typische Stresskaskade, die wichtige Regulationssysteme des Körpers umfasst:

- Aktivierung des ZNS, gesteigerte Durchblutung
- Atembeschleunigung
- Anstieg des Blutdrucks, beschleunigter Herzschlag und Schwitzen
- Kalte Extremitäten, Zunahme der Blutgerinnungs- Bereitschaft
- Erhöhte Energiebereitstellung ( über Cortison aus der Nebenniere )
- Erhöhter Muskeltonus, Reflexsteigerung
- Kurzfristig verbesserte Immunität und Schmerztoleranz

### Stressantwort des ZNS:

- Großhirn
- Limbisches System ( Schaltstelle für die Stressverarbeitung )  
Thalamus: Verarbeitung sensorischer Informationen  
Amygdala: Verarbeitung emotionaler Inhalte
- Hypothalamus: Auslösung unbewusster vegetativer und hormoneller Reaktionen mit Ausschüttung von Releasing – Faktoren für Adrenalin, Noradrenalin und andere Stresshormone der NNR

## **Folgen von chronischem Stress:**

Wenn sich die Belastungssituationen häufig wiederholen und keine Möglichkeit einer tiefgreifenden Erholung gegeben ist, resultiert eine Dauer- Stress- Belastung mit erheblichen Auswirkungen.

Die oben beschriebenen Systeme arbeiten permanent an ihrer Leistungsgrenze.

Die körperlichen und psychischen Folgen sind hinsichtlich zeitlicher Abfolge und Ausprägung der Symptome vielfältig und richten sich nach der individuellen Konstitution bzw. Stress – Resistenz.

**ZNS:** Verlust von kognitiven Leistungen ( zu hohes Cortisol wirkt neurotoxisch )

**Herz- Kreislauf:** Hypertonie, Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall

**Muskel- Skelett:** Myogelosen, Fibromyalgie- Syndrom

**Magen- Darm:** Gastritis, Magen – und Zwölffingerdarmgeschwüre, Reizdarmsyndrom

**Stoffwechsel:** Blutzucker –Anstieg, Fettstoffwechselstörung, Gewichtszunahme, Diabetes

**Hormonsystem:** Nebennierenstörung ( niedriges DHEA, hohes Cortisol, hohe Adrenalin – und Noradrenalin- Werte ) , erniedrigte Reproduktionshormone

**Immunsystem:** Unterdrückung der Abwehrzellen ( Natürliche Killerzellen ), Autoimmunerkrankungen, gehäufte Infekte, Allergien

**Sexualität:** Libidominderung, Erektionsprobleme, Zeugungsunfähigkeit

**Gesteigertes Risikoverhalten:** Riskante Sportarten, Glücksspiel, Missbrauch von Genussmitteln, Übermäßiges Essen von Nahrungsmitteln mit hoher Energiedichte

**Physisch:** Chronische Müdigkeit, muskuläre Schwäche, Leistungsminderung, Schlafstörungen, Myogelosen, Herz- Kreislauf- Störungen, Immundefizienz, Schlafstörung

**Psychisch:** Depressivität, innere Leere, Hoffnungslosigkeit, unmotivierter Ärger, Reizbarkeit, Energieverlust ( „ der Akku ist leer“ ), Arbeitsunlust bis Arbeitsverweigerung

**Kognitiv:** Verlust von geistiger Leistungsfähigkeit und Kreativität, Zynismus, Negativismus, Soziophobie, Verlust an Empathie, Interesselosigkeit und Rückzugstendenz ( beruflich, privat)

## **Verlauf des Burn- Out- Syndroms**

### Anfangsphase des Burn- Out:

- Ursprünglich vermehrtes Engagement für bestimmte Ziele
- Arbeit wird tatsächlich oder gedanklich mit nach Hause genommen
- Verzicht auf Pausen und Erholung
- Überforderung : der Beruf steht immer an erster Stelle
- Der Mensch fühlt sich unentbehrlich
- Man spürt gleichzeitig die fehlende Anerkennung
- Man fängt an, Andere vermehrt kritisieren und abwerten, um den eigenen Rückzug zu rechtfertigen
- Beschränkung sozialer Kontakte auf einen Bereich, z. B. die Kunden oder Patienten
- Nichtbeachten eigener ( privater ) Bedürfnisse
- Vernachlässigung von Partner, Familie und/oder Freizeitaktivitäten

