
**Möglichkeiten der Stress- und Burnoutbewältigung
in der Prävention und Rehabilitation**

**Diplomarbeit
von
Sebastian Mösch**

**Deutsche Sporthochschule Köln
Köln 2003**

1. Referent: Dr. Hubertus Deimel
Institut für Rehabilitation, DSHS Köln

2. Referent: Prof. Dr. Henning Allmer
Psychologisches Institut, DSHS Köln

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Grundlagen	3
2.1	Stress	3
2.1.1	Definitionen und Grundlagen	3
2.1.2	Stress aus psychologischer Sicht	7
2.1.3	Stress aus biologischer Sicht	10
2.1.4	Stress aus bio-psychologischer Sicht	12
2.2	Das Burnout-Syndrom	19
2.2.1	Definitionen und Erklärungsmodelle	19
2.2.2	Symptomatologie/Pathologie	23
2.2.3	Epidemiologische und demographische Merkmale	27
2.2.4	Der Zusammenhang von Stress und Burnout	30
3	Psycho-phisches Therapiekonzept zur Stress und Burnoutbewältigung (PPT-Konzept)	34
3.1	Theoretische Komponenten und Grundlagen des PPT-Konzepts	35
3.1.1	Salutogenese	35
3.1.1.1	Kohärenzgefühl	36
3.1.1.2	Erlernete Hilflosigkeit	38
3.1.2	Person-Environment Fit	41
3.1.3	Flow	43
3.1.4	Traditionelle chinesische Medizin	45
3.1.5	Psycho-physische Regulation	49

3.1.5.1	Aktivierung	49
3.1.5.2	Entspannung	51
3.1.6	Bewältigungsverhalten	53
3.1.6.1	Definitionen und Grundlagen	54
3.1.6.2	Bewältigungsverhalten und Persönlichkeit	56
3.1.6.3	Bewältigungsverhalten in der Therapie	58
3.2	Methoden des PPT-Konzepts	59
3.2.1	Aquatische Körperarbeit	59
3.2.1.1	Definitionen und Grundlagen	59
3.2.1.2	Physische Auswirkungen	61
3.2.1.3	Psychische Auswirkungen	62
3.2.1.4	Psycho-biologische Auswirkungen	63

3.2.2	Qigong (aktive Entspannungsmethode)	64
3.2.2.1	Definitionen und Grundlagen	64
3.2.2.2	Physische Auswirkungen	65
3.2.2.3	Psychische Auswirkungen	65
3.2.2.4	Psycho-biologische Auswirkungen	66
3.2.3	Sportlich-körperliche Aktivität	67
3.2.3.1	Definitionen und Grundlagen	67
3.2.3.2	Physische Auswirkungen	67
3.2.3.3	Psychische Auswirkungen	69
3.2.3.4	Psycho-biologische Auswirkungen	72
3.2.4	Die HRV-Methode	74
3.2.4.1	Definitionen und Grundlagen	74
3.2.4.2	Diagnostische Einsatzmöglichkeiten der HRV	77
3.2.4.3	HRV-Biofeedback	82
4	Diskussion	85
4.1	Möglichkeiten der Stress- und Burnoutbewältigung Im Rahmen des PPT-Konzepts	85
4.2	Einsatzmöglichkeiten der Herzratenvariabilität im Rahmen des PPT-Konzepts	93
5	Fazit und Ausblick	97
5.1	Einsatzmöglichkeiten des PPT-Konzepts In der Rehabilitation	100
5.2	Einsatzmöglichkeiten des PPT-Konzepts In der Prävention	102
6	Zusammenfassung	103

Einleitung

„Karoshi“ nennen es die Japaner, wenn jemand aufgrund von Überforderung plötzlich tot bei der Arbeit zusammenbricht. Im Jahre 2001 wurden dem japanischen Arbeitsministerium 690 derartige Fälle gemeldet, wobei davon 143 als Arbeitsunfall anerkannt wurden (KRUMPHOLZ-REICHEL, 2002, S. 20). Auch, wenn die Zustände in der fernöstlichen Arbeitswelt Extrembeispiele darstellen, werden Parallelen zu westlichen Verhältnissen deutlich. Im Rahmen des „Fehlzeitenreports 2002“ konnte anhand einer Analyse krankheitsbedingter Fehlzeiten in der deutschen Wirtschaft ein klarer Trend zur Überforderung im Alltags- bzw. Berufsleben festgestellt werden (KÜSGENS et al., 2003, S. 277ff.).

