



Brennen ohne auszubrennen?

Immer mehr Menschen leiden unter stressbedingten Folgeerkrankungen wie Erschöpfung, Schlafstörungen oder Depressionen. Wenn nicht früh genug reagiert wird, droht in vielen Fällen auch ein Burn-out. Warum fühlen wir uns immer häufiger gestresst, und was können wir konkret dagegen tun? Dr. med. Milan Kalabic, Chefarzt der Klinik Teufen, beschreibt in seinen Vorträgen, wie man seine Ressourcen am besten im Griff hat und dauerhaft leistungsfähig bleibt.

Keine Frage, die Wohlstandsgesellschaft hat uns viele Annehmlichkeiten gebracht. Doch gleichzeitig ist unsere Welt komplexer und hektischer geworden. Die Rahmenbedingungen unseres Lebens und die persönlichen Einstellungen zum Leben verändern sich laufend und mittlerweile so schnell, dass wir unser Verhalten kaum mehr an die neuen Verhältnisse anpassen können. Insbesondere die neuen Kommunikationstechnologien haben unsere Gesellschaft in den letzten Jahren dramatisch verändert: Wir müssen heute dauernd verfügbar sein. Das führt bei vielen Menschen zu Dauerstress.

Der Druck am Arbeitsplatz ist hoch. Immer mehr Arbeitnehmer arbeiten heute auch in der Freizeit für ihren Job und sind ausserhalb der regulären Arbeitszeit erreichbar – Smartphone und iPad sei Dank. Eine Studie des Staatssekretariats für Wirtschaft (SECO) hat herausgefunden, dass sich in der Schweiz über ein Drittel der Erwerbstätigen chronisch gestresst fühlt – ein Alarmzeichen. Denn hält der chronische Stress zu lange an, führt er früher oder später zum körperlichen oder seelischen Kollaps.

Dr. med. Milan Kalabic, Chefarzt der Klinik Teufen, behandelt in seiner Klinik Menschen, die entweder ein Burn-out erlitten haben oder an den Folgen von chronischem Stress leiden. Im Interview erklärt der renommierte Psychiater, warum es für Stresskranke so schwierig ist, nichts zu tun, und wie man trotz hohem Druck dauerhaft gesund und leistungsfähig bleibt.

Herr Kalabic, fühlen Sie sich manchmal auch gestresst?

MK: Zuerst einmal: Stress ist nicht per se etwas Negatives. Stress ist lebensnotwendig, er macht uns leistungsfähig und

motiviert uns. Was Sie meinen, ist die dauerhafte Überforderung, der chronische negative Stress.

Wie äusserst sich negativer Stress bei Ihnen persönlich?

MK: Wenn ich bei der Arbeit spüre, dass ich nicht mehr produktiv bin oder ich mich nicht mehr gut konzentrieren kann, höre ich auf. Oder wenn ich am Abend nicht einschlafen kann, weil ich im Kopf nicht abschalten kann. In solchen Momenten ziehe ich sofort die Notbremse und mache ein paar Tage frei. Durch meine Arbeit mit Burn-out-Patienten habe ich sehr viel gelernt, kenne die typischen Symptome und weiss, was in solchen Situationen zu tun ist.

Dauerhafter Stress kann zu Burn-out führen. In der Klinik Teufen behandeln Sie genau solche Fälle. Was zeichnet die Menschen aus, die Sie behandeln?

MK: Zu uns kommen vor allem Menschen, die das Gefühl haben, dass sie dem Leben ausgeliefert sind und die Kontrolle mehr und mehr verlieren. Dieses Gefühl des Ausgeliefertseins erzeugt sehr viel negativen Stress, der sich in verschiedenen Symptomen zeigen kann: Erschöpfung, Depression, Schlaflosigkeit usw. Neben diesen Patienten behandeln wir auch Menschen mit Angststörungen oder Depressionen sowie chronische Schmerzpatienten. Da wir eine ambulante Klinik sind, kommen zu uns viele Patienten, bei denen es eben zum Glück noch nicht zum Endstadium des Burn-out gekommen ist – das ist ein grosser Vorteil. Denn je frü-

her jemand eine Therapie beginnt, desto schneller wird er wieder gesund.