Die (Arbeits-) Belastung ist dabei ein wichtiger Faktor. Je mehr der Alltag von immer gleicher Routine ohne Herausforderungen bestimmt ist, desto höher ist das Burnout-Risiko. Zudem steigt die Burnout-Gefährdung, wenn die Ziele und Erfolgskriterien der Arbeit nicht klar definiert sind. So kann auch die Hausarbeit „ausbrennen“, wenn sich die Faktoren Unterforderung, Desinteresse, Langeweile finden, gepaart mit fehlender Anerkennung und individueller Perspektive.

### Darauf folgen wiederum:

- Erschöpfung
- Schlafstörungen , chronische Müdigkeit
- Konzentrationsschwäche
- Desorientiertheit
- Verringerte Leistungsfähigkeit
- Mangelnde Motivation, Antriebsschwäche
- Vermeidungsstrategien
- Suche von Ablenkung und Trost in Alkohol, Tabak, Internet- und Computeraktivitäten,
- Vielem Essen oder oberflächlichen sexuellen Aktivitäten (die aber auch irgendwann
- „einschlafen“)
- „Unerklärliche“ Angstzustände

### Nahezu zwangsläufig führt das zu:

- Reduziertem Einsatz, Arbeit nach Vorschrift, Lustlosigkeit
- Distanzbedürfnis und Vermeidung von Kontakten und Konflikten. Probleme, selbst einfache Unterhaltungen werden als Belastung erlebt.
- Verengung des Lebenshorizontes und Verflachung des emotionalen , mentalen und sozialen Lebens
- Schuldzuweisungen an andere (aggressives Verhalten) und an sich selber (depressives Verhalten)
- Verstärkter Akzeptanz von Kontrollmitteln, Strafen, Medikamenten, Alkohol
- der Patient stellt erhöhte Ansprüche an sein Umfeld und hat häufig das Gefühl,
- ausgenutzt und nicht genug anerkannt zu werden.

## **Therapieansätze und grundsätzliche Überlegungen:**

Das Auslösen vertrauter, verinnerlichter Reaktionen und Muster ist selbst bei negativen Auswirkungen auf das eigene Leben nur mit großer Anstrengung zu erreichen. Daher sollte eine multi- modale Therapie auf verschiedenen Ebenen erfolgen.

### Psychisch – emotionell:

- Erkennen von Stressoren ( = alltägliche Belastungen im persönlichen und beruflichen Umfeld ) sowie der persönlichen „ Stress- Verstärker“ ( stressverschärfende Gedanken und Gefühle )
- Erlernen von Problemlösungsstrategien in kleinen Schritten durch Coaching und / oder Psychotherapie
- Erlernen von Entspannungstraining ( AT, Progressive Muskelentspannung, Meditation, Yoga ) für den täglichen Einsatz von etwa 30 Minuten

### Somatische Ordnungstherapie:

- Wiederherstellung der biorhythmischen, chronobiologischen Ordnung
- Rhythmisierung der Arbeitszeiten
- Klare Abgrenzung von Ruhezeiten am Abend und am Wochenende
- Heranführung an entspannende Tätigkeiten wie Musikhören, Lesen, aktive Entspannung, Vermeidung von passiver Dauerberieselung über Fernsehen, digitale Medien

### Körperliche Aktivierung:

- Die gesundheitlichen Vorteile eines moderaten Ausdauertrainings von 3-4 Stunden pro Woche bei stressbedingten Erkrankungen sind längst wissenschaftlich nachgewiesen.
- Ausdauersport führt zum Abbau von Stresshormonen, reguliert die Herz- Kreislauf- Funktionen, sorgt für Gewichtsreduktion und ist tumorprotektiv.

### Ernährung:

- Die Ernährung sollte den modernen internationalen Empfehlungen für kalorienbegrenzte vollwertige Nahrungsaufnahme folgen.
- Das wäre ein Drei- Mahlzeiten- Rhythmus im Sinne von mediterraner Kost (komplexe KH, pflanzliche Öle, Eiweißquellen magerer Fisch und mageres Fleisch, magere Milchprodukte, wenig Alkohol )