Hohe Fehlzeiten im Beruf und das Inkrafttreten eines neuen Arbeitsschutzgesetzes nach EU-Richtlinien waren für die holländische Forschungsgesellschaft „Netherlands Organisation for Scientific Research“ im Jahre 1996 der Anlass für das Forschungsprojekt „Fatigue at work“.

Die epidemiologische Studie beschäftigte sich mit dem Umfang, den Ursachen und den Folgen psychischer Ermüdung. Von rund 8000 befragten Erwerbstätigen, die zu Beginn der dreijährigen Datenerhebung noch als leistungsfähig und gesund eingestuft wurden, waren nach nur einem Jahr 10 Prozent der Männer und 14 Prozent der Frauen langfristig ermüdet.

Die Ergebnisse zeigten, dass bei Männern tendenziell hohe emotionale und körperliche Belastungen, verbunden mit dem Gefühl fehlender Unterstützung, zur Ermüdung führen. Frauen leiden öfter unter überhöhten eigenen Ansprüchen und Konflikten mit Kollegen.

Kommen auf längere Sicht zu chronischen Stressbelastungen akute Stresssituationen hinzu, wird die individuelle Toleranzschwelle überschritten. Chronische psychische und physische Ermüdung ist die Folge. Dieser als „Burnout-Syndrom“ bezeichnete Zustand stellt das Endstadium eines psycho-physischen Prozesses dar (KRUMPHOLZ-REICHEL, 2002, S. 24ff.). Gründe für diese Entwicklung sind vielschichtig und lassen sich u.a. auf einen Anstieg emotionaler Erschöpfung im Alltag zurückführen (ENZMANN, 1996, S. 70). Betroffene Personen fühlen sich depressiv und überfordert. Innere Leere, Angstzustände und die Unfähigkeit zu schlafen sind weitere

Symptome. Darüber hinaus entwickelt sich häufig eine distanzierte Haltung gegenüber Kollegen, Kunden, Klienten oder Patienten (BURISCH, 1994, S.18ff.).

Die vorliegende Arbeit befasst sich mit dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Literatur zu den Themenbereichen „Stress“ und „Burnout“ und will von einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis ausgehend, innovative Ansätze der Stress- und Burnoutbewältigung in der Prävention und Rehabilitation liefern. Nach einer Darstellung der wichtigsten Grundlagen zum Thema Stress und Burnout werden in Kapitel 2 mögliche Zusammenhänge dargestellt. Im Hauptteil der Arbeit (Kapitel 3) soll ein auf das Burnout-Syndrom bezugnehmendes Therapiekonzept¹ vorgestellt werden, welches in der Prävention und Rehabilitation zum Einsatz kommen kann. Neben Theorien der Gesundheitsförderung und Gesundheitserhaltung stellen körper- und bewegungstherapeutische Methoden die Hauptkomponenten des Therapiekonzeptes dar. Die daraus resultierenden Möglichkeiten in Bezug auf Stress- und Burnoutbewältigung werden in Kapitel 4 diskutiert. Abschliessend liefert Kapitel 5 Ansätze für den möglichen Einsatz der Konzeption in der Prävention und Rehabilitation.

Auszug: Die Methoden des PPT-Konzepts

In diesem Abschnitt werden die Methoden des PPT-Konzepts vorgestellt, und in der wissenschaftlichen Literatur gesichtete Auswirkungen auf Körper und Psyche dargelegt. Neben einer passiven (Aquatische Körperarbeit) und einer aktiven Entspannungsmethode (Qigong) werden eine Aktivierungsmethode (sportlich-körperliche Aktivität) und eine Biofeedbackmethode (HRV-Feedback) vorgestellt. Außerdem werden diagnostische Einsatzmöglichkeiten der Herzratenvariabilität besprochen. Auch wenn in Bezug auf die Auswirkungen der Methoden des PPT-Konzepts nachstehend eine Unterteilung in psychische, physische und psychobiologische Auswirkungen erfolgt, wird angenommen, dass Effekte immer als ganzheitlich wirkende Faktoren zu betrachten sind.

¹ Psycho-physisches Therapiekonzept zur Stress- und Burnoutbewältigung (PPT-Konzept)

1.1.1 Aquatische Körperarbeit

Folgend wird die aquatische Körperarbeit als passive Entspannungsmethode (vgl. 3.1.5.2) vorgestellt. Da keine gesicherten empirischen Ergebnisse zu Effekten vorliegen, werden nachstehend die in der vorliegenden Literatur beschriebenen Auswirkungen auf den Organismus dargelegt.

1.1.1.1 Definitionen und Grundlagen

Der Begriff Aquatische Körperarbeit beinhaltet die beiden Behandlungsformen Wassershiatsu (Watsu) und Wassertanzen (Wata).

Wassershiatsu ist eine Körpertherapie, die 1980 vom Amerikaner Harold Dull entwickelt wurde. Dabei erfolgt die Anwendung traditioneller Shiatsu Techniken im 35 Grad warmen Wasser. Elemente aus Massage- und Bewegungstherapie werden miteinander kombiniert, wobei der Klient/Patient während der gesamten Anwendung passiver Empfänger ist. Dehnungen und Akupressuren sollen die Lebensenergie (Qi) des Patienten ins Fließen bringen, indem Leitbahnen (Meridiane)² aktiviert werden (vgl. 3.1.4). Die Wahl der angewandten Techniken im Wasser richtet sich nach Krankheitsbild und Bedürfnissen des Patienten/Klienten (INSTITUT FÜR AQUATISCHE KÖRPERARBEIT, URL: <http://www.iaka.de>).

Wassershiatsu (Watsu) kann nach einigen Anwendungen in Wassertanzen (Wata) übergehen, wobei die Anwendung bei Benutzung einer Nasenklemme, teilweise unter Wasser erfolgt (DULL, 1993, S.31). Diese Art der Körperarbeit kann die Effekte einer Behandlung aufgrund erweiterter Bewegungsmöglichkeiten und dem Erleben der schwerelosen Dreidimensionalität des Wassers verstärken. Gelenkmobilisationen erfolgen durch spiralförmige Bewegungen und manuelle Traktionen (SCHRÖTER & BRUNSCHWILER, 1996, S.41ff.). Da der Therapeut den Patienten/Klienten während der Behandlung auf seinen Armen hält bzw. trägt, zeichnet sich die aquatische Körperarbeit durch körperliche und seelische Nähe aus. Die

² siehe Anhang e

Erfahrung im warmen Wasser mit geschlossenen Augen zu schweben kann pränatale Erinnerungen auslösen. Sowohl physische, als auch psychische Blockaden werden durch die intensive Erfahrung im Wasser gelöst.

Die aquatische Körperarbeit ermöglicht die körperzentrierte Begleitung des Patienten, insofern sich dieser auf die körpernahe Arbeit mit dem Therapeuten einlassen kann. Entspannungseffekte des warmen Wassers und die Techniken der Shiatsu-Akupressur zielen auf die Regulation physiologischer Regelkreise ab. Durch den engen Kontakt zum Therapeuten kann eine vertrauensvolle Atmosphäre geschaffen werden, welche Raum für ganzheitliche Veränderungen schafft. Der therapeutische Prozess erfordert das Einnehmen und Annehmen gegenpoliger Rollen im Sinne des Yin-Yang-Prinzips (3.1.5). Erst die wirkliche Übernahme der Verantwortung erlaubt das Loslassen des Patienten/Klienten. Flow-Erfahrungen können durch „führen und geführt werden“, Abgabe von Kontrolle und einer stark sensibilisierten Körperwahrnehmung- und Empfindung entstehen (INSTITUT FÜR AQUATISCHE KÖRPERARBEIT, URL: <http://www.iaka.de>).

Nachstehend werden die in der gesichteten Literatur beschriebenen Auswirkungen aquatischer Körperarbeit auf den Organismus dargelegt.

1.1.1.2 Physische Auswirkungen

Während einer Wassershiatsu Behandlung³ wirken sich folgende Wassereigenschaften auf den Organismus aus (LIEB, o.J., S.1):

- hydrostatischer Druck
- Auftrieb
- Temperatur
- Bewegungswiderstand
- im Wasser gelöste Inhaltsstoffe

³ Kontraindikationen einer Wassershiatsubehandlung und Details zum Behandlungsablauf können unter <http://www.iaka.de> abgerufen werden

Diese Faktoren können synergistisch oder antagonistisch auf die Körperfunktionen wirken. Die Länge des Aufenthalts im Wasser und die Methode der Wasseranwendung⁴ stellen weitere Modulatoren im Bezug auf zu erwartende Anpassungsreaktionen dar.