Wer ist besonders gefährdet, ein Burn-out zu entwickeln?

MK: Ein Burn-out kann jeden treffen. Denn Stress ist heute ein gesellschaftliches Phänomen, das in allen Branchen, in jedem Alter und bei Männern wie Frauen vorkommt. Die Fortschritte in der Kommunikations- und Informationstechnologie haben unsere Arbeitsprozesse enorm beschleunigt. Gleichzeitig verringert sich die persönliche, emotionale Ebene immer mehr: Wir kommunizieren nicht mehr direkt von Mensch zu Mensch, sondern mittels Smartphone und PC, die Gefühlsbindungen werden damit unterbrochen.

Der Arbeitsdruck ist also schuld?

MK: Nicht nur. Es sind die gesamtgesellschaftlichen Veränderungen: immer rasantere Kommunikationsmittel, der stetige Zerfall des Familienlebens, der Verlust der eigenen Wurzeln und die soziale Isolation in der 24-Stunden-Gesellschaft. Je mehr Druck von aussen erfolgt, je weniger zwischenmenschliche Kontakte bestehen, desto mehr beginnt eine Flucht aus Einsamkeit in die Arbeitswelt. Eigentlich kann man niemandem die Schuld geben an einem Burn-out – es sind in der Regel Situationen, die sich einfach so ergeben haben.

Sie haben die Flucht in die Arbeitswelt angesprochen. Kann Arbeit süchtig machen?

MK: Arbeit ist wichtig für unsere Identität, sie verschafft Anerkennung und so-



Was ist Stress?

Stress ist gleichzeitig ein häufig verwendetes Schlagwort und ein Tabuthema. Unterschieden wird zwischen positivem Stress (Eustress) und negativem Stress (Distress). Der positive Stress erhöht die Aufmerksamkeit und fördert die maximale körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, ohne dem Körper zu schaden. Der negative Stress hingegen führt zu einer stark erhöhten Anspannung des Körpers. Auf Dauer führt dies zu einer Abnahme der Aufmerksamkeit, der Arbeitseffizienz und Leistungsfähigkeit. Wenn sich dabei die Situation mittelfristig nicht ändert, ist die Gesundheit in Gefahr.

ziale Bindung. Wenn die Arbeit jedoch zu wichtig wird, führt das Ganze in einen ständig wiederkehrenden Arbeitsrausch, der sich zunächst in Euphorie mit Hyperaktivität, gesteigertem Einsatz und dem Gefühl der eigenen Unentbehrlichkeit äussert. Wie bei jeder Droge muss für den Arbeitsrausch die Dosis stetig erhöht werden, bis Körper und Seele zusammenklappen und das Ganze unweigerlich in Apathie und Burnout endet.

Wird die Gefahr einer Arbeitssucht unterschätzt?

MK: Ja, ich glaube schon. Was heisst «Sucht» denn eigentlich? Man kann nicht mehr autonom handeln, sondern nur noch aus Zwang. Ein Alkoholiker kann den Wein nicht mehr geniessen, sondern er braucht ihn, um seine Sucht zu befriedigen. Ab und zu einen Alkoholrausch zu haben, ist an sich nicht gefährlich. Doch wer täglich zu viel trinkt, wird zum Alkoholiker. Genauso ist es mit dem Arbeiten: Wer sich ab und zu mal zu viel zumutet und in einen Arbeitsrausch gerät, kann in der Regel noch gut damit umgehen. Regelmässiger Arbeitsrausch führt jedoch zu Workaholismus – und dann wird es gefährlich für die Gesundheit.

