

VOM STRESS ZUM BURN-OUT

■ ROSMARIE WEIBEL

Der Begriff «Stress» wurde im Jahre 1936 von dem aus Österreich-Ungarn stammenden, 1982 gestorbenen kanadischen Arzt und Forscher, Prof. Dr. Hans Selye, geprägt. Das englische Wort «Stress» bedeutet soviel wie Druck, Spannung, Forderung. Prof. Selye bezeichnete mit «Stress» alle Reaktionen, die der Organismus als Antwort auf eine erhöhte Gefahr oder auf Belastungen wie zum Beispiel Kälte, Hitze, Lärm, Schadstoffe, starke Emotionen oder Elektrosmog zeigt.

Was für den einen eine Bedrohung darstellt, bedeutet für den anderen eine höchst willkommene Herausforderung. Da Stress nicht gleich Stress ist, wird grundsätzlich unterschieden zwischen «Eustress» und «Distress». Eustress ist ein natürliches Phänomen. Jeder Organismus kann sich nur in einem Umfeld von immer wieder neuen Herausforderungen entwickeln und stärken. Richtig dosierter Stress macht uns wach und aufmerksam und befähigt uns zu nützlichen Hoch- und Höchstleistungen.

Distress ist die krankhafte Form des Stress-Spektrums. Distress ist ein typisches Phänomen der heutigen Gesellschaft und verkörpert genau das, was umgangssprachlich unter «Stress» verstanden wird. Es handelt sich dabei um eine «entgleiste» Anpassung an Bedrohungen und Gefahren, eine sich am Ende als schädlich erweisende Daueranspannung, mit der der Körper nicht mehr in adäquater Weise umgehen kann.

Die permanente Aktivierung des Nervensystems infolge Dauerstress führt mit der Zeit zu einer «vegetativen Ermüdung» und in der Folge zu einer tiefgreifenden Erschöpfung, respektive zu «Burn-out». Das «Burn-out Syndrom» ist die Folge einer lang anhaltenden Daueranspannung. Die gesundheitsschädigenden Wirkungen von Dauerstress verdeutlichen sich oft erst nach Monaten, wenn nicht sogar Jahren. «Burn-out» oder auch «chronisches Müdigkeitssyndrom» genannt, deutet

auf einen Zustand des körperlichen und seelischen ausgebrannt Seins hin. Dieser Zustand ist zu vergleichen mit einem Auto, dessen Batterie leer ist.

Leider sind in der heutigen Zeit immer mehr Menschen von Burn-out betroffen. «Burn-out» hat sich nicht nur in den USA, sondern inzwischen auch in Europa zu einem verbreiteten und gefürchteten Übel entwickelt. Wer es soweit kommen liess, sieht sich in der Folge meistens gezwungen, seine Tätigkeit für mehrere Monate einzustellen. Unter ärztlicher Betreuung müssen die Körperkräfte langsam und gezielt wieder aufgebaut werden. Dies braucht Zeit und Geduld. Eine solche Auszeit hat jedoch auch seine positiven Seiten, zwingt sie doch den Betroffenen zur Selbstreflexion. Das lange und ausgiebige Nachdenken während der Genesungszeit führt in den meisten Fällen zu wichtigen Veränderungen im Leben. ■

Kolumne



Rosmarie Weibel
Dipl. Bioenergetikerin und
Stress-Management Trainerin,
Buchautorin.
www.qigongweibel.ch
www.selfempowerment-training.ch

