

Durchpusten im Bergwald
Eine Gruppe von Stress-
patienten der Klinik Hohen-
freudenstadt im Schwarzwald
entspannt beim Walking

23%

der Deutschen
empfinden
häufig Stress –
und es werden
immer mehr

Quelle: Techniker Krankenkasse, 2016

Wieder Zugang zum Ich

Immer mehr Menschen führen ein Leben auf der Überholspur. Doch **dauerhafter Stress** kann zu Rückenleiden, Herzinfarkt oder Depressionen führen. In Kliniken lernen Betroffene nach ihren Bedürfnissen zu leben

Als die Sonne durch den Nebel bricht und Tau auf dem Gras glitzern lässt, ist die Anspannung auf einmal weit weg für Frank Ehringer* und Paul Hauser*. Schwer atmend arbeiten sich die beiden den steilen Berg empor, in der Spur eines Skilifts über Freudenstadt im Schwarzwald. Sie setzen ihre Nordic-Walking-Stöcke abwechselnd auf den Boden. Ehringer, 41, kahl rasierter Schädel, schlank, kommt als Erster oben an. Er keucht, schaut auf seine Uhr: „Puls 178.“ Er nimmt sein Handy raus. „Ich muss mal telefonieren – du kannst ja in der Zwischenzeit noch dreimal den Anstieg machen“, scherzt er. Hauser, 52, Basecap, grauer Kinnbart, lacht. „Danke, ich bin schon aufgewärmt“, antwortet er. Ehringer macht ein Foto vom Nebelmeer im Tal. Dann trifft der Rest der Gruppe ein, mit ihnen Sportlehrerin Ilona Großwendt, 60. „Stehen bleiben, durchatmen und die Pause genießen“, sagt sie.

Es ist kurz vor neun an einem Donnerstagmorgen. Normalerweise würden Ehringer und Hauser jetzt arbeiten. ►

*Namen geändert

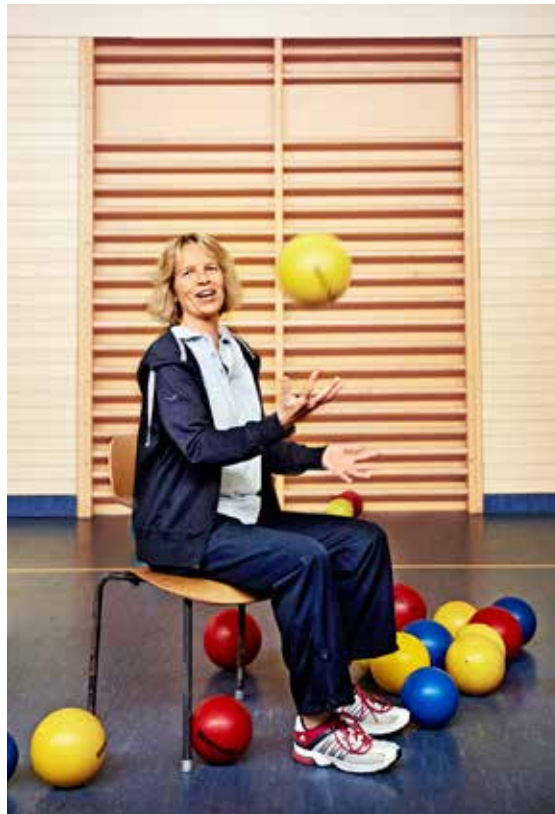
Seit zwei Wochen sind beide in der Klinik Hohenfreudenstadt, einer Reha-Klinik, die Programme zur Stressprävention und -bewältigung anbietet. Ehringer ist bei einem Energieversorger Leiter einer Abteilung mit 60 Mitarbeitern. Seit zwei wichtige Leute aus dem Team ausscheiden, bleibt mehr Arbeit an ihm hängen. Nachts liegt das Dienst-Handy neben seinem Bett – Bereitschaftsdienst, falls es Netzausfälle gibt. Jeden Tag pendelt er mit dem Auto zwei Stunden ins Büro, in der Familie knirscht es. Für sein Hobby Radfahren findet er keine Zeit. Vor drei Wochen schleuderte er zu Hause aus Wut ein volles Wasserglas auf den Boden. „Ich bin ein besonnener Mensch“, sagt er. „Zuletzt war es nicht mehr so, dass mein Geduldsfaden schnell riss – ich hatte keinen mehr.“

Der Betriebsarzt riet ihm, in die Klinik Hohenfreudenstadt zu gehen, um einen drohenden Burnout abzuwenden. Sechs Tage Urlaub muss er dafür nehmen, sein Arbeitgeber übernimmt einen Großteil der Kosten, den Rest trägt die Krankenkasse. Ab 100 Euro am Tag kostet eine solche Reha für Selbstzahler.

