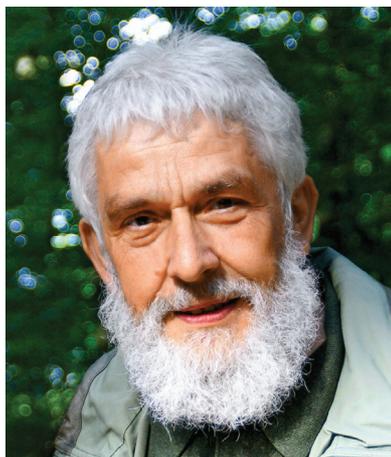


Wie Stress am besten beizukommen ist



Hartmut Volk

Der Autor absolvierte zunächst eine kaufmännische Ausbildung, es folgte ein Studium der Betriebswirtschaft in Berlin, das er mit dem Diplom abschloss. Er begann seine journalistische Laufbahn als Pressereferent und später Leiter der Pressestelle einer Wirtschaftsakademie, wechselte dann in eine PR-Agentur und übernahm anschliessend die Leitung einer Lokalredaktion. Seit mehr als 20 Jahren ist er selbständiger Journalist für Publikationen in Deutschland, Österreich, der Schweiz und gelegentlich Italien. Im Berührungsbereich von Wirtschaft und Wissenschaft befasst er sich mit Themen der Unternehmensführung, des Selbstmanagements und der Bewahrung und Pflege der psycho-physischen Leistungsfähigkeit.

Bild: zVg

«Ich bin im Stress!» Der allgegenwärtige Aufschrei unserer Zeit. Als Dauerzustand ein ruinöser Gefühlszustand. Er macht fahrig und unkonzentriert, behindert bis zur Blockade souveränes, umfassendes Denken und Handeln, beeinträchtigt die Merkfähigkeit und untergräbt ohne Gegensteuern schliesslich die geistig-seelisch-körperliche Gesundheit total. Wie lässt sich Gegensteuer geben? Das Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcen Modell zeigt eine Möglichkeit auf: Anders denken.

Endstation Burn-out: Das ist für *Prof. Heinz Böker*, Leiter des Zentrums für Depressions- und Angstbehandlung an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich, «eine Modediagnose, der weniger Makel anhaftet, vielleicht auch die erlebte Beschämung zu reduzieren hilft».

Letztlich handle es sich beim Burn-out um den Beginn einer Depression «mit der Notwendigkeit, die Arbeits- und Lebens-, vor allem aber auch die Denkabläufe zu ändern», stellt der erfahrene Professor richtig.

Und er verweist damit auf einen wichtigen Problemfaktor im Stressgeschehen: das eigene Denken. Und gleichzeitig auf einen beachtlichen Irrtum: Geht es um Stress, schwingt unterschwellig meist ein Vorwurf mit – an «die anderen», die nerven, einen nicht zur Ruhe kommen lassen. Doch das allgemein Empfundene ist bei Licht besehen nicht immer das Zutreffende. Der unterschätzte Gegenspieler eines etwas entspannteren Lebensgefühls ist man nur zu oft selbst. Die Kanone, aus der einen die geballtesten Stressladungen nur zu oft treffen, ist der eigene Kopf. Und die Munition sind die eigenen Gedanken.

Gestresst oder nicht: Der eigene Kopf entscheidet

«Stress ist ganz wesentlich ein Denkproblem», sagt *Dr. Maja Storch*, wissenschaftliche Leiterin des Instituts für Selbstmanagement und Motivation (ISMZ), einem

Spin-off der Universität Zürich. Ob jemand gestresst oder entspannter durch den Tag geht, das werde vor allem *im eigenen Kopf* entschieden. Grundsätzlich neu ist diese Erkenntnis nicht. Sie wird nur gerade wieder neu entdeckt. Schon vor 2000 Jahren machte der römische Philosoph und Staatsmann *Seneca* seine Landsleute darauf aufmerksam: «Die Aufgeregtheit des Gemüts trägt nichts zu einer konstruktiven Gestaltung des Alltags bei. Erst mit sich ständig erneuernden Denkmustern vermag das Ich die Aufgaben anzugehen, die ihm in den Wechselbeziehungen seines Lebens gestellt sind. Der Mut wird stärker, die geistige Flexibilität verbreitert sich, die Beziehungsfähigkeit wird kreativer.»