Ist es nicht etwas übertrieben, Alkoholiker und Arbeitssüchtige miteinander zu vergleichen?

MK: Nein, keineswegs. Ich sehe es immer wieder: In der ersten Therapiewoche zeichnen sich Workaholics gerade dadurch aus, dass sie unglaublich unruhig und nervös sind – wie ein Heroin- oder Alkoholsüchtiger auf Entzug. Da müssen wir eine Therapie manchmal sogar mit Medikamenten begleiten. Die Patienten ertragen die Ruhe einfach nicht, weil sie süchtig nach Arbeit sind. Es ist wirklich paradox: Die Suche nach Ruhe bringt eine riesige Unruhe!

Welches sind denn die grössten Risikofaktoren, die uns stressen?

MK: Da gibt es eine ganze Reihe von Faktoren, auf die ich in meinem Vortrag bei den Vivanti-Veranstaltungen noch ausführlicher eingehen werde. Meiner Meinung nach ist das Hauptproblem des modernen Menschen die falsche oder fehlende Erholung. Sehr viele Leute treiben neben ihrer regulären Arbeitszeit noch Sport.

Das sieht dann so aus: Sie stressen am Mittag kurz ins Fitnesscenter und spulen dort ihr Trainingsprogramm ab – in aller Hektik, versteht sich, und ohne an die Erholung nach dem Training zu denken. Da muss man sich nicht wundern, wenn sie irgendwann zusammenklappen.

Viele Menschen betrachten Sport doch als Ausgleich zur Arbeit, womit sie Stress abbauen können. Geht diese Rechnung also gar nicht auf?

MK: Schauen Sie: Wenn Sie sich vor dem Sport aufregen, weil Sie im Stau stehen, und nach dem Sport pressieren müssen, weil schon der nächste Termin auf der Tagesordnung steht, dann gehen Sie lieber nicht ins Training. Sie erhöhen damit lediglich den negativen Stress. Sitzen Sie lieber gemütlich in ein Café oder legen Sie sich für eine halbe Stunde aufs Sofa.

Können auch finanzielle Probleme zu negativem Stress führen?

MK: Die Menschen haben kein gesundes Verhältnis mehr zum Geld, sie verlieren mehr und mehr das Gefühl dafür. Ist ja auch klar: Mit einer Kreditkarte kann man sich fast alles kaufen, ohne auch nur eine einzige Banknote in die Hand zu nehmen. Und der Traumwagen wird dank Leasing plötzlich erschwinglich, obwohl ich ihn mir gar nicht leisten könnte. Wer einmal in die Schuldenspirale gerät, ist automatisch negativem Stress ausgeliefert.

Dann spricht man ja auch vom Beziehungsstress – ein weiterer Stressfaktor?

MK: In der Partnerschaft geht es vor allem darum, authentisch zu sein. Authentisch sein heisst, dass man sich die eigenen Wünsche, Ziele und Werte bewusst macht. Dass man weiss, wer man ist. Wer in einer Beziehung nicht authentisch ist, stiftet nur Verwirrung, verhält sich einmal so und einmal anders, wird unberechenbar und kann vom Partner nicht mehr richtig eingeschätzt werden. Das belastet eine Partnerschaft extrem. Deshalb sage ich immer, dass es keine Burn-out-Prävention gibt ohne Selbstreflexion.

Was können wir tun, damit wir nicht ausbrennen?

MK: Es braucht die Berücksichtigung der folgenden drei Ebenen: Körper, Geist und Seele. Bewegen Sie sich regelmässig, aber nicht zu intensiv. Erholen Sie sich nach jeder Anspannung genügend. Nehmen Sie negative Gefühle und Mitteilun-

gen nicht nach Hause mit, sondern teilen Sie diese mit jemandem – dies entlastet. Und lassen Sie Gefühle zu, teilen Sie Gefühle mit – dies schafft emotionale Bindungen. Lachen Sie öfter, denn der beste Stresskiller ist Humor!