Stress ist ein Massenphänomen – und er nimmt zu. Eine repräsentative Studie der Techniker Krankenkasse (TK) ergab 2016, dass 23 Prozent der Deutschen häufig Stress empfinden, das sind drei Prozent mehr als drei Jahre zuvor. Von jenen, die beruflich immer erreichbar sein müssen, sind sogar 36 Prozent oft gestresst.

Dabei handelt es sich nicht um eine harmlose Befindlichkeitsstörung. 48 Prozent der häufig Gestressten berichten über psychische Beschwerden in den vergangenen drei Jahren. „Stress ist einer der wesentlichen Faktoren für die Entwicklung psychischer Erkrankungen, vor allem Burnout, Angststörungen und Depressionen“, sagt Christian Schubert, 56, Psychologe und Mediziner an der Medizinischen Universität Innsbruck und Leiter der Arbeitsgruppe für Psychoneuroimmunologie des Deutschen Kollegiums für Psychosomatische Medizin (DKPM). „Nicht nur die Psyche leidet, auch an der Entstehung von körperlichen Leiden ist Stress grundlegend beteiligt.“

Dabei dient die Stressreaktion eigentlich dem Schutz. Um eine Bedrohung abzuwehren, schlägt das Herz schneller, der Blutdruck steigt. Die archaischen Reflexe bereiten den Körper auf eine Flucht oder



Zurück ins Spiel

Physiotherapeutin Bettina Mast kümmert sich in der Klinik Hohenfreudenstadt um den Bewegungsapparat der Patienten

einen Kampf vor. Gleichzeitig verlangsamte sich die Verdauung, weil sie in diesem Moment keine Priorität hat. Das Immunsystem stellt sich auf die Abwehr bakterieller Infekte durch mögliche Wunden ein. „Die Stressreaktion besitzen schon Reptilien“, sagt Schubert. „Sie ist bei akuter Gefahr lebensnotwendig.“

Im Alltag stützt uns der gute Stress, der Eustress, um besondere Leistungen abzurufen. Die Belastung schadet aber, wenn sie lange anhält und der Körper zwischen den Anstrengungen nicht mehr zur Ruhe kommt. Das Robert Koch-Institut (RKI), in Deutschland zuständige Einrichtung für Krankheitsüberwachung und -prävention, definiert Stress als „chronische Überforderung, wenn Häufigkeit und Intensität von Stressbelastungen die vorhandenen individuellen Ressourcen übersteigen“.

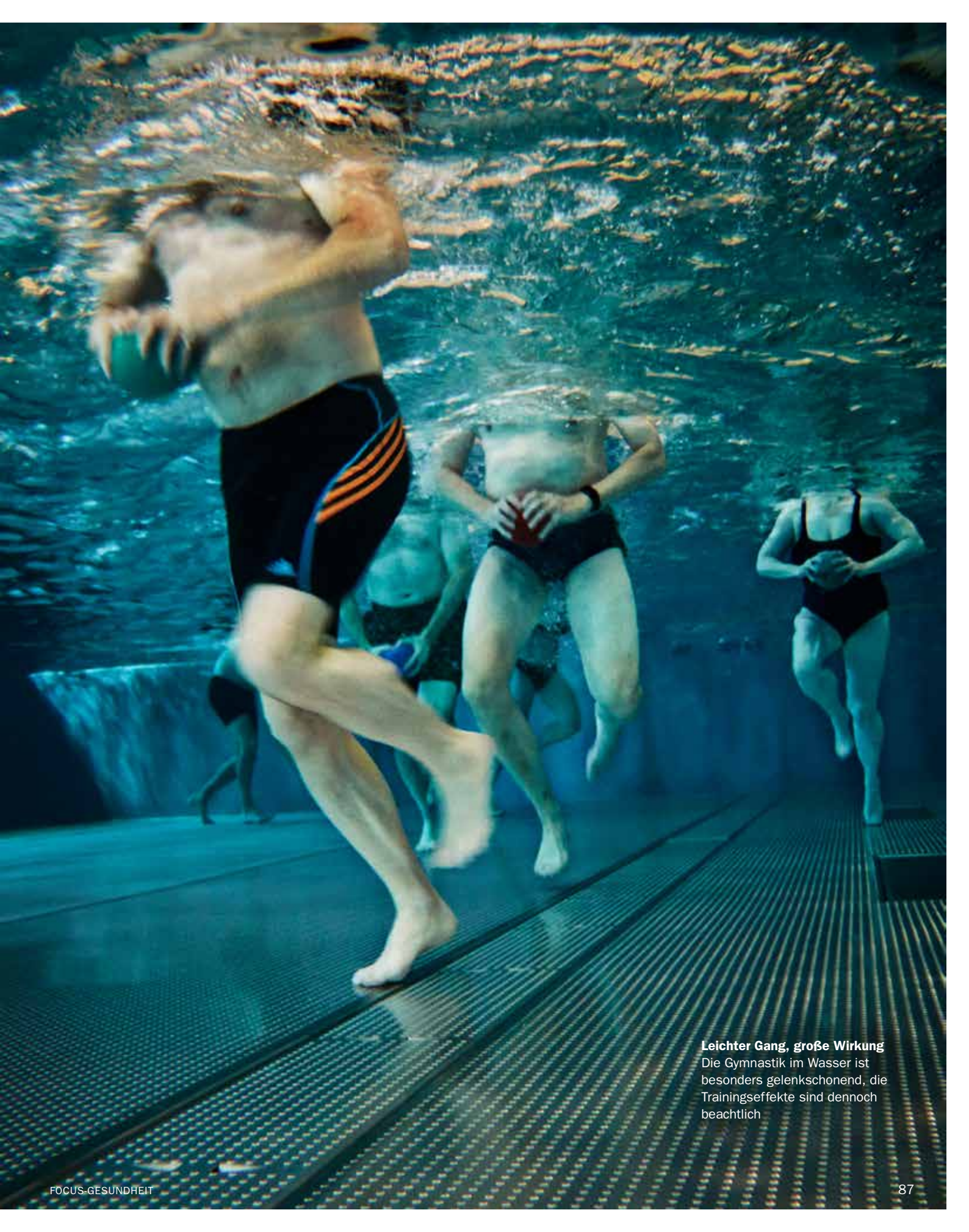
Oft spüren die Menschen die Belastung nicht mehr, obwohl ihr Körper

