

# Gesundheitsgespräch

**Titel: Das gesunde Maß – Gespräch über die Grenzen**

**Sendedatum: 11.06.2011**

**Experte:**

**Prof. Peter Henningsen, Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Klinikum rechts der Isar der TU München**

**Autor: Monika Dollinger**

## **Gespräche über die eigenen Grenzen**

"Ich kann nicht mehr, das ist zu viel, das schaffe ich nicht!" - Wie oft hat man solche oder ähnliche Gedanken? Und wie oft spricht man sie aus? In der Regel halten wir hinter dem Berg mit solchen Äußerungen, vor allem im Beruf. Denn wer weiß, wie der Chef das auslegt? In der Regel machen wir weiter und weiter und weiter. Viele Menschen ignorieren die Signale, die ihr Körper setzt, um seine Grenzen aufzuzeigen... und werden folglich krank. Rücken- oder Kopfschmerzen, seelische Probleme, Infekte, die einfach nicht weggehen wollen - die Liste von schmerzhaften Grenzüberschreitungen ist lang. Doch wie lernt man, seine Grenzen zu respektieren?

## **Warnsignale des Körpers**

Wenn gesunde Menschen zum Beispiel ein paar Nächte nacheinander früh erwachen, ist das ein Zeichen dafür, dass das Gleichgewicht nicht mehr stimmt. Dann rattert es im Kopf, die Gedanken kreisen um die Arbeit und man kann nicht wieder einschlafen.

Andere Stoppzeichen des Körpers sind sehr individuell:

- Der eine leidet unter Kopfschmerzen.
- Ein anderer stöhnt über Rückenschmerzen
- Oder man reagiert reizbar und intoleranter, wenn nicht alles glatt läuft.

## **Schlaf**

Prof. Henningsen: "Der Schlaf ist ein viel dynamischerer Prozess, als wir meist wahrnehmen, denn wir sind in der Nacht häufig beinahe wach. Normalerweise sinken wir dann aber wieder in tieferen Schlaf und in Träume. Aber wenn man mit vielen Themen beschäftigt ist und insbesondere mit dem

### **Bayern 2-Hörerservice**

Bayerischer Rundfunk, 80300 München  
Service-Nummer: 01801/102033  
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/  
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)  
Fax: 089/5900-3862  
service@bayern2.de  
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.  
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!  
© Bayerischer Rundfunk 2011

Gefühl, die Dinge nicht unter Kontrolle zu haben, dann schaltet sich dies in den Halbwach-Phasen ein und verhindert, dass man wieder einschläft. Das lässt sich psychologisch aber auch biologisch erklären: Der normale Tag-Nacht-Rhythmus von Hormonen wie Cortisol kann verändert sein."

### **Rückenschmerzen**

Rückenschmerzen sind ein häufiges psychosomatisches Phänomen. Dabei geht es nicht um einen Hexenschuss oder andere akute körperliche Beschwerden nach falschen Bewegungen, sondern um eine andere Art Rückenschmerzen: chronische unspezifische Schmerzen. Sie entstehen aufgrund von Anspannung, vor allem psychischer Anspannung. Viele Studien zeigen, dass selbst bei körperlich arbeitenden Menschen die psychische Anspannung insbesondere am Arbeitsplatz für die Entstehung von Rückenschmerzen eine größere Rolle spielt als die körperlichen Anstrengungen.

### **Kultureller Hintergrund**

Prof. Henningsen: "Rückenschmerz ist ein deutsches Thema. Ein generelles Sich-nicht-Wohlfühlen und Nicht-mehr-Können mit Schmerzen wird von Ärzten und Patienten gerne als Rückenschmerz bezeichnet. Das gleiche Konglomerat von Erschöpfungs- und Schmerzgefühlen wird in Großbritannien eher als chronisches Erschöpfungssyndrom bezeichnet."

### **Andere Schmerzen**

Auch Kopfschmerzen können ein Symptom sein. Bei Computerarbeitsplätzen treten außerdem häufig Unterarmschmerzen auf. Dabei spielt auch wieder der psychische Druck eine größere Rolle, als die Tatsache, wie jemand die Maus hält.

Zu Schmerzen siehe <http://www.br-online.de/bayern2/gesundheitsgesprach/raus-aus-der-schmerzfall-DID1204802895626/index.xml>

### **Erschöpfung - wann normal und wann zu viel?**

Es ist normal, ab und zu erschöpft zu sein, wenn man sich wieder erholt: Wenn man früher ins Bett geht und gut schläft, oder wenn das Wochenende oder auch der Urlaub ausreichen, um sich wieder kräftig und fit zu fühlen. Die charakteristischen Warnzeichen bei einer krankhaften Erschöpfung sind, dass

#### **Bayern 2-Hörerservice**

Bayerischer Rundfunk, 80300 München  
Service-Nummer: 01801/102033  
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/  
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)  
Fax: 089/5900-3862  
service@bayern2.de  
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.  
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!  
© Bayerischer Rundfunk 2011

keine Erholung mehr einsetzt und dass die Alltagsfunktion dadurch beeinflusst wird. Man bekommt dann die täglichen Dinge nicht mehr geregelt.