Dieser Erkenntnis verdankt ein spezielles Training zum Stressabbau seine Existenz: das *Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)*. Zürcher, weil es auf der Grundlage neuester Ergebnisse von Hirnforschung und Motivationspsychologie an der Universität Zürich entwickelt wurde. «Und auch auf seine Wirksamkeit getestet wurde», berichtet *Maja Storch* als wissenschaftliche Leiterin des für das ZRM zuständigen ISMZ.

Stress als überlebenswichtiger Gefährte

Was bei all der heutigen Stressbelastung meistens nicht bedacht wird: Von seinem evolutionären Ursprung her ist Stress kei-

neswegs der üble Geselle, als der er landauf landab angesehen wird. Ganz im Gegenteil:

Stress ist ein äusserst sinnvolles biologisches Programm zur blitzschnellen Reaktion des Organismus in kritischen Situationen.

Stuft das Gehirn auf Grund gespeicherter Erfahrungen irgendetwas als gefährlich ein, werden im Körper unverzüglich Prozesse ausgelöst, die ihn blitzartig in die Lage versetzen, mit der Situation umzugehen – im ursprünglichen Sinn kämpfend oder flüchtend.

«Eine kurze, intensive Stressreaktion erleichtert den Umgang mit ungewöhnlichen Situationen und sorgt damit gleichzeitig für überlebenswichtige Lernprozesse», erklärt der Leiter der Zentralstelle für Neurobiologische Präventionsforschung der Universität Göttingen und des Instituts für Public Health der Universität Mannheim/Heidelberg, Professor Gerald Hüther. Das gelte für uns moderne Menschen wie für unsere frühen Vorfahren. Die empfundenen heutigen Stressbelastungen speisten sich im Wesentlichen aus zwei **Problem- punkten**:

1. aus der Tatsache, dass wir aufwallenden Stress kaum noch unserer biologischen Programmierung entsprechend durch sofortige körperliche Aktivität abreagieren (können)
2. aus fehlsteuernden eingefahrenen Denkgewohnheiten.

Die Konsequenz daraus heisst deshalb auch für Gerald Hüther: «Wer nicht in einmal eingefahrenen Bahnen der Wahrnehmung, der Empfindungen und der Erkenntnis steckenbleiben und seine innere Ruhe und Freiheit verlieren will, muss den schwierigen Weg wählen und versuchen, sich schrittweise auf den Stufenleitern der

Wahrnehmung und Empfindung, der Erkenntnis und des Bewusstseins dem anzunähern, was ein menschliches Hirn auszeichnet: sich selbst immer wieder neu in Frage zu stellen.»

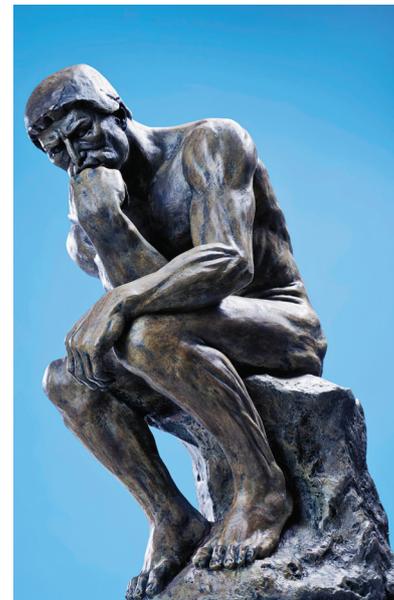
Etablierte Schaltkreise im Gehirn ...

Eine ganz alltägliche Beobachtung bestätigt diese Notwendigkeit und gleichzeitig die Macht des Denkens: Was bei der oder dem einen heftige Stressempfindungen auslöst, lässt andere völlig kalt. Allein diese unterschiedliche Reaktion weist auf einen Schlüsselfaktor im Stressgeschehen hin – das *subjektive Empfinden*. Konkret heisst das: Weniger die Art der Stressoren, wie z. B. Arbeitsbelastung, Zeitdruck, Konkurrenzdruck, Unsicherheit, zwischenmenschliche Probleme, finanzielle Sorgen, als das, was diese Faktoren im Kopf auslösen, wie wir über das denken, was uns geschieht, womit wir uns auseinandersetzen müssen, sorgt für den Unterschied zwischen einem gestressteren oder einem entspannteren Leben. Das legt das Ziel offen, auf welches das ZRM-Training hinarbeitet. Maja Storch:

«Die Korrektur der automatisch ablaufenden unbewussten Informationsverarbeitung im Kopf über den Aufbau neuer neuronaler Netze, sprich Schaltkreise im Gehirn, die wir als Ressourcen bezeichnen.»

