



Stress hat es schon immer gegeben und stressvolle Ereignisse sind ein Teil unseres Lebens. Ein gewisses Maß an Stress ist notwendig, um aktiv zu sein und leistungsfähig zu bleiben. Dass Stress ein so negatives Image hat, ist erstaunlich, ist doch die Stressreaktion dafür verantwortlich, dass wir uns bestmöglich an wechselnde Umweltbedingungen angepasst haben und auch komplexe Anforderungen in der Regel gut bewältigen können. Stress lässt sich also im Alltag nicht vermeiden; umso wichtiger ist ein gesunder Umgang mit Stress.

# Das Präventionsprogramm GUSI

## Gelassenen Umgang mit Stress lernen – gut auch für Hypertoniker

### Gesundheit und Stress

Ursache für dieses Missverständnis, dass Stress an sich etwas Negatives sei, ist die fehlende Differenzierung zwischen akutem Stress und chronisch, anhaltendem Stresserleben. Wenn Menschen das Gefühl haben, Anforderungen mit ihren Möglichkeiten nicht mehr bewältigen zu können, dann entwickelt sich chronischer Stress. Er ist also etwas ganz Persönliches; die eigene innere Bewertung

einer äußeren Situation ist entscheidend dafür: bin ich überzeugt, dass ich das schaffe oder resigniere ich, weil ich denke, das übersteigt meine Kräfte? Im letzten Fall entsteht chronischer Stress.

Chronischer Stress wird mit vielen „stressassoziierten Erkrankungen“ in Verbindung gebracht. Damit sind nicht nur seelische oder psychosomatische Leiden gemeint, sondern auch eine Reihe von häufig auftretenden

körperlichen Beschwerden und Erkrankungen: anhaltender psychosozialer Stress ist nicht nur für Übergewicht, chronische Rückenschmerzen, Schlafstörungen und Diabetes Typ 2, sondern auch für Bluthochdruck ein Risikofaktor.

Es wird angenommen, dass ständig wiederkehrende, kurzzeitige, durch Stress bedingte Blutdruckspitzen schließlich zu einer andauernden Fehlregulation des Systems führen

und so der Blutdruck auf Dauer erhöht bleibt. Hinzu kommen Forschungsergebnisse, die zeigen, dass Menschen, die chronischen Ärger und negative Gefühle haben, eher gefährdet sind, einen Bluthochdruck zu entwickeln, als Menschen, die entspannt sind, genügend innere Distanz zu Stressoren haben und positive Gefühle bewusst wahrnehmen. Insofern ist ein gesunder Umgang mit Stress gesundheitsförderlich.

Menschen, bei denen sich erste stressbedingte Beschwerden bemerkbar machen, obwohl sie dies im Alltag noch nicht nachhaltig beeinträchtigt, benötigen Unterstützung, um sich „innere Freiräume“ zu schaffen und gute Vorsätze für einen gesunden Lebensstil auch motiviert umzusetzen. Wissen und Willenskraft alleine reichen dafür nicht. Um gesundheitsförderliche Verhaltensweisen wie regelmäßige Bewegung, Entspannung und gesunden Umgang mit Stress nachhaltig im Alltag zu verankern, braucht es ein Training, das Spaß macht, gut im Alltag anwendbar ist und sich gut „anfühlt“. Hierzu ist es nötig, neben dem Verstand auch oft unbewusste Bedürfnisse zu berücksichtigen und dieses „Bauchgefühl“ mit ins Boot zu holen. So gelingt es Menschen, mit „Herz und Verstand“ zu lernen und eine innere Haltung zu entwickeln, mit der sie das Erlernte erfolgreich im Alltag umsetzen.

### Lernen mit Freude

Hier setzt das Präventionsprogramm „Gesundheitsförderung und Selbstregulation durch individuelle Zielanalyse - GUSI“ an: die Teilnehmer werden zunächst über Stress und Stressregulationssysteme sowie menschliche Grundbedürfnisse informiert. Die Botschaft: Sie selbst können durch ihr Verhalten etwas bewirken. Dafür bieten wir ein spezielles Training an, das Spaß macht, gut lernbar und schnell im Alltag zu nutzen ist.