Durch Entspannung des Körpers im warmen Wasser werden Atmung und Muskeltonus herabgesetzt. Aufgrund der Stimulation der Hautrezeptoren wird die Reizempfindlichkeit des vegetativen Nervensystems reduziert, was eine allgemeine Entspannung zur Folge hat. Gelenkmobilisationen werden so erleichtert und muskuläre Verspannungen können sich lösen, was eine Verringerung der Gelenkbelastung, Ökonomisierung der Gelenkbewegungen und einer Erweiterung des Bewegungsradius zu Folge hat (LIEB, o.J., S.1ff.). Aufgrund des hydrostatischen Druckes des Wassers verändert sich die Blutzirkulation. In der Folge kommt es zu einer Verschiebung der Blutverteilung. Die folgende Abbildung nennt physiologische Auswirkungen, die u.a. durch horizontale Körperlage, Wasserdruck und Wassertemperatur ausgelöst werden können (LIEB, o.J., S.1ff.):

<p>a) Abnahme</p> <ul style="list-style-type: none"> • Viskosität der Körperflüssigkeiten • Hämatokrit • Vagustonus¹ • Noradrenalinausschüttung • funktionelle Residualkapazität • expiratorisches Reservevolumen • Muskeltonus • Peripherer Widerstandes • Arterieller Blutdruck • Venentonus • Atemfrequenz 	<p>b) Anstieg</p> <ul style="list-style-type: none"> • Herzzeitvolumen • Schlagvolumen • Herzfrequenz • Blutvolumen • Lymphmenge • Zentralnervöser Blutdruck • Muskeldetonisierung • Nierenaktivität • Harnausscheidung • zentrales Blutvolumen • Renin-Aktivität • Durchblutung innerer Organe • peripherere Zirkulation • kapillarer Reabsorbtion
<p>c) Verbesserung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Filtration • Diffusion • Immunmodulation • Sauerstoff und Nährstoff-Versorgung • Verbesserte Lymphangiomotorik • Vasodilatation • zellulärer Stoffwechselaktivierung 	

Abbildung 17: Physiologische Auswirkungen einer Wassershiatsu Anwendung (in Anlehnung an LIEB, o.J., S.1ff.).

⁴ schnelle/langsame Bewegung; aktive/passive Bewegung

1.1.1.3 Psychische Auswirkungen

Die Kombination aus Wärme, Wasser, Berührung und Bewegung führt nach LIEB (o.J., S.13) zu psychischer Entspannung und Detonisierung und harmonisiert so die Körpersysteme. Durch muskuläre Tiefenentspannung und verlangsamte Atmung sind tiefe Entspannungs- und Meditationszustände möglich (SCHRÖTER & BRUNSCHWILER, 1996, S.65).

Ein vertrauensvoller Rahmen ermöglicht die Integration und Entfaltung unbewusster psychischer Blockaden (INSTITUT FÜR AQUATISCHE KÖRPERARBEIT, URL: <http://www.iaka.de>).

1.1.1.4 Psycho-biologische Auswirkungen

Durch den auf den Körper wirkenden Wasserdruck kommt es zu einer starken Sensibilisierung der Haut. Körpergrenzen können so bewusst werden und mangelndes Körperempfinden kann sich neu entwickeln. Je schneller der Körper durchs Wasser bewegt wird, desto stärker ist der Druck auf die Rezeptoren der Haut (CHEREK, 1995, S.105). Der Patient/Klient erlebt folglich seine Bewegungen viel bewusster als an Land. SCHRÖTER & BRUNSCHWILER (1996, S.65) beschreiben weitere Effekte der Behandlung als ein „allgemeines Strömen“ und „In-Fluss-Kommen“ der Lebensenergie (vgl. 3.1.4).

Die von aussen induzierte Wellenbewegung des sich entspannenden Körpers öffnet den sogenannten Strömungsreflex. Dieser zeigt sich als heftige Körperbewegungen oder feines Vibrieren. Durch den Wasserkontakt verändert sich die Sinneswahrnehmung vom propriozeptiven Muskelsinn hin zum taktilen Haut- und Berührungssinn. Durch taktile Stimulation, kann es zu Regressionen kommen, wobei im Körpergewebe gespeicherte psychische oder physische Verletzungen und Traumen im Behandlungsverlauf aktiviert bzw. gelöst werden können. Weitere psychobiologische Effekte sind (INSTITUT FÜR AQUATISCHE KÖRPERARBEIT, URL: <http://www.iaka.de>):

-
- Erreichen einer situationsadäquaten Spannung im Alltag;
 - Entwickeln einer entspannten und gelassenen inneren Grundhaltung;
 - Verbesserung der Körpersensibilität;
 - Verbesserung der psychophysischen Verfassung
 - Verbesserung der Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und Introspektion

Kontakt:

Sebastian Mösch
Argenstr. 2
86153 Augsburg

☎ 08237 789 0735 mobil: 0163 878 5601

info@synergie-training.de

www.synergie-training.de