Sie sagen, der Mensch brauche Erholungsinseln für sein Ressourcenmanagement. Was meinen Sie damit?

MK: Man sollte genügend Pausen während der Arbeit planen und während der Pausen möglichst nicht über die Arbeit reden. Der Mensch ist einfach nicht in der Lage, den ganzen Tag lang auf gleich hoher Ebene ohne Erholung gleichbleibend gute Arbeit zu leisten. Die Arbeit muss regelmässig unterbrochen werden durch kleine Erholungsinseln. Es reichen schon zwei bis drei Minuten, kurz aufzustehen, frische Luft zu schnappen, mit jemanden einen Kaffee zu trinken oder zur Toilette zu laufen. Es ist verrückt, aber wirklich gestresste Menschen haben nicht einmal Zeit, auf die Toilette zu gehen!

Und wie beeinflussen Partnerschaft und Sexualität unsere Ressourcen?

MK: Eine gesunde, massvolle Sexualität wirkt sich auf allen Ebenen positiv aus und ist sicher ein ganz guter Stresskiller. Im Gegenzug: Negativer Stress wirkt sich meistens sehr schnell auf die Sexualität aus – keine Lust, Erektionsprobleme, Orgasmusschwierigkeiten bis hin zur Sterilität sind die typischen Anzeichen. Dauert ein solcher Zustand über längere Zeit an, sind Beziehungsprobleme vorprogrammiert, und ein Teufelskreis beginnt.

Einladung zum Informationsabend



Wie gehe ich mit meinen Ressourcen um?

Die heutige Zeit ist geprägt von Leistungsdruck und einem rasanten technologischen Wandel. Die Anforderungen an den Einzelnen in dieser zunehmend komplexen Welt sind hoch. Immer häufiger werden wir von Stress geplagt. Was können wir dagegen tun? Wer ist schuld am Stress? Wie kann ich unter hohem Druck dauerhaft erfolgreich sein? Auf diese Fragen gibt Dr. med. Milan Kalabic spannende Antworten, die zum Nachdenken anregen. Er wird Ihnen aufzeigen, warum immer mehr Menschen überfordert sind und wie Sie mit einem optimalen Management der persönlichen Ressourcen vorsorgen können, damit es Ihnen langfristig gut geht.

Zudem erfahren Sie von unseren Finanzplanungsexperten Wissenswertes über die Planung Ihrer finanziellen Ressourcen. Sie werden Ihnen Wege aufzeigen, wie Sie mit einer gezielten Finanz- und Vorsorgeplanung eine solide Basis für Ihre weiteren Bedürfnisse, Wünsche und Ziele schaffen. So dass Sie einen gelassenen Ausblick in die Zukunft halten können. Wir wünschen Ihnen jetzt schon viel Vergnügen!

Orte und Daten 2013

19. Februar	Teufen	Zeughaus Teufen, Zeughausplatz 1
21. Februar	Wil	Hof zu Wil, Marktgasse 88
25. Februar	Buchs	Buchserhof, Grünastrasse 2
26. Februar	St.Gallen	Abacus, Abacusplatz 1
05. März	Rapperswil	HSR Hochschule für Technik, Oberseestrasse 10
07. März	Ebnat-Kappel	Hotel Kapplerhof, Kapplerstrasse 111
11. März	Altstätten	Hotel Sonne, Kugelgasse 2
12. März	Niederuzwil	Evang. Kirchgemeindehaus, Kirchstrasse 1
19. März	St.Gallen	St.Galler Kantonalbank, St.Leonhardstrasse 25
25. März	Wangs	Sternensaal, Dorfstrasse 12
27. März	Rorschach	Stadthofsaal, Kirchstrasse 9

Am besten melden Sie sich noch heute an, denn die Anzahl an Plätzen ist beschränkt: online unter www.sgkb.ch/vivanti oder direkt bei Ihrem Kundenberater.