Der Alltag vieler Menschen wird immer hektischer. Das kann auf Dauer zu gesundheitlichen Problemen führen. Mit etwas mehr Gelassenheit und einem vernünftigen Ausgleich lässt sich dem vorbeugen. Wie wäre das als guter Vorsatz für das neue Jahr?

Tipps für *gute Nerven*

So schnell sind die Feiertage vorbei und obwohl gerade um Weihnachten viel von Ruhe und Besinnlichkeit gesprochen wird, zeigt sich die Realität meist anders. Da folgt auf die hektische Adventszeit direkt der Weihnachtstrubel. Zwischen den Feiertagen müssen Vorräte aufgefüllt, Geschenke umgetauscht, Freunde und Verwandte besucht werden und schon ist Silvester, Neujahr und 2015. Manch einer hat danach noch ein paar Tage zur Erholung, doch für viele geht es direkt zurück in den Job. Dort stauen sich die E-Mails im Posteingang, es stehen Besprechungen an, wichtige Aufgaben müssen erledigt, Projekte endlich abgeschlossen werden.

Beim Versuch, dieser Flutwelle an Aufgaben vorzubeugen, die erfahrungsgemäß immer nach ein paar freien Tagen über uns hereinbricht, schauen viele Menschen auch an Feiertagen, während des Urlaubs, am Wochenende und nach Feierabend in ihre beruflichen E-Mails. Dank Smartphones, Tablets und Laptops lässt es sich schließlich auch außerhalb der Firma problemlos arbeiten. So kann es jedoch schnell passieren, dass die Arbeit und der damit verbundene Stress das ganze Leben bestimmen. Und das kann zu schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen, wie etwa einem Burnout, führen.

Auf Ausgleich achten

„Prinzipiell ist erst einmal jeder gefährdet, an einem Burnout zu erkranken“, erklärt Norbert Hüge, Vorsitzender des Deutschen Bundesverbands für Burnout-Prophylaxe und Prävention e.V. (DBVB) und selbst Burnout-Prophylaxe-Coach. „Es gibt jedoch Faktoren, die – besonders wenn mehrere davon zusammenkommen – die Gefahr erhöhen können, in einen solchen Erschöpfungszustand zu rutschen.“ Dazu zählen etwa eine sehr hohe Leistungsbereitschaft, die starke Identifikation mit der Arbeit und

linda_m_006-009.indd 1 05.12.14 13:27

ein Hang zum Perfektionismus. Wer Schwierigkeiten hat, loszulassen und Aufgaben zu delegieren, alles selbst machen möchte und sich für unentbehrlich hält, läuft Gefahr, sich dabei zu verausgaben. Denn häufig erkennen diese Menschen nicht, dass auch ihr Akku einmal aufgeladen werden muss. „Sie wollen besonders stark sein, gönnen sich keine Auszeiten. Statt einer vernünftigen Mittagspause krümeln sie ihre Semmel in die Tastatur. Sie nehmen Arbeit mit nach Hause, sogar mit in den Urlaub“, beschreibt der Bundesvorsitzende des DBVB typische Verhaltensweisen. Häufig fehlt dann auch das Bewusstsein dafür, wie wichtig ausgleichende Tätigkeiten in der Freizeit sind, etwa Hobbys und das Treffen mit Freunden.

Bewegung für Schreibtischtäter

Gerade, wer einen stressigen Job hat, braucht in der Freizeit einen Ausgleich. „Für Menschen, die ohnehin schon den ganzen Tag am Computer sitzen, sind Videospiele, Fernsehen und ins Kino gehen nicht die beste Wahl. Hier wäre Bewegung besser“, erklärt Hüge. „Was, ist völlig egal, ob Tango tanzen oder Gartenarbeit – Hauptsache, es macht Spaß.“ Auch Entspannungsverfahren, wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga, Tai Chi und Qi Gong sind gut, um abzuschalten – immer vorausgesetzt, man hat Freude daran. Sich hingegen ins Fitnessstudio zu quälen, nur weil alle es tun, bringt nur weiteren Stress.