Und dieses Ziel werde erreicht. Eine an der ETH Zürich durchgeführte Wirksamkeitsstudie bewies: Mit Hilfe des ZRM-Trainings gelingt es tatsächlich, das persönliche Stressempfinden der Trainingsteilnehmenden (gemessen an der Höhe des Cortisolspiegels im Blut) im Vergleich zu einer nichttrainierten Kontrollgruppe in einer standardisierten Stresssituation *signifikant zu senken*.

Bild: iStockphoto.com/Joe Cicak



Ein wichtiger Problemfaktor im Stressgeschehen ist das eigene Denken. (Im Bild: Eine der zahlreichen Kopien von «Der Denker» des Bildhauers Auguste Rodin.)

... und wie diese korrigiert werden können

Um zu verstehen, wie das möglich wird, hilft ein wenig Gehirntheorie.

Gehirn verändert seine Struktur ...
Hirnforscher verstehen das Gehirn als einen selbstorganisierenden Erfahrungsspeicher, als ein Überlebensorgan, das besonders darauf spezialisiert ist, flexibel auf Umweltveränderungen zu reagieren. Möglich wird das, weil das Gehirn auf Grund der Erfahrungen, die der Organismus im Laufe des Lebens macht, seine Struktur verändern kann, da es neuroplastisch ist. «Letztlich organisiert sich das Gehirn und sein Verhalten selbst und zwar auf der Basis der eigenen Biografie, also auf Grund dessen, was wir im Laufe unseres Lebens erleben», beschreibt Maja Storch diesen Prozess.

... und sorgt für das psychobiologische Wohlbefinden des Organismus

Unter Neurowissenschaftlern kursiert die Auffassung: Die Aufgabe des Gehirns ist es, für das psychobiologische Wohlbefinden des Organismus zu sorgen, in dem es seinen Sitz hat. So gesehen besitzt das menschliche Gehirn das Potenzial zu psychobiologischer Gesundheit. Ressourcenaktivierung im Sinne des ZRM-Trainings bestehe deshalb darin, «das Gesundheitspotenzial menschlicher Gehirne optimal anzuregen».

Aus dieser Sicht hat ein Mensch, der auf eine Art und Weise empfindet und sich verhält, die seinem psychobiologischen Wohlbefinden schadet, ein unzureichendes Wissen darüber, wie man diesen erwünschten Zustand = weniger Stressempfindungen herstellen kann. Eben das gelte es zu ändern. Die Förderung dieses psychobiologischen Wohlbefindens im Sinne von Stressreduzierung habe demnach die pädagogische Funktion, den Erwerb von entsprechendem Wissen zu unterstützen.

Neuronale Netze: Bausteine unseres Gedächtnisses ...

«Auf der Ebene der Nervenzellen», gibt Maja Storch weiteren Einblick in das Denkmodell hinter dem ZRM-Training, «kann man sich das Wissen, das die Gedächtnisinhalte des menschlichen Gehirns ausmacht, als *Bereitschaften zur Aktivierung* ganz bestimmter neuronaler Erregungsmuster vorstellen.» Diese Erregungsmuster sind als so genannte *neuronale Netze* organisiert. Sie sind die Bausteine unseres Gedächtnisvermögens.

Ohne neuronale Netze würden wir in einem Meer von Sinnesdaten untergehen. Wir wären nicht in der Lage, die ungeheure Menge von Informationen, die jede Sekunde auf uns einströmt, sinnvoll zu ordnen und abzurufen.

... die durch ständige Wiederholung zu Automatismen werden

Neuronale Netze entstehen dadurch, dass als Reaktion auf einen Reiz bestimmte Nervennmuster *gemeinsam* ausgelöst werden.