Im GUSI-Präventionsprogramm lernen Teilnehmer, auch in schwierigen Situationen einen „kühlen Kopf“ zu behalten, sich selbst zu beruhigen und so handlungsfähig zu bleiben. Hinzu kommt: Durch erfolgreiche Anwendung im Alltag wird die Motivation

erhöht, das Erlernte regelmäßig zu nutzen – das „Selbstwirksamkeitserleben“ wird dadurch gefördert. Dies meint: Teilnehmer machen die Erfahrung, dass sie durch ihr eigenes Tun etwas bewirken können; z. B. regelmäßige Bewegung steigert nicht nur die Kondition, sondern macht auch Freude; das Wahrnehmen auch kleinerer Erfolgserlebnisse im Alltag fördert positive Gefühle und steigert das Selbstwertleben.

### Präventionsleistungen der Rentenversicherung

Waren bisher vorrangig die Krankenkassen für Prävention zuständig, so hat sich dies in den letzten Jahren grundlegend geändert: die Deutsche Rentenversicherung mit ihren über 50 Millionen Versicherten bietet nun auch Präventionsleistungen an; das Präventionsprogramm GUSI gehört dazu.

Grundlage ist das am 1. Januar 2017 in Kraft getretene „Flexi Rentengesetz“ (s. Kasten 1). Im § 14, SGB VI wird ausgeführt, dass die Träger der Rentenversicherung Leistungen zur Sicherung der Erwerbsfähigkeit zu erbringen haben für Versicherte, die erste gesundheitliche Beeinträchtigungen aufweisen, durch die ihre ausgeübte Beschäftigung gefährdet ist.

Das GUSI-Präventionsprogramm ist seit 2009 modellhaft erprobt und seine Wirksamkeit nachgewiesen worden. Es entspricht den Anforderungen, ►

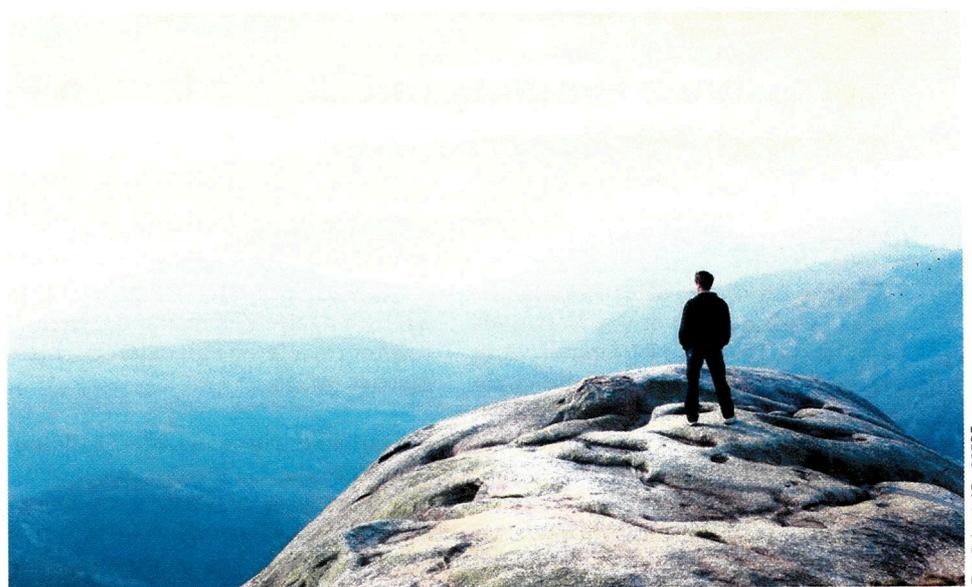
### Gesetzliche Grundlage für Präventionsleistungen der Deutschen Rentenversicherung

„Gesetz zur Flexibilisierung des Übergangs vom Erwerbsleben in den Ruhestand und zur Stärkung von Prävention und Rehabilitation im Erwerbsleben“ – (Flexirentengesetz).