Weniger Stress zulassen

Neben dem Ausgleich in der Freizeit gibt es auch einige Maßnahmen, die im beruflichen Alltag für mehr Gelassenheit sorgen können. Norbert Hüge empfiehlt zum Beispiel, zwischendurch richtige Pausen zu machen. „Besonders die Mittagspause sollte nicht für Meetings missbraucht werden. Rituale zum Einläuten des Feierabends können beim Abschalten helfen.“ Das kann beispielsweise das Aufräumen des Arbeitsplatzes oder der Spaziergang nach Hause sein. So erhält der Körper das Signal, dass der Arbeitstag nun vorbei ist und die Freizeit beginnt. Wer sich selbst beobachtet, kann weitere individuelle Stressauslöser finden. Kurz vor dem Zubettgehen noch schnell die letzten E-Mails zu checken, kann zum Beispiel dazu führen, dass das Einschlafen danach schwerfällt. Dann hilft es, ab einer bestimmten Uhrzeit das Handy konsequent auszuschalten. Meist lässt sich am späten Abend ohnehin nichts mehr ändern. Besonders betont Norbert Hüge auch die Bedeutung von sozialen Kontakten: „Und zwar nicht die 4.000 Freunde auf Facebook, sondern echte Freunde, mit denen man auch mal einen Wein trinken geht.“

„Manche Menschen, die in den vergangenen zwanzig oder dreißig Jahren immer gearbeitet, eine Familie aufgebaut und an der Karriere gefeilt haben, wissen gar nicht mehr, was ihnen in der Freizeit Freude macht“, sagt der Burnout-Prophylaxe-Coach. Da ist der Jahreswechsel doch ein guter Zeitpunkt, das eigene Verhalten zu hinterfragen und ein paar kleine Veränderungen einzuführen. Vielleicht lesen Sie einfach mal nach Feierabend keine E-Mails mehr und verbringen die Zeit dafür bewusst mit Freunden und Familie. Was kann schon Schlimmes passieren?

Fotos und Illustrationen: Fotolia.com

linda_m_006-009.indd 2 05.12.14 13:28

Viele Familienkonflikte lassen sich vermeiden

Mehr Harmonie in der Familie

Nicht immer ist der Beruf Stressquelle Nummer eins. Auch das Familienleben ist oft anstrengend. Während manche Konflikte für die Entwicklung der Kinder wichtig sind, lassen sich andere mit recht einfachen Mitteln vermeiden:

- Sich über den Partner oder die Kinder zu ärgern, passiert leicht. Das Schöne hingegen rückt schnell in den Hintergrund. Achten Sie bewusst darauf.
- Im Alltag gilt vieles schnell als selbstverständlich. Lob und Anerkennung zu verteilen, zeigt Wertschätzung. Darüber freut sich jeder.
- Verteilen Sie Aufgaben im Haushalt nicht als Strafe, sondern machen Sie den Kindern bewusst, dass mehr Zeit für schöne, gemeinsame Aktivitäten bleibt, wenn jeder mit anpackt.
- Sprechen Sie nicht erst miteinander, wenn es Konflikte gibt. Feste Familienzeiten an einem Abend in der Woche oder am Wochenende stärken das Miteinander.
- Jeder Mensch hat das Recht auf Privatsphäre. Tagebücher lesen oder in privaten Sachen zu schnüffeln, ist ein Vertrauensbruch.
- Wenn ein Ausflug oder Urlaub anstehen, sollten alle Familienmitglieder ihre Wünsche äußern dürfen. So lassen sich Kompromisse finden und alle können die gemeinsame Zeit genießen.