### **Diagnose der krankhaften Erschöpfung**

Das chronische Erschöpfungssyndrom wird rein medizinisch nach folgenden Kriterien diagnostiziert: Seit einem halben Jahr ist der Patient in der alltäglichen Funktionsfähigkeit um die Hälfte reduziert - das ist natürlich nicht leicht zu messen. Damit wird es als eine schwere Erkrankung definiert, unter deren die Symptome vieler Menschen nicht fallen, obwohl sie sehr erschöpft sind.

### **Burn-Out**

Prof. Henningsen: "Burn-Out ist zum einen ein Ausdruck der veränderten Arbeitsbedingungen, aber es ist auch eine Art Mode. Es gibt immer Moden, was die Bezeichnung unspezifischen Unwohlseins angeht – zurzeit ist die Mode Burn-Out verbreitet. Deswegen werden viele Befindlichkeitsstörungen so bezeichnet. Genaugenommen gehört es fast zum guten Ton kurz vorm Burn-Out zu sein, denn sonst macht man etwas in seinem Leben falsch – so jedenfalls lautet eine weit verbreitete Meinung."

Zu Befindlichkeitsstörungen siehe <http://www.br-online.de/bayern2/gesundheitsgespraech/befindlichkeitsstoerung-im-dialog-DID1278577368916/index.xml>

### **Definition**

Es gibt keine medizinische Diagnose von Burn-Out, denn zur Feststellung, ob es vorliegt, werden nur Fragebögen benutzt. Deswegen verwenden viele Fachärzte der Psychosomatik und Psychotherapie den Begriff nicht.

### **Früher**

In der Urfassung lautet die Beschreibung: Eine Kombination von sich erschöpft fühlen und zynisch werden. Das ist charakteristisch für Lehrer, Krankenschwestern und Ärzten, also Menschen, die viel mit anderen Menschen arbeiten. Sie waren früher oft hoch engagiert und erleben jetzt die Patienten oder Schüler nur noch als anstrengend. Früher stand Burn-Out für das Umschlagen von Idealismus in Zynismus kombiniert mit Erschöpfung.

### **Und heute**

#### **Bayern 2-Hörerservice**

Bayerischer Rundfunk, 80300 München  
Service-Nummer: 01801/102033  
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/  
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)  
Fax: 089/5900-3862  
service@bayern2.de  
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.  
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!  
© Bayerischer Rundfunk 2011

Prof. Henningsen: "Mittlerweile wird der Begriff viel unspezifischer für jede Art berufsbezogener Stresstörung verwendet. Wenn jemand mit dieser "Diagnose" zu uns kommt, schauen wir sehr genau hin: Darunter sind Menschen, die eine Depression haben. Und es gibt welche, die einen Erschöpfungszustand ohne Depression haben. Es sind aber auch Menschen dabei, die keine krankhafte Erschöpfung haben, bei denen eine Befindlichkeitsstörung vorliegt."

### **Problem am Begriff Burn-Out**

Der Begriff unterstellt: Nicht ich bin es, sondern die Arbeit ist das, was mich krank macht. Deswegen sind einige Menschen womöglich nicht motiviert genug, bei sich selbst anzufangen.

### **Stress – wenn alles zuviel wird**

Am Anfang reagiert der Körper vernünftig und warnt vor der Überlastung (mit Schlafstörungen oder Schmerzen). Bei anhaltendem ungesundem Leben und Stress können sich die Warnsignale des Körper jedoch verselbständigen: Kopf- oder Rückenschmerzen werden chronisch und zu einem eigenständigen Problem – dies gilt es zu vermeiden.

### **Immunsystem**

Das Immunsystem verändert sich bei chronischem Stress: Der Mensch ist dann möglicherweise anfälliger für Bakterien und Viren. Die Konzentration der T-Helfer-Zellen, die für die Abwehr von Krankheitserregern zuständig sind, geht zurück. Und viele andere Parameter ändern sich, das ist ein komplexes Zusammenspiel.

Außerdem werden bei Autoimmunerkrankungen z.T. durch Stress Krankheitsschübe ausgelöst – allerdings ist Stress kein Faktor für die Entstehung von diesen Krankheiten.

### **Guter und schlechter Stress**

Natürlich braucht der Mensch Herausforderungen und damit auch Stress. Aber gesund ist anhaltender Stress nur, wenn man ihn unter Kontrolle hat. Die Forschung hat herausgefunden, dass nicht nur die Menge an Herausforderungen krank macht, sondern der Kontrollverlust darüber: Wenn man nicht kontrollieren kann, was man wann tun muss. Der Extremfall sind Fließbandarbeiter, die genauen vorgegebenen Abläufen folgen müssen. Diese Arbeit gibt es nicht nur am realen Fließband, sondern auch im intellektuellem Sektor:

