



## Stress Ursache psychischer Energiekrisen

### Psyche und Stress

Belastungen durch Stress nehmen seit Jahren stetig zu, wie die TK- Studie zur Stresslage der Nation feststellt. (1) *„Seelische Leiden kommen auf leisen Sohlen. Gelegentliche Durchhänger kennt jeder, schlechte Stimmung auch. Nach einem harten Arbeitstag erschöpft zu sein, ist ganz normal. Doch irgendwann ist der Punkt erreicht, wo die Gedanken zu schwarz sind, die Müdigkeit zu groß und das morgendliche Aufstehen fast unmöglich erscheint. Depressionen oder auch Burn-out sind alles andere als eine Seltenheit. Die Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz etwa geht davon aus, dass sich die volkswirtschaftlichen Folgekosten des Burn-out-Syndroms innerhalb der Europäischen Union auf etwa 20 Milliarden Euro im Jahr belaufen.“* (1).

Inzwischen, ist nicht mehr zu übersehen, dass in Folge erschöpfter Energiereserven und von Erschöpfungszuständen psychische Auffälligkeiten und Störungen mit Krankheitswert erheblich zunehmen. Und, da sich Psyche über das Verhalten auszudrücken vermag, sind auch Fehlverhalten und Verhaltensstörungen zunehmend an der Tagesordnung.

Unter Psyche versteht man die innere Erlebniswelt, welcher Wahrnehmung, Denken, die Summe aller Vorstellungen und Erfahrungen, Pläne, Träume, Phantasien, Visionen, das Gefühlsleben, bewusste und unbewusste Anteile des selbst einer Person sowie Repräsentationen seiner vorhandenen Lebenshaltungen, Handlungsweisen und seines Verhaltens angehören. Die innere Erlebniswelt, das Innenleben eines Menschen bindet sich notwendigerweise an seine Lebenskraft an, um Vorstellungen, Pläne, Träume und Visionen umsetzen und leben zu können sowie Störungen von außen kompensieren und aushalten und dabei das Gemüt im Gleichgewicht halten zu können. Also, sich adäquat anpassen zu können. Dies stellt eine zu leistende Arbeit dar, die einer kontinuierlichen Energiezufuhr bedarf. Die Verbindung der Psyche zur Energie spendenden Lebenskraft ist der Atem. Dies erklärt, warum Psyche korrekterweise mit Atem übersetzt wird. Das Wort Psyche, wie es heute verstanden, angewandt und hier beschrieben wird, ist ein noch relativ junger Begriff. Seit Jahrtausenden wird im Yoga die Atemführung genutzt, um das Gemüt im Gleichgewicht zu halten oder es in diesen Zustand zurück zu bringen. Wobei Atemführung und Körperübungen (Kryas) gerne kombiniert werden, damit die Lebensenergie, Prana oder Chi genannt, möglichst ungehindert durch Energiekanäle, die Nadis (Ayurveda) bzw. Meridiane (traditionelle chinesische Medizin), fließen und wirken kann.

Der Begriff Stress wird in unserer modernen Zeit viel benutzt und auch strapaziert und war bereits für Charlie Chaplin Anfang des 20. Jahrhunderts Anlass genug, dieses Thema in seinem Film „Moderne Zeiten“ mit viel Humor aufzugreifen und darzustellen.

Was aber, ist Stress?

## **Stress - Teil des Lebens und unserer modernen Zeit**

Stress ist schon immer und zu jeder Epoche wesentlicher Teil des menschlichen Lebens gewesen. Er wird dann zu einem gesundheitlichen Problem, wenn er aufgrund hoher Intensität oder eines Dauerzustandes nicht mehr ausreichend kompensierbar ist, sich in der Folge Energiereserven aufbrauchen und ausreichender Nachschub an Energie ausbleibt.

Bei Stress werden das sympathische Nervensystem sowie das Neurohormon- und Hormonsystem aktiviert, um diesem erfolgreich begegnen zu können. Häufige Stresszustände oder Dauerstresszustände führen zur ständigen Ausschüttung von Stresshormonen, wie Katecholaminen bzw. Neurotransmittern und einem erhöhten Sympathikotonus (erhöhte Aktivität des Sympathikusnerven), die dann nur noch schwer runter zu fahren gehen und Körper und Psyche in Daueralarmbereitschaft halten, wobei sich Hormon- und Neurotransmittersynthese sowie deren Depots erschöpfen. Die Folgen sind erhebliche gesundheitliche Störungen, da eine Aufrechterhaltung eines solchen Zustandes sehr viel Kraft kostet und im weiteren Verlauf in seelischer Erschöpfung mündet, weil ein Mangel an Energiereserven in die Energiekrise führt.

Typische Symptome erschöpfter Energiereserven weisen auf einen überforderten Zustand der Psyche hin und manifestieren sich unter anderem als Konzentrations-, Merkfähigkeits- und Gedächtnisschwäche, Mattigkeit, Müdigkeit, Schlafstörungen sowie Verhaltensstörungen bis hin zu psychischen Dekompensationen und Zusammenbrüchen. Dabei decken sich diese Symptome und Verhaltensauffälligkeiten, wie nicht anders zu erwarten, mit denen bei Burn out Zuständen. Zudem können körperliche Erkrankungen ausbrechen oder sich verschlimmern. (2)

## **Stress und Burn out**

Burn out ist eine Diagnose, die sich auf Erwachsene bzw. berufstätige Personen bezieht und eine Zusatzdiagnose und bislang keine eigentliche Krankheitsdiagnose, im Sinne eines Syndroms, darstellt.

Burn out beschreibt einen Zustand des ausgebrannt sein, von psycho- emotionaler und körperlicher Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit, deren Ursachen primär am Beruf und seinen Belastungen festgemacht werden. Es werden insbesondere insuffiziente Bewältigungsstrategien für Alltagssituationen am Arbeitsplatz als ursächliche Erklärung herangezogen. (3) Individuell verfügbare Bewältigungsstrategien ergeben sich aus der eigenen Lebensbiografie sowie Lebenssituation des Betroffenen, seinen persönlichen Werten und einer ihm entgegen schlagenden Realität von nicht adäquaten, nicht erwünschten sowie nicht erwarteten Arbeitsanforderungen und Rahmenbedingungen im Berufsalltag. (4)

Diesen Herausforderungen begegnen viele Betroffene mit einem erhöhtem Einsatz an Arbeit, Disziplin und Fleiß. Anstrengungen, die wiederum mehr Motivation, Antrieb und Kraft, also Energie erfordern, besonders, wenn Rahmenbedingungen und Alltagsrealität inadäquat und oder unerwünscht sind. Erhöhte Anstrengungen nehmen, unter diesen geschilderten Bedingungen, im weiteren Verlauf oft einen rigiden Charakter an, so dass Betroffene, wie eine Maus im Laufrad enden. Trotz enormer Anstrengungen bleiben angestrebte Erfolge aus. Verfügbare und angewandte Verhaltensmuster greifen nicht mehr und es kündigt sich der Zusammenbruch an. Die Maus im Laufrad fliegt aus diesem heraus, wenn sie mit der Geschwindigkeit des Rads nicht mehr mithalten kann und die Zentrifugalkräfte sie aus diesem heraus schleudern.

Burn out ist längst keine Manager- Diagnose mehr, sondern eine gesundheitliche Störung, die sich zunehmend über alle Gesellschaftsschichten und Berufe erstreckt. Von Burn out sind Berufstätige, Hausfrauen, Arbeitslose und sogar in hohem Maß Kinder und Jugendliche betroffen, denn Burn out ist das Resultat einer Energiekrise des Menschen aufgrund erschöpfter Anpassungsreserven, die keine ausreichende Stresskompensation mehr ermöglicht und an Kindern und Jugendlichen nicht vorbei geht. Den Betroffenen ist es ab einem bestimmten Punkt nicht mehr möglich, mit „normalen“ Anforderungen des Alltags normal umzugehen, weil schon diese bei ihnen hohen Stress auslösen.

Untersuchungen des Wissenschaftlichen Institutes der AOK von 2011 erbrachten: "...Die Ausfälle wegen Burn out haben seit 1999 in zwölf Jahren um 80% zugenommen. Nach Auswertungen von circa zehn Millionen Versicherten leiden ungefähr 30 Prozent der arbeitenden Menschen am Ausbrennen. ...". (5)

Bei den erhobenen Daten handelt es sich um erwachsene Berufstätige. Es sind Patienten gemeint, die per ausgestellter Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung registriert und für die Krankenkassen erfassbar sind. Das trifft für Kinder und Jugendliche, die sich noch nicht in der Berufsausbildung befinden nicht zu. Da diese nicht auf diese Weise erfasst werden und von ihren Hausärzten auch keine Burn out Diagnose erhalten. **Das Problem einer zunehmend anpassungsgestörten Kinder- und Jugendgeneration mit wachsenden Lern-, Entwicklungs- und Verhaltensstörungen, auf der Basis einer durch Stress ausgelösten individuellen Energiekrise unterschiedlichster Ursachen, wird noch nicht wahrgenommen.**

Somit verwundert es nicht, dass auch unter Kindern und Jugendlichen Stress ein zunehmend stark genutzter Begriff ist, der zum Ausdruck bringt, dass die Betroffenen spüren, dass ihre Belastungsgrenzen erreicht sind, was sie mit diesem Ausdruck kund tut.

### **Stress - Definition im historischen Ablauf**

Stress kann aus verschiedenen Perspektiven her betrachtet, erklärt und definiert werden. Im folgenden wird ausgeführt, wie Prof. Gerald Hüther, Biologe, Neurobiologe und Präventionsforscher, in einem seiner Bücher (6), Stress unter Berücksichtigung zugrunde liegender neurobiologischer Mechanismen beschreibt und in einen historischen Zeitablauf einbettet.

Charles Darwin (1809 - 1882)

- war der erste, der sich mit Selektionsdruck und somit mit Stress befasst hat, ohne dass er diesen Begriff bereits kannte. Er ging davon aus, dass nur die Stärksten, mit den besten Anpassungsmöglichkeiten und den besseren genetischen Voraussetzungen überleben konnten.

Dann kam der Physiologe Claude Bernard (1865)

- dieser beschrieb den Organismus als mit der Außenwelt in Dauerverbindung stehend, durch deren Einflüsse das innere Milieu bis hin zu Krankheit und Tod gestört wird.

Nach ihm führte der Physiologe Walter B. Cannon (1914)

- als erster den Begriff Homöostase (inneres Gleichgewicht) und den Begriff Stress ein. Mit Stress sind störenden Einflüsse der Außenwelt gemeint. Und er erkannte in diesem Zusammenhang die Bedeutung der Katecholamine, der Signalstoffe der Zellkommunikation, die zur Stressbewältigung ausgeschüttet werden und den Organismus zu Kampf oder Flucht befähigen.

Der Mediziner Hans Selye (1936/ 1946/ 1971/ 1974)

- beschrieb als erster die krankmachende Wirkung von Stress und entwickelte das Modell vom „Allgemeinen Adaptations- Syndrom“ sowie die Begriffe Dysstress (krank machend) und Eustress (gesund erhaltend) ein. Der Organismus bleibt folglich entweder gesund oder wird krank.

Tyhurst (1953)

- erweiterte diese Aussage hinsichtlich einer weiteren Möglichkeit, nämlich die der Stressbewältigung und Reorganisation, also der Veränderung des Organismus in Folge von Stress.

