

## **Stress und Müdigkeit im neuen Jahrtausend: Häufigkeit und Bewältigungsstrategien**

*Univ.-Ass. Mag. Dr. Michaela Wagner-Menghin, Arbeitsbereich Psychologische Diagnostik samt Test- und Beratungsstelle am Institut für Psychologie, Universität Wien*

**Jede/r zweite österreichische Berufstätige nennt laut einer Studie der Statistik Austria Zeitdruck als größten Belastungsfaktor am Arbeitsplatz. Ein Vergleich zwischen den Jahren 1994 und 1999 zeigt, dass der subjektiv wahrgenommene Arbeitsdruck zugenommen hat.**

**Werden die damit verbundenen Risiko-Erlebensmuster früh erkannt, können mit rascher Intervention Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems bzw. Burnout vorgebeugt werden. Eine große Rolle spielt hier laut Psychologen auch der positive Einfluss von erholsamem Schlaf, regelmäßiger Bewegung und gesunder Ernährung sowohl auf die kognitive Leistungsfähigkeit als auch Stimmung und Befindlichkeit.**

### **Müdigkeit, Beanspruchung und Stress**

Unter **Ermüdung** wird allgemein eine, **als Folge von Tätigkeit auftretende, reversible Minderung der Leistungsfähigkeit eines Organs oder des Gesamtorganismus bezeichnet** (vgl. Ulich, 2001). Als physiologische Kennzeichen gelten u.a. Pulsbeschleunigung und Flacherwerden der Atmung, als psychologische Kennzeichen Abnahme der Konzentration und Auftreten von Denkstörungen.

Die Psychologie beschäftigt sich eher mit den Begriffen Belastung und Beanspruchung: **Belastungen** können als objektive, von außen her auf den Menschen einwirkende Größen und Faktoren bezeichnet werden, **Beanspruchungen** als deren Auswirkungen auf den Menschen.

Zwischen **objektiv** erfassbaren Belastungen und **subjektiv** empfundenen **Beanspruchungen** wird kein einfaches Reiz-Reaktionsmuster angenommen, sondern ein komplexer Rückkopplungsprozess. "Das Gehirn erhält Informationen über äußere Ereignisse und regt Körperorgane zu entsprechender Aktivität an", führt Univ.-Prof. Dr. Mag. Klaus D. K u b i n g e r, Leiter des Arbeitsbereichs Psychologische Diagnostik samt Test- und Beratungsstelle am Institut für Psychologie der Universität Wien dazu aus. **"Bei zuviel Information von außen, z.B. bei ständiger beruflicher Überlastung, versagen die Rückkoppelungsmechanismen. Es kommt zu einer Fehlregulation, die sich in hoher Beanspruchung und in Stress ausdrückt"** (vgl. Comer, 2001).

## **Erleben von Belastungen: Individuelle Unterschiede**

Unter ein- und derselben Bedingung, die das psychische Gleichgewicht einer Person grundsätzlich irritieren könnte, nimmt eine Person [eine bestimmte] Beanspruchung [anders als vielleicht eine andere Person] wahr. Das kann in einem subjektiv verringerten Wohlbefinden bzw. auch in einem Leistungsabfall zum Ausdruck kommen.

Das **Ausmaß**, in dem es dem **Menschen (bzw. Arbeitenden) gelingt, einer Belastung standzuhalten**, d.h. seine Beanspruchung möglichst gering zu halten, wird als Belastbarkeit bezeichnet (vgl. Kubinger, Schrott, Ortner, Ziegler, Litzenberger & Radinger, 2002).

### **Burnout – psychologische und körperliche Anzeichen beachten!**

Die **subjektive Wahrnehmung von Belastung** ist auch die **entscheidende Komponente**, wenn es um das **Feststellen von Erschöpfung und Burnout** geht. Burisch (1994) definiert als **Warnsymptome** des Burnout (“Ausgebranntsein”) neben den **psychologischen Symptomen** - wie dem Gefühl, unentbehrlich zu sein oder dem Gefühl, nie Zeit zu haben - auch **körperliche Anzeichen** der Erschöpfung - wie chronische Müdigkeit, Unausgeschlafenheit und Energiemangel.

Das individuelle Erlebensmuster bzw. der persönliche Umgang mit Stress in bezug auf Arbeits- und Berufsanforderungen lassen sich mit **verschiedenen psychologisch-diagnostischen Verfahren** feststellen. Schaarschmidt und Fischer (1996) entwickelten einen Fragebogen u.a. zum Einsatz in betrieblicher Gesundheitsvorsorge, mit dessen Hilfe **Risikotypen** im Verhaltens- und Erlebensmuster identifiziert werden können:

**Risikotyp A** ist gekennzeichnet durch ein **überhöhtes Engagement und eine hohe Verausgabebereitschaft**. Wenn außerordentliches Engagement mit verminderter Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen und vor allem einem eingeschränkten Lebensgefühl einhergeht, steigt das **Risiko für koronare Herzerkrankungen**.

Die wesentlichen Symptome des **Risikotyps B**, der zum Erschöpfungssyndrom neigt, sind **Resignation, Motivationseinschränkung, herabgesetzte Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen und Unzufriedenheit**. Siegrist (1991) spricht von einer **“Gratifikationskrise”**, wenn hoher Arbeitseinsatz keine **emotional positive Entsprechung** findet.

### **Bewältigungsstrategien bei Stresserleben**

**“Wenn Risiko-Erlebensmuster früh erkannt werden, kann mit rascher Intervention Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems bzw. Burnout vorgebeugt werden” (Kubinger). “Die Psychologie bietet eine Reihe von Techniken und Verfahren, um das Ausmaß von Belastbarkeit zunächst festzustellen und im zweiten Schritt das individuelle Stresserleben auf ein erträgliches Maß zu beschränken.**