eindeutige Signale sendet: ein erhöhter Blutdruck, Darmbeschwerden, Schmerzen, Verspannungen oder Schlafprobleme. „Wer dauerhaft Zeitdruck oder übermäßige Sorgen hat, ist gefährdet“, sagt Schubert. „Chronischer Stress führt zu einem ständig erhöhten Cortisolspiegel.“ Das drosselt den Immunschutz, was Infektionen, Allergien und Krebs begünstigt. Gestresste Menschen greifen zudem öfter zu Alkohol, Zigaretten oder hochkalorischem Essen, was die Wahrscheinlichkeit von Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes erhöht.

In der TK-Umfrage geben 46 Prozent der häufig gestressten Menschen an, durch den Beruf gestresst zu sein. Dicht darauf folgen immerhin mit 43 Prozent die eigenen hohen Ansprüche.

Und: „Ein Drittel der Befragten nennt zu viele Termine und Verpflichtungen in der Freizeit als wichtigen Stressfaktor“, heißt es in der Studie. Das bedeutet: Was als Stress empfunden wird, ist sehr individuell. „Während den einen etwa eine zwischenmenschliche Auseinandersetzung nicht besonders berührt, leidet ein anderer sehr darunter“, so Schubert.

Patient Ehringer war überfordert, weil er beruflich und privat zu sehr beansprucht wurde. Mitpatient Hauser nennt seine Probleme im Vergleich dazu „Peanuts“. Er ist Lehrer an einer Hauptschule, war gerade zum Studiendirektor berufen worden, als sein Schulleiter in Rente ging. Das war vor anderthalb Jahren. Ein Nachfolger für den Direktor ist immer noch nicht installiert, Hauser leitet die Schule seitdem kommissarisch. Viele neue Aufgaben kamen auf ihn zu, vor allem die Personalführung. „17 Jahre war ich der Kollege, und jetzt musste ich plötzlich Chef sein“, sagt er. „Ich habe ständig wach gelegen und gegrübelt.“ Er musste unpopuläre Entscheidungen treffen, Freundschaften mit Kollegen litten. „Ich konnte privat und beruflich nicht trennen“, sagt er. „Ich bin wohl affig sensibel.“



Leichter Gang, große Wirkung

Die Gymnastik im Wasser ist besonders gelenkschonend, die Trainingseffekte sind dennoch beachtlich



Die Schatten wegboxen
Unter grünen Bäumen entdecken Patienten beim Taijiquan das Gespür für ihren Körper neu

Elga Fenge, 57, Psychotherapeutin in der Klinik Hohenfreudenstadt, sieht das anders. „Patienten, die unter Stress leiden, haben häufig ein hohes Arbeitsethos“, sagt sie. „Es gibt viele, für die es schwierig ist, etwas liegen zu lassen.“ Es sind also die Persönlichkeitsmerkmale, die mit darüber entscheiden, ob und was jemand als Stress empfindet. „Menschen, die perfektionistisch sind, die ein geringes Selbstwertgefühl haben oder sich mehr um andere als sich selbst sorgen, sind anfällig“, sagt Schubert. Eine Studie des RKI hat ergeben, dass die Menschen mit sogenanntem geringem sozioökonomischem Status besonders durch Stress belastet sind, sowie jene, die keine Unterstützung in ihrem Umfeld haben.