Lazarus (1966)

- stellte die subjektive Bewertung von Situationsanforderungen als entscheidend für die Stressbewältigung in den Mittelpunkt.

Lazarus und Folkman (1984)

- beschrieben den Stressbewältigungsprozess in drei Phasen. 1. Phase: Einschätzung der Auswirkungen auf die eigene Person. 2. Phase: Einschätzung der individuellen Bewältigungsmöglichkeiten. 3. Phase: Neubewertung der Situation. Und in der Folge dieser drei Phasen schließt sich der Bewältigungsprozess an.

Mason (1971)

- nahm zu diesen drei Phasen der Stressbewältigung noch die Bedeutung, der im ganzen Spektrum interagierenden Faktoren, wie Stimuli, Bewertungen und Reaktionen auf. Er wies nach, dass es keine unspezifischen Stressreaktionen gibt, sondern eine sehr große intra- und interindividuelle Variabilität (Möglichkeiten) der neuroendokrinen Antworten auf Stress.

Lazarus (1966) und Mason (1971)

- wiesen nach Darwin erstmals daraufhin, wie wichtig das Verhalten im Rahmen einer Stressreaktion ist.

Moore- Ede (1986)

- erkannte, dass bereits die Antizipation von Stress, also an diesen im voraus zu denken, Stress auslöst, als wäre dieser bereits wirksam.

Ursin und Olff (1993)

- unterschieden in ihrem Stressmodell zwischen Stressstimulus, Stressbewertung und Stressantwort. Sie erweiterten den Begriff von Stress und differenzierten zwischen erfolgreich (phasische Aktivierung) und nicht erfolgreich bewältigten Stress (tonische Aktivierung), wobei letzterer in psychosomatischen Symptomen mündet.

Gerald Hüther

- selbst hat darauf aufbauend das Konzept vom kontrollierbaren und nicht kontrollierbaren Stress und somit seine auf das Gehirn stabilisierenden und destabilisierenden Auswirkungen entwickelt. (6)

Dieses Konzept beleuchtet nicht nur die Pathogenität (krankmachende Wirkung) psychischer Belastungen sondern auch die Bedeutung von durch Angst ausgelösten Stress für die Prozesse der Selbstorganisation und Selbstanpassung. Dabei wird der Angstbegriff über den Affekt hinaus weiter gefasst. Der Angstbegriff umfasst auch das durch Stress ausgelöste Gefühl und die individuelle Erfahrung, dass der Stress zu bewältigen ist, was die Belastung zwangsläufig veränderbar macht, weil sich das Gehirn in diesem Kontext anders verschaltet.

(6)

Diese andere Verschaltung bewirkt bei der nächsten Herausforderung eine bereits bessere Anpassung und somit eine Chance zur überlegenen Stressbewältigung. Darin sieht Prof. Hüther Potential für durch Stress mögliche Umformungen des Gehirns, die eine bessere Anpassung bei der nächsten Stressrunde ermöglichen. (6)

Bei der Neuverknüpfung des Gehirns spielt das noradrenerge System (Neurohormonsystem der Stressbewältigung) eine zentrale Rolle, welches durch eine vermehrte Ausschüttung von Noradrenalin (Neurohormon) wesentlich zur Stressbewältigung beiträgt. Die direkte Wirkung von Noradrenalin am Gehirn ermöglicht eine erhöhte Aufmerksamkeit und Reaktionsbereitschaft, was eine deutlich verbesserte Verarbeitung von Informationen und deren Abspeicherung zur Wiederverwendung ermöglicht. Die Datensammlung für eine effektivere Stressbewältigung wird mit Hochdruck angelegt, um die notwendigen Daten bei Bedarf schnell zur Verfügung stellen zu können. Dabei werden jene Verschaltungen im Gehirn ausgebaut, die bei der Stressbewältigung erfolgreich sind, was als Bahnung bezeichnet wird und letztendlich die Plastizität des Gehirns verändert. (6)