Auszüge:

- Inkrafttreten am 1. Januar 2017
- §14 SGB VI Leistungen zur Prävention
- §14 SGB VI
  - (1) Die Träger der Rentenversicherung erbringen medizinische Leistungen zur Sicherung der Erwerbsfähigkeit an Versicherte, die erste gesundheitliche Beeinträchtigungen aufweisen, die die ausgeübte Beschäftigung gefährden...
  - (2) Um eine einheitliche Rechtsanwendung durch alle Träger der Rentenversicherung sicherzustellen, erlässt die Deutsche Rentenversicherung Bund bis zum 1. Juli 2018 im Benehmen mit dem Bundesministerium für Arbeit und Soziales eine gemeinsame Richtlinie, (...) die insbesondere die Ziele, die persönlichen Voraussetzungen sowie Art und Umfang der medizinischen Leistung näher ausführt. (...)
  - (3) Die Träger der Rentenversicherung beteiligen sich mit den Leistungen nach Absatz (1) an der nationalen Präventionsstrategie (...)
 

Sie wirken darauf hin, dass die Einführung einer freiwilligen, individuellen, berufsbezogenen Gesundheitsvorsorge für Versicherte ab Vollendung des 45. Lebensjahres trägerübergreifend in Modellprojekten erprobt wird. (...)



Foto©: bowie15 - 125RF

## Biologische Stressregulationssysteme

Unser „vegetatives“ Nervensystem ist für eine optimale Stressregulation zuständig. Es wird auch „autonomes“ Nervensystem genannt, weil seine Reaktionen automatisch ablaufen; wir empfinden nur die daraus resultierenden körperlichen Reaktionen (z. B. kräftiger, schneller Herzschlag u. a.). Diese „automatisierten Programme“ stellen sicher, dass wir blitzschnell auf Stress reagieren können – ohne lange darüber nachzudenken. Die Natur hat diese automatisierten Programme geschaffen, weil langes Nachdenken in akuten Stresssituationen lebensgefährlich sein könnte.

Es gibt 3 gestufte Systeme der biologischen Stressregulation. Wenn eine Stufe nicht ausreicht, um die akute Gefahr zu bewältigen wird automatisch auf die nächste, einfachere und entwicklungsgeschichtlich ältere Regulationsstufe „zurückgeschaltet“.

Steven Porges, Professor für biologische Psychiatrie in Chicago, hat in seiner „polyvagalen Theorie“ die drei gestuften Systeme beschrieben:

### • Stressreduktion durch Kontakt und Verbindung – 1. Stufe

Kontakt mit anderen herstellen, kommunizieren und selbst beruhigen.

Beispiel: eine Mutter beruhigt ihren aufgeregten, schreienden Säugling.

Die Reaktion wird über den vorderen Anteil des Vagusnervs (wichtigster Teil des Parasympathicus) gesteuert.

Bild: fein abgestimmte, innere „Bremse“

### • Stressbewältigung durch „Kampf- und Flucht“ – 2. Stufe

Energiereserven des Körpers werden mit Hilfe der Stresshormone Cortisol und Adrenalin mobilisiert, um kämpfen oder fliehen zu können.

Beispiel: im sportlichen Wettkampf schlägt schon vorher das Herz schneller und die Anspannung der Muskulatur nimmt zu.

Die Reaktion wird über den „Sympathicus“ (Nervengeflecht) vermittelt.

Bild: Gas geben!

### • Stressbewältigung durch Immobilisation – 3. Stufe

Vorübergehende Lähmung

Beispiele: Vor Angst ohnmächtig werden. Der Totstellreflex im Tierreich.

Diese Reaktion wird über die hinteren Anteile des Vagusnervs gesteuert.

Bild: Gefahren- und Notfallsbremsung

die von der Deutschen Rentenversicherung und dem Gesetzgeber an präventive Angebote gestellt werden: In einem zeitlich überschaubaren Rahmen soll Menschen berufsbegleitend und in ihren Lebenswelten die Teilnahme an Vorbeugung ermöglicht werden. Das Programm zielt auf Lebensstiländerungen für ein nachhaltig gesundheitsbewusstes Verhalten.