Geschieht dies wiederholt, stärkt sich dieser gesamte Nervenkomplex und wird in Zukunft immer leichter aktivierbar. Mit anderen Worten: Das Muster wird im positiven wie negativen Sinn gelernt – bis es schliesslich *völlig unbewusst automatisch* ausgelöst wird. Wer so «gelernt» hat, auf jede Beanspruchung oder aussergewöhnliche Situation mit innerer Erregung zu reagieren, setzt sich zwangsläufig unbewusst laufend selbst unter Stress. Folglich kommt es für die Stressreduzierung darauf an, diesen Automatismus im Kopf zu unterbrechen und durch einen weniger belastenden zu ersetzen.

Explizite und implizite Gedächtnisprozesse ...

Der Unterscheidung zwischen bewussten und unbewussten Prozessen im Gehirn entspricht die Unterscheidung in explizite und implizite Prozesse aus der Gedächtnispsychologie. Explizite, mit Bewusstsein verbundene Prozesse werden vom Gehirn nur dann aufgerufen, wenn in einem unterhalb der Bewusstseinschwelle verlaufenden Prozess, der in den Neurowissenschaften *präattentive Wahrnehmung* genannt wird, ein Objekt oder eine Situation als «neu» und/oder als «wichtig» eingestuft wurde.

Wenn die präattentive Wahrnehmung einen Sachverhalt als «bekannt» und/oder «unwichtig» einstuft, wird der implizite Verarbeitungsmodus eingeschaltet. Grundsätzlich ist das Gehirn ständig bemüht, auch Inhalte, für deren Bearbeitung zunächst viel Aufmerksamkeit und *energetisch «teure» Bewusstheit* nötig war, so bald wie möglich ins implizite Gedächtnis zu überführen.

Dies geschieht durch *Wiederholung* und *Übung* – ein Vorgang, den jeder kennt. Der Unterschied von der ersten Fahrstunde zu

Neuronale Netze als Bausteine unseres Gedächtnisses: Um Stress wirkungsvoll abzubauen, muss der Einzelne diese neuronalen Verschaltungen in seinem Gehirn reorganisieren.

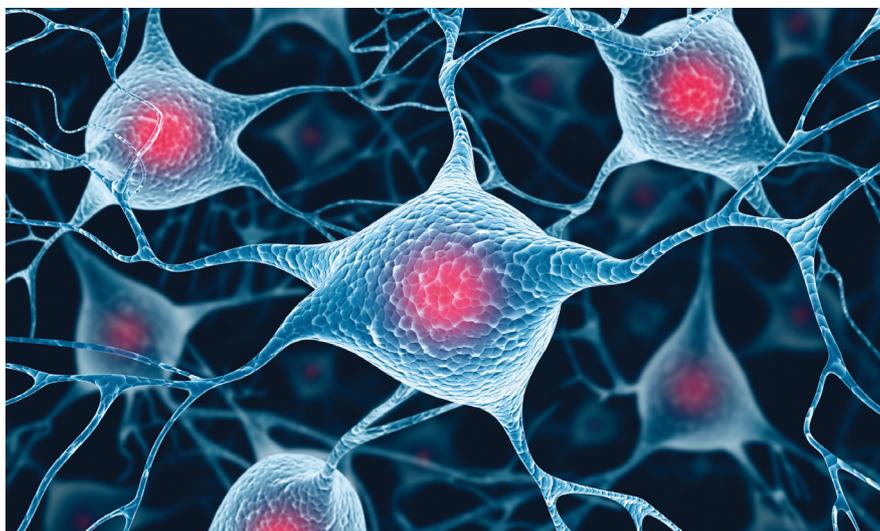


Bild: iStockphoto.com/ktsimage

der Art und Weise, wie nach einer gewissen Fahrpraxis Auto gefahren wird, macht den Unterschied zwischen expliziten und impliziten Prozessen rasch verständlich. Grundsätzlich ist die Fähigkeit des Gehirns, viele Dinge im impliziten Modus automatisiert abzuwickeln, meistens von Vorteil. Für psychologische Prozesse allerdings, so Maja Storch, «kann diese Fähigkeit zum Problem werden, dies sehen wir ganz vorzüglich am Beispiel der unerwünschten Stressreaktion».

