

# Mit der Vier-Stunden-Regel gegen den Stress

Widerstandsfähigkeit lässt sich trainieren wie ein Muskel / Selbst den Takt angeben und damit Stresssymptomen vorbeugen

VON STEFANIE STRASSBURGER

**REGENSBURG.** Unser Leben wird von einem steten Takt bestimmt. Das ist gut, denn er gibt uns einen Rhythmus vor, an dem wir uns orientieren. Manchmal tickt er schneller. Auch das ist gut, denn es gibt Situationen, die eine erhöhte Aufmerksamkeit erfordern. Problematisch wird es, wenn er zu schnell tickt – ungewollt und dauerhaft.

Der Begriff „Burnout“ ist heute in aller Munde. Dabei ist Burnout keine medizinische Diagnose. Dr. Frank Möckel, Geschäftsführer des Instituts für Prävention und Sportmedizin (IPS) in Regensburg, sagt: „Burnout ist ein Überarbeitungssymptom, dessen Ursachen nicht nur im beruflichen, sondern auch im privaten Umfeld liegen können.“ Dagegen tun kann man viel. Schwierig für bereits Betroffene ist es, den richtigen Ansatzpunkt zu finden.

„Im Idealfall begegnet man der Entstehung von Stresssymptomen vor“, so Möckel. Der Ansatzpunkt sei hier die Führungsebene: „Wer mit gutem Beispiel vorangeht und Interesse daran zeigt, die Gesundheit seiner Mitarbeiter zu fördern, macht schon vieles richtig.“ Wenn es aber bereits zu Überarbeitungssymptomen gekommen ist, muss man anders ansetzen. Gabriele Kundmüller von der Barmer GEK in Regensburg weiß: „Psychische Erkrankungen nehmen kontinuierlich zu. Waren es 2003 noch unter zehn Prozent, so lag die Zahl 2012 bereits bei 18,8 Prozent. Das ist Platz zwei hinter Muskel- und Skeletterkrankungen.“ Ursachen für psychischen Stress gibt



**Burnout begegnet man am besten mit rechtzeitiger Prävention. Ist der Antrieb erst einmal verloren, ist es nicht immer einfach den richtigen Ansatzpunkt für eine Behandlung zu finden.**

Foto: dpa

es viele: Beruflich hat dies oft mit der Erhöhung der Schlagzahl zu tun. Die Zahl der Mails, die Zahl der Entscheidungen, die Zahl der Überstunden – das alles nimmt stetig zu. Die Arbeitswelt verdichtet sich und die Belegschaft wird immer älter und damit anfälliger für Krankheiten. Private Ursachen können auch in der Partnerschaft liegen, einem Todesfall in der

Familie oder in zusätzlichen Aufgaben wie der Pflege eines kranken Angehörigen oder der Erziehung der Kinder.

Es gibt Programme, die Betroffenen individuell helfen und die Stresswogen glätten helfen. Dr. Frank Möckel ist in Firmen unterwegs und absolviert mit den Teams spezielle Programme, aber auch die Krankenkassen bieten Kurse an. Die Herangehensweise

ist ähnlich: Wichtig ist es, zuerst sich selbst zu beobachten und herauszufinden, was die persönlichen Stressauslöser sind. Liegen sie im Beruf? Wenn ja, sind es die Verhältnisse oder mein eigenes Verhalten? Will heißen: Wird von mir verlangt, dass ich auch am Wochenende meine E-Mails checke, oder mache ich das freiwillig? Die Resonanz bei solchen freiwilligen Kur-

sen sei grundsätzlich gut, sagt Möckel und fügt hinzu: „Es ist immer schön, wenn Unternehmen ihren Mitarbeitern diese Angebote machen. In erster Linie heißt betriebliches Gesundheitsmanagement aber miteinander reden. Wenn ich als Chef oder Kollege merke, dass jemand ein Problem hat, dann spreche ich ihn darauf an und überlege mir, was ich tun könnte, damit es ihm besser geht.“ Wie viel das wert ist, zeigen weitere besorgniserregende Zahlen: Immer mehr Menschen bekommen Erwerbsunfähigkeitsrente. Gabriele Kundmüller sagt: „2010 waren das 900 000 Personen in Deutschland, ein Viertel davon aufgrund einer psychischen Erkrankung.“ Kosten, die sich vermeiden ließen.

Dem Stress vorzubeugen, klingt relativ einfach. Eine israelische Studie hat gezeigt: Wer sich vier Stunden pro Woche körperlich bewegt, ist für Stress deutlich weniger anfällig. Es sei dabei egal, um welche Art Bewegung es sich handle, so Dr. Frank Möckel. Yoga, Spazierengehen oder Dauerlauf – Hauptsache Bewegung. Der Mediziner geht sogar noch weiter: „Man könnte das Ganze sicher auch ausweiten: Wer ein Hobby hat und dafür mindestens vier Stunden pro Woche aufbringt, ist gegen Stress bestens gewappnet.“ Aber bedeute das nicht wieder zusätzliche Belastungen? „Nein. Ein Hobby, Sport oder soziale Kontakte sind der Schlüssel zur Widerstandsfähigkeit.“ Die müsse man trainieren wie einen Muskel. Wem das gelingt, der kann seinem Leben seinen eigenen Takt vorgeben.