## GUSI-Inhalte

Alle Teilnehmer haben ein persönliches Vorgespräch und einen Termin zur Diagnostik bei einem Präventionsarzt. Wenn das Programm für den Versicherten geeignet und Erfolg versprechend ist, startet er gemeinsam mit den anderen Teilnehmern in einer Trainingsgruppe. Die Gruppe hat zwischen 10 und 15 Teilnehmer, bleibt konstant zusammen und wird von einem festen Präventionsteam betreut.

In der „Initialphase“ wird das Training an drei ganzen Tagen durchgeführt („ganztägig-ambulant“). In diesem Trainingsabschnitt werden die Grundlagen des ressourcenorientierten Selbstmanagements mit dem Zürcher Ressourcenmodell (ZRM), die progressive Muskelentspannung (PMR) und Bewegungstherapie gelernt. Die Trainingselemente sind aufeinander abgestimmt und miteinander verzahnt, die Trainer im Programm speziell als GUSI-Präventionstrainer geschult.

In der sich anschließenden „Trainingsphase“ wird an sieben Mittwohabenden das Erlernte im Alltag erprobt und umgesetzt. Erfolge werden vorgestellt und die Trainingselemente vertieft. Im gemeinsamen Abschlussabend gehen die Teilnehmer dann in die Phase der „Eigenaktivität“. In den nächsten fünf Monaten nutzen sie das Programm, um es regelmäßig im Alltag anzuwenden und sich in der Gruppe im Sinne eines Selbstcoaching auszutauschen. Nach fünf Monaten gibt es einen Samstag, der der „Auffrischung“ dient. An diesem Tag werden alle Trainingselemente noch einmal in Erinnerung gerufen, wiederholt und vertieft. Der Austausch über Erfahrungen und Erfolge in den letzten Monaten steht dabei im Mittelpunkt. Die Gruppe

dient als „soziale Ressource“. Das Programm umfasst damit insgesamt 80 Unterrichtsstunden.

## ZRM-Training – vom „Wunsch zur Tat“

Das ressourcenorientierte Selbstmanagementtraining basiert auf dem Zürcher Ressourcenmodell (ZRM), das seit Jahren in der Praxis erprobt ist. Es hilft Menschen dabei, mit hoher Motivation und positiven Gefühlen selbst gesteckte Ziele nachhaltig zu verfolgen. ZRM-Training unterstützt, „gute Vorsätze“ auch in die Tat umzusetzen (z. B. „Ich gönne mir Auszeiten und genieße sie.“) und hilft, Enttäuschungen, die jeder aus eigenem Erleben kennt, schnellstmöglich zu verarbeiten. Das schafft einen „freien Kopf“ und beugt chronischem Stress vor; so werden neue Erfahrungen möglich.

Durch die Entwicklung ihres ganz persönlichen „Mottoziels“ lernen Teilnehmer, den unterschiedlichsten Anforderungen im Alltag gelassen begegnen zu können, ihre Stressregulationssysteme optimal einzusetzen und damit ihr inneres Gleichgewicht zu erhalten. Aus dieser inneren Haltung heraus bleiben Menschen auch in schwierigen Situationen handlungsfähig. Selbst die biologische Stressregulation (s. Kasten 2 biologische Stressregulation) wird positiv beeinflusst: Menschen mit einem guten ressourcenorientierten Selbstmanagement haben bei Stress eine geringere Ausschüttung von Cortisol – einem wichtigen Stresshormon, das bei dauerhaft erhöhten Konzentrationen im Blut vielfache negative Auswirkungen auf die Gesundheit hat (z. B. Entwicklung eines Diabetes Typ 2).