... und wie neue explizite Prozesse automatisiert werden können

Im Fall einer solchen Stressreaktion haben neuronale Netze automatisiert die Steuerungsfunktion übernommen, die im Menschen Wahrnehmungsbereitschaften, motivationale Bereitschaften und Handlungsbereitschaften hervorrufen, die seinem psychobiologischen Wohlbefinden abträglich sind. Eine beabsichtigte Reaktions- oder Verhaltensänderung – z. B. vor einer

heiklen familiären Erörterung, einer geschäftlichen Besprechung oder einem Gespräch mit dem Chef ruhig und gelassen bleiben – wäre in diesem Sinne dann ein neues neuronales Netz, das so gut gelernt werden muss, bis es als neuer Automatismus den alten, Stress auslösenden Automatismus ersetzen kann. Gerald Hüther sagt das so:

«Um Stress wirkungsvoll abzubauen, muss der Einzelne die neuronalen Verschaltungen in seinem Gehirn reorganisieren.»

«Von der Umsetzung her ist dies das Ziel des ZRM-Trainings: auf unterschiedlichen Wegen neue neuronale Erregungsmuster als Ressourcen optimal im Gedächtnis zu speichern und sie durch Übung und Training soweit zu automatisieren, dass sie immer öfter anstelle der alten Erregungsmuster Regulationsfunktion übernehmen können», sagt Maja Storch. Und fügt hinzu: «Wie gesagt, das ist möglich.» ■

Hartmut Volk

Lesetipp

Carol Dweck: *Selbstbild – Wie unser Denken Erfolge oder Niederlagen bewirkt.* Frankfurt/Main, 2007.

Gerald Hüther: *Biologie der Angst – Wie aus Stress Gefühle werden.* Göttingen, 2009.

Gerald Hüther: *Die Macht der inneren Bilder – Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern.* Göttingen, 2009.

Suzanne C. Segerstrom: *Optimisten denken anders – Wie unsere Gedanken Wirklichkeit erschaffen.* Bern, 2010.

Maja Storch/Frank Krause: *Selbstmanagement ressourcenorientiert – Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell.* Bern, 2. Nachdruck 2010 der 4. Auflage 2007.

Beschäftigungsbarometer im 4. Quartal 2009

Erfreulich robuster Arbeitsmarkt

Das Beschäftigungsbarometer für das 4. Quartal 2009 zeigt insgesamt eine relativ stabile Beschäftigungsentwicklung. Während der zweite Sektor über das ganze Jahr 2009 deutliche Einbussen verzeichnete, ist die Beschäftigung im Dienstleistungsbereich leicht angestiegen. Demgegenüber sind die Beschäftigungsaussichten im zweiten Sektor besser als im dritten Sektor.

Entgegen dem ersten Eindruck, den die steigenden Arbeitslosenzahlen vermitteln, ist es im vergangenen Jahr nicht zum grossen Beschäftigungseinbruch gekommen. Ende 2009 zählte die Schweiz 4,534 Mio. Erwerbstätige, d. h. ca. 0,3% mehr als Ende Vorjahr. Die Zahl der Beschäftigten liegt mit 3,96 Mio. lediglich 0,1% tiefer als Ende 2008, wobei einem Rückgang um 2,5% im zweiten Sektor eine Zunahme um 0,8% im tertiären Sektor gegenübersteht.

Saisonbereinigt hat die totale Beschäftigung vom 3. zum 4. Quartal 2009 um 0,1% zugenommen, auch hier mit Einbussen im zweiten Sektor (-0,5%) und Zuwachs im dritten Sektor (+0,4%). Nicht überraschend verzeichneten die exportorientierten Branchen im 4. Quartal die stärksten Beschäftigungsverluste.

Erfreulicherweise zeigen die in die nahe Zukunft gerichteten Indikatoren einen positiven Trend. Sowohl der saisonbereinigte Index der offenen Stellen wie auch der Indikator für die Beschäftigungsaussichten haben sich gegenüber dem Vorquartal verbessert. Dabei sind die Werte für den zweiten Sektor besser als für den dritten Sektor.

www.bfs.admin.ch, Aktuell, Medienmitteilungen