Auch das ist heute bei der Anti-Stress-Therapie in Freudenstadt ein Thema. Am frühen Nachmittag sitzt Hauser mit drei weiteren Männern und vier Frauen in einem Stuhlkreis bei der Gruppentherapie. Es geht um „Stressbewältigung am Arbeitsplatz“. Psychotherapeutin Elga Fenge fragt eine Patientin, die heute zum letzten Mal dabei ist, was sie mit nach Hause nehmen möchte. „Ich will lernen, wie ich den Stress weniger an mich heranlassen kann, ohne eine Scheißegal-Haltung anzunehmen“, sagt diese. Fenge nickt. Sie kennt die Patientin, weiß, dass sie außer im Job kaum soziale Kontakte hat. „Haben Sie sich überlegt, wie Sie Ihr soziales Umfeld verbessern können?“ Die Frau nickt. „Ich will mich wieder bei Freunden melden.“ Fenge fragt in die Runde: „Was

Chronischer Stress ist an der Entstehung gravierender körperlicher Leiden beteiligt

Christian Schubert

Leiter der Arbeitsgruppe
Psychoneuroimmunologie des
Deutschen Kollegiums für
Psychosomatische Medizin

können wir generell ändern, wenn wir uns im Job gestresst fühlen?“ Sie könne kommunizieren, dass die Belastung zu hoch sei, sagt eine Frau um die 40. So würden es zumindest ihre Vorgesetzten erfahren. „Ja, das ist ein guter Anfang“, sagt Fenge.

Es geht in dieser Gruppentherapie auch darum, die Prioritäten richtig zu setzen. Viele Patienten definieren sich stark über ihren Job. „Wenn der Stress dort zu groß wird, steht das Lebensmodell infrage“, sagt Fenge. Manchmal sei der Ausweg eine neue Stelle – wie bei Lehrer Hauser. Er wechselt nach den Querelen demnächst die Schule – als Konrektor –, und man merkt ihm an, dass ihm die Aussicht guttut.

Patient Ehringer will trotz der Belastung seinen Job als Abteilungsleiter behalten. „Die Arbeit macht mir Spaß“, sagt er. Eine Beförderung hat er allerdings abgelehnt, weil sie noch mehr Druck bedeutet hätte. In Zukunft will er mehr auf einen Ausgleich zum Job achten. „Am Anfang habe ich Nordic Walking belächelt und die Stöcke nur in die Hand genommen, weil mich hier niemand kennt.“ Ehringer lächelt. „Aber jetzt, wo ich merke, an welchen Stellen ich Muskelkater habe, will ich damit weitermachen.“ In Einzelgesprächen mit einer Psychotherapeutin arbeitet er in der Klinik zudem an Strategien, um seine familiären Probleme bewältigen zu können. Die Psychologin hat ihm zudem Entspannungstechniken empfohlen. Für ihn steht jetzt die Körpermeditation Qigong auf dem Programm.

Die Musik in der Klinik-Turnhalle wirkt beruhigend. Sechs Patienten stehen im Kreis um Qigong-Lehrerin Bernadette Heizmann, 43. „Das Herz öffnen“, sagt sie mit sanfter Stimme. „Beim Lösen der Muskulatur ausatmen und entspannen.“ Dabei schiebt sie die Arme aus der Hüfte nach vorn. Patient Ehringer macht es ihr nach, das sieht ein bisschen ungenau aus, weil er ziemlich groß und breit ist. „Das Boot sanft aufs Wasser schieben“, sagt Bernadette Heizmann. Nun wirken seine Bewegungen auf einmal fließend.

„In den drei Wochen, in denen die Patienten hier sind, können sie ihre Probleme meist nicht komplett lösen“, sagt Bertil Kluthe, Ärztlicher Direktor der Klinik Hohenfreudenstadt. „Aber wir geben Anstöße, wie man sein Leben so gestalten kann, dass man mit dem Stress besser klarkommt.“ Ehringer hat sich vorgenommen, neben Nordic Walking auch Entspannungsverfahren in seinen Alltag einzubauen. „Qigong oder, wenn es das in meiner Region nicht gibt, Yoga.“

Jetzt ist er froh, dass die Termine für heute vorbei sind. „Am besten kann ich beim Sport in der Natur abschalten“, sagt er. Vorm im Foyer, noch verpackt in der Folie eines Paketdienstes, steht sein Mountainbike. Er hat es sich von zu Hause nachschicken lassen.

Die Sonne scheint immer noch über dem Schwarzwald. Sie wird Ehringer, Hauser und zwei weitere Patienten bei einer Radtour begleiten. ■

FREDERIK JÖTTEN

FOCUS-GESUNDHEIT