Wenn das Gehirn aus einem Stress umorganisiert, also mit neuen Verschaltungen hervorgehen kann, die eine verbesserte Anpassung an diesen darstellen und verfügbar bleiben, stellt dies eine Entwicklung in der Stressanpassung dar. (6)

Nun schaffen es aber nicht alle Menschen, ihren Stress auf diese Weise erfolgreich zu bewältigen. Es gibt Personen, die in einem Dauerstresszustand leben, sich dabei komplett erschöpfen und nicht mehr aus diesem Zustand heraus finden. Dabei ist das Gehirn unter Stress destabilisiert und verbleibt in diesem Zustand. In diesen Fällen sind Gesundheit und Lebensqualität stark eingeschränkt und es kann keine adäquate Entwicklung mehr statt finden.

Was aber macht den Unterschied aus? Warum schafft eine betroffenen Person eine Stressbewältigung und Anpassungsarbeit und die andere nicht? Die Antwort auf diese Frage ist sehr komplex und es gibt sicher mehr als einen Ansatz. Jedoch, kann eines nicht mehr ignoriert werden: **Allen an der Stressbewältigung beteiligten Systemen liegt ein gemeinsamer kleiner Nenner zugrunde. Unabhängig davon, wie vielfältig Voraussetzungen gegeben sind auf Stress adäquat zu reagieren, wie wirkende Stressfaktoren gestaltet oder was die Stressursachen sind, in jedem Fall bedarf es der Energie, um mit diesen fertig zu werden. Ist Energie ausreichend vorhanden, kann Stress bewältigt werden. Ist die dazu erforderliche Energie nicht zur genüge verfügbar, gelingt Anpassungsarbeit nicht und auch keine Umstrukturierung des Gehirns und es bleiben in der Folge Entwicklung und deren Voraussetzung, Lernfähigkeit und Lernen aus.**

In der hiesigen Praxis werden, neben der standardisierten Diagnostik und Behandlung von psychischen und Entwicklungsstörungen im Kindes- und Jugendalter, auch die hier genannten Aspekte verfügbarer oder erschöpfter Energiereserven diagnostiziert und behandelt sowie deren Ursachen weitestgehend abgeklärt, was eine Besonderheit darstellt.

Dipl.- Med. Paloma Plaza  
Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie  
Fachärztin für Kinderheilkunde  
-Kinderneuropsychiaterin-

Quellen:

- (1) [https://www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/590188/Datei/115474/TK\\_Studienband\\_zur\\_Stressumfrage.pdf](https://www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/590188/Datei/115474/TK_Studienband_zur_Stressumfrage.pdf)
- (2) kjp -praxis - paloma plaza - News letter, Juli 2014, Anpassungsfähigkeit und Anpassungsstörungen in Kindheit, Jugend und Adoleszenz
- (3) (Torsten Klatt - Braxein, Fortbildung für Ärzte 2011 , vgl. M.H. Bergner, Bourout bei Ärzten, Stuttgart-2008)
- (4) Torsten Klatt - Braxein, Fortbildung für Ärzte 2011 , vgl. M.H. Bergner, Bourout bei Ärzten, Stuttgart 2008
- (5) Wissenschaftliches Institut AOK 2011
- (6) Gerald Hüther, Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn, Die Macht der inneren Bilder, Biologie der Angst, Verlag Vandenhoeck & Ruprecht, ISBN 978-3-525-40451-5;

Weitere Quellen zu Burn out

- Manfred Nelting, Schutz vor Burn out, Ballast abwerfen - kraftvoller leben, Verlag MOSAIK, ISBN 978-3-442-39229-2
- Manfred Nelting, Burn out, Wenn die Maske zerbricht, Verlag MOSAIK, ISBN 978-3-442-39193-6