Einige Beispiele für solche allgemein formulierten, individuellen Mottoziele mit einer hohen Motivationskraft sind: „Ich genieße die Faszination des Augenblicks“; „Ich schaffe mir Freiräume und behalte den Überblick“; „Mit Freude bewege ich mich in meinem Rhythmus und tanke frische, blaue Luft.“

Die Teilnehmer erhalten Informationen in einer lockeren Abfolge von Impulsreferaten (Expertenwissen), tauschen sich in der Großgruppe aus, nutzen Kleingruppenarbeit und

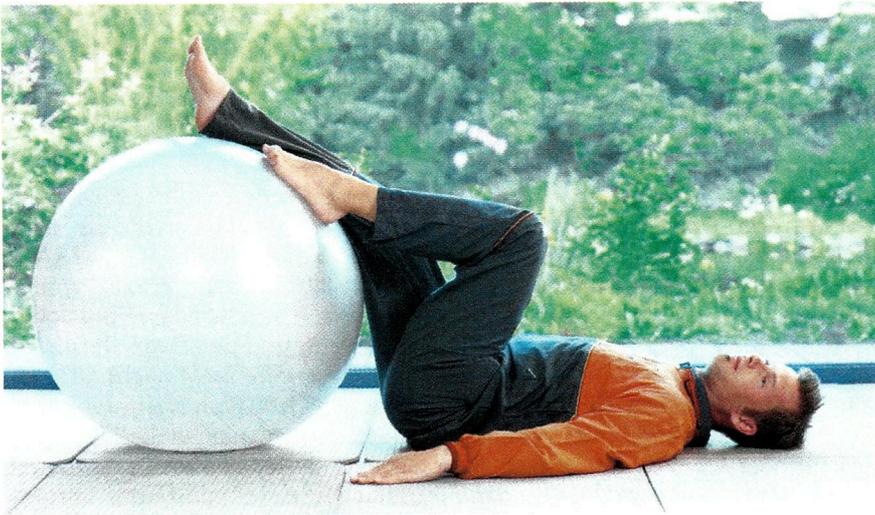


Foto: Bildarchiv Deutsche Rentenversicherung Bund

führen ein persönliches Kursbuch. Das bringt die Gruppe zusammen und schafft einen vertrauten Raum. In der Umsetzungsphase entwickelt jeder Teilnehmer für sich eine ganz persönliche Strategie, wie es ihm gelingen kann, in einer motivierten, ausgeglichenen Verfassung zu bleiben und damit „seinem“ Stress gelassen zu begegnen.

### Vorbeugung hilft

Die Ergebnisse des GUSI-Präventionsprogramms können sich sehen lassen: die Teilnehmer lernten, sich selbst zu beruhigen, und selbst gesteckte Ziele mit hoher Motivation umzusetzen. Mit Hilfe von Fragebögen wurden persönliche Verhaltensweisen und deren Veränderungen im Verlauf eines Jahres gemessen (s. Kasten 3 Fragebögen):

Gesundheitsgefährdende Risikomuster im Umgang mit Anforderungen in Arbeit und Beruf wandeln sich in einen gesunden Umgang mit Belastungen und Schutzverhalten. Die Fähigkeit der Teilnehmer, sich innerlich von übermäßigen äußeren Belastungen distanzieren zu können, nimmt deutlich zu. Die persönliche Einschätzung der „subjektiven Arbeitsfähigkeit“ steigt kontinuierlich an und ist auch ein Jahr nach Beendigung des Programms unverändert hoch. Das Selbstwirksamkeitserleben im Hinblick auf regelmäßige Bewegung bleibt hoch; die Teilnehmer bewegen sich mehr – und haben Spaß daran. Auch dieser Effekt ist ein Jahr nach Ende des Präventionsprogramms unverändert nachweisbar.

Ein zunächst nicht erwarteter, aber erwünschter „Nebeneffekt“: durch regelmäßige Bewegung und eine bessere Stressregulation reduzieren die Teilnehmer ihr Gewicht um durchschnittlich 3 kg; auch dies bleibt stabil in der Nachuntersuchung nach einem Jahr. Besonders erfreulich ist, dass die Gruppenmitglieder miteinander vernetzt bleiben. Dies ist aus Expertensicht höchst wünschenswert, wissen wir doch, dass ein besonders wichtiger Schutzfaktor für Gesundheit und Widerstandsfähigkeit (Resilienz) gute Kontakte mit anderen Menschen sind.

Die persönliche Einschätzung der Teilnehmer rundet das positive Bild ab: 80 Prozent geben nach einem Jahr an, von GUSI sehr profitiert zu haben, und dass Erlernte in ihrem Alltag gut einsetzen zu können.

### Fazit

Das GUSI-Programm ist ein erprobtes präventives Angebot, das Menschen dabei hilft, in einer zunehmend komplexeren Welt gesundheitsbewusst zu leben und den Alltagsanforderungen besser begegnen zu können. Präventive Leistungen dieser Art sind ein Baustein im komplexen medizinischen Leistungsangebot der Deutschen Rentenversicherung. Sie zielen auf Verhaltensänderungen beim einzelnen Individuum (Verhaltensprävention). Die besten Ergebnisse lassen sich allerdings durch Vorbeugung dann erzielen, wenn Verhaltensprävention mit „Verhältnisprävention“ verbunden wird. Dies können in Betrieben Angebote des betrieblichen

## Fragebögen

### 1. Der „Work-Ability-Index (WAI)“

Der Fragebogen dient der Einschätzung der subjektiven, momentanen Arbeitsfähigkeit einer Person. Mit Hilfe von 10 Fragen wird die persönliche Einschätzung der eigenen Belastbarkeit erfasst. Der WAI wurde von dem finnischen Arbeitsmediziner Professor Juhani Ilmarinen entwickelt und wird weltweit zu Studienzwecken und im betrieblichen Gesundheitsmanagement eingesetzt. Die Testwerte reichen von 7 (= max. schlechte Arbeitsfähigkeit) bis 49 (= bestmögliche Arbeitsfähigkeit).

### 2. AVEM – Fragebogen

Der Fragebogen erfasst den Umgang einer Person mit Anforderungen und Belastungen in Arbeit und Beruf. Die Abkürzung steht für „Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster“. Der Test wurde von Professor Uwe Schaarschmidt in Potsdam entwickelt und ist sowohl in verschiedenen Berufsgruppen als auch in Prävention und Rehabilitation breit genutzt. Aus 66 Fragen werden 4 Muster abgeleitet, die anzeigen, ob eine gesunde Bewältigung mit Anforderungen vorliegt oder sich „Risikomuster“ zeigen, die gesundheitsgefährdend sind:

**Muster G** gesunder Umgang mit Belastungen

**Muster S** guter Umgang mit Anforderungen mit geringer Resignationstendenz und hoher (innerer) Distanzierungsfähigkeit („Schutzmuster“)

**Risikomuster A** berufliches Überengagement, kaum Distanzierung möglich, hoher Perfektionismus und übermäßiger beruflicher Ehrgeiz

**Risikomuster B** niedrige Lebenszufriedenheit, hohe Resignationstendenz; geringe Distanzierungsfähigkeit. B beschreibt „Burn-Out“ Erleben.

Gesundheits- und Eingliederungsmanagements sein, oder für nicht mehr berufstätige Menschen Angebote in ihren Lebenswelten wie der Kommune, in Vereinen oder in Selbsthilfeorganisationen. Dem Leben einen Sinn geben ist neben dem Wunsch nach Verbindung mit anderen Menschen ein menschliches Grundbedürfnis. Und Grundbedürfnisse wollen berücksichtigt sein, um auf Dauer gesund zu bleiben. ●

### Dr.med. Dieter Olbrich

Ärztlicher Direktor  
Rehabilitationszentrum Bad Salzuflen der  
Deutschen Rentenversicherung Bund  
Am Ostpark 1, 32105 Bad Salzuflen  
drmed.dieter.olbrich@drv-bund.de

# **Druck**punkt

Das Magazin für Prävention und Behandlung von Bluthochdruck



**Medizinische Ausbildung**  
Der Mensch hinter  
dem Patienten

**Herzschwäche – vom  
Risiko zur Krankheit**

**Die Therapietreue –  
eine gemeinsame  
Verantwortung**

