

Es ist nicht einfach, aus der Stressspirale herauszukommen

Vortrag „Doktor Feel-Good oder wie kann ich bei mir für gute Stimmung sorgen?“ von Dr. Barbara Richter, Ärztliche Direktorin des PZN

Wiesloch. (aot) Ein Angestellter macht dauernd Überstunden, hat kaum noch Zeit für Familie, Hobbys und Urlaub. Er schränkt die sozialen Kontakte ein, wird aggressiv, intolerant und humorlos, hat ständig Kopf- und Rückenschmerzen, Magen- und Darmprobleme. Mit Tabletten, Kaffee, Zigaretten und Alkohol will er sich leistungsfähig halten. Damit ist er auf dem besten Weg in eine Depression. Dies führte die Ärztliche Direktorin des Psychiatrischen Zentrums Nordbaden, Dr. Barbara Richter (Foto: Pfeifer), in ihrem Vortrag „Doktor Feel-Good oder wie kann ich bei mir für gute Stimmung sorgen?“ in der Akademie im Park aus.



Stress ist laut Dr. Richter eine Mobilisierung der körperlichen und geistigen Fähigkeiten, die sich unter anderem in Muskelanspannung und beschleunigtem Puls zeigen. Diese durchaus sinnvolle Funktion des Körpers führt häufig zur Depression, wenn diese Phasen dicht auf-

einander folgen und dazwischen keine Zeit der Entspannung liegt. In ihrem Vortrag erklärte die Referentin an konkreten Beispielen die Ursachen von Stress, wie er sich auswirkt, wie man dagegen angeht und wann professionelle Hilfe notwendig ist.

Laut Barbara Richter stehen heute Beschäftigte unter hohem Erfolgsdruck und es kommt zur ständigen Beschleunigung von Arbeitsabläufen. Ein großer Stressfaktor sei vor allem die Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes. Aber auch die sonstigen gesellschaftlichen Bedingungen ließen kaum Zeit zu Erholung und Entspannung. Die Menschen lebten enger beieinander, seien ständig Lärm ausgesetzt und würden mit Informationen bombardiert. Der Tag-Nacht-Rhythmus sei im Berufs- wie im Freizeitbereich gestört und menschliche Bindungen nicht mehr so stabil wie früher.

Gefährdet seien vor allem aktive Menschen, die Aufgaben an sich ziehen, solche mit geringem Selbstvertrauen, die nicht nein sagen können, und wieder andere, die ständig über- oder unterfordert sind. Dauerstress führe unter anderem zu körperlicher Erschöpfung und chronischer Müdigkeit, Konzentrationsschwie-

rigkeiten und zur Verleugnung eigener Interessen. Diese Menschen verlieren den Spaß an der Arbeit und können sich gleichzeitig nicht von ihr distanzieren.

Wie können sich Körper und Psyche gegen solch schädliche Dauerbelastung schützen? Zuerst einmal müsse der Mensch Vertrauen in sich selbst aufbauen. Erfolg setze voraus, dass er sich selbst die Lösung einer Aufgabe zutraue und sie als Herausforderung und nicht als Belastung sehe. Der Arbeitseinsatz müsse aber auch im Verhältnis zum Ergebnis stehen, deshalb sollte er sich wehren, wenn ihn Aufgaben zeitlich oder in seinen Fähigkeiten überforderten. Er müsse auch den Mut aufbringen, Probleme in dieser Hinsicht gegenüber dem Vorgesetzten oder dem Partner anzusprechen. Dr. Richter musste zugeben, dass dies in der heutigen wirtschaftlichen Situation nicht immer einfach sei.

Um aus einer Stressspirale im Beruf oder auch zu Hause herauszukommen, müsse der Betroffene körperliche Beschwerden als Ergebnis von Belastung akzeptieren, Nein-Sagen lernen und Grenzen und Niederlagen anerkennen. Er müsse Leistung richtig bewerten, Lob für sich selbst und andere finden, für Schlaf

und Bewegung sorgen und Arbeiten delegieren. Von belastenden Dingen wie Überstunden, Alkohol, Fernsehen und Perfektionismus müsse er sich verabschieden und sich stattdessen selbst etwas gönnen. Ein schönes Essen oder ein erholsamer Urlaub, die Natur und das soziale Umfeld böten viele Möglichkeiten, Neues in Angriff zu nehmen. Auch Langeweile gehöre dazu, sie sei erst die Voraussetzung für eine Neuorientierung. Kreativität entstehe nur im freien Raum und ohne Druck.

Einer Depression könne man wirkungsvoll vorbeugen, indem man immer wieder von Neuem versuche, für „die eigene gute Stimmung zu sorgen, und den Doktor Feel-Good“ bemühe. Bei ihr selbst sei dies zum Beispiel ein Gang zum Friseur. Mit Lust und für Stunden gebe sie sich der Entspannung hin und genieße dann, dass sich ihr Aussehen verschönere habe. In der anschließenden Diskussion stellte die Referentin zusammen mit Dr. Olivier Elmer, dem moderierenden Sprecher des regionalen „Bündnisses gegen Depression“, fest, dass nicht verarbeiteter Stress zwar häufig Depressionen auslöse, es daneben aber auch wichtige genetische und biologische Ursachen gebe.