linda_m_006-009.indd 3 05.12.14 13:28

Burnout-Syndrom

Wer ständig unter Strom steht, läuft Gefahr auszubrennen. Diesen Zustand bezeichnet der aus dem Englischen stammende Begriff „Burnout“. „Syndrom“ wird in der Medizin und Psychologie dann verwendet, wenn mehrere Krankheitszeichen gleichzeitig vorliegen. So ist es auch beim Burnout. „Zu den möglichen Anzeichen zählen unter anderem Gereiztheit, Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen, aber auch körperliche Beschwerden, wie Bluthochdruck, Kopf- und Rückenschmerzen oder Magen-Darm-Probleme“, erklärt Norbert Hüge und beschreibt ein Burnout-Syndrom als „einen Zustand der Erschöpfung, der die Leistungsfähigkeit des Menschen komplett betrifft – in seinem körperlichen, emotionalen, mentalen und sozialen Leben.“ Wenn der Hausarzt körperliche Ursachen ausgeschlossen hat, können Burnout-Prophylaxe-Coaches und Psychotherapeuten den Betroffenen helfen, an ihrem Verhalten zu arbeiten und wieder realistische Ansprüche an den Beruf und die eigene Person zu entwickeln.

Entspannen mit Autogenem Training

Beim Autogenen Training – autogen bedeutet so viel wie „aus sich selbst heraus“ – findet eine Art Selbsthypnose statt, die einen Zustand tiefer Entspannung erzeugt. Die Außenwelt wird dabei ausgeblendet, die Selbstwahrnehmung steigt. Durch die Übungen lassen sich bestimmte Körperfunktionen, etwa die Atmung, die Herz-Kreislauf-Tätigkeit und die Verdauung, beeinflussen. Beschwerden, wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Bluthochdruck sowie Angstzustände und Depressionen, können sich dadurch verbessern. Durch Autogenes Training fällt es Menschen auch leichter, Stresssituationen zu bewältigen und dem Alltag mit seinen Belastungen entspannter entgegenzutreten.

10 Tipps für eine gesunde Ernährung

Manche Menschen empfinden Kochen als Entspannung. Es beginnt mit einem Spaziergang über den Markt, dem Auswählen der frischen Produkte, ein Sich-treibenlassen und neue Dinge entdecken. Die so gefundenen Zutaten werden dann zu Hause zu einem leckeren Essen, an dem sich Freunde oder die Familie erfreuen. Wer sich dann noch an die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung hält, unterstützt zusätzlich seine Gesundheit:

- Abwechslungsreich essen
- Reichlich Getreideprodukte, vor allem Vollkorn und Kartoffeln
- Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag
- Täglich Milch und Milchprodukte, ein- bis zweimal pro Woche Fisch und nur in Maßen Eier, Wurst und Fleisch
- Wenig Fett, am besten pflanzliche Öle
- Wenig Zucker und Salz; Salz sollte mit Jod und Fluorid angereichert sein
- Täglich mindestens 1,5 Liter trinken, am besten Wasser, aber nur wenig gezuckerte Getränke und Alkohol
- Frische Zutaten schonend mit wenig Wasser und Fett garen
- Sich Zeit nehmen und bewusst essen
- Jeden Tag 30 bis 60 Minuten Bewegung

Abschalten durch Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Methode geht auf den Arzt Edmund Jacobson zurück, der das Verfahren vor etwa 100 Jahren in den USA entwickelte. Dabei werden einzelne Muskelgruppen gezielt angespannt und dann wieder entspannt. Von den Zehenspitzen bis zum Kopf kommen so alle Muskeln an die Reihe. Dabei relaxt nicht nur der Körper, auch der Geist kommt zur Ruhe. Angst und Nervosität lassen nach. So hilft das Training auch, Stress besser zu bewältigen. Die Übungen lassen sich recht leicht erlernen. Für Zuhause gibt es CDs mit entsprechenden Anleitungen. In Kursen, wie sie etwa Volkshochschulen und manche Krankenkassen anbieten, zeigt ein Kursleiter die Übungen.

Yvonne Millar

Unser Experte
Norbert Hüge, Bundesvorsitzender des Deutschen Bundesverbands für Burnout-Prophylaxe und Prävention e. V. (DBVB)
Weitere Infos: www.dbvb.org

Fotos und Illustrationen: Fotolia.com

linda_m_006-009.indd 4 05.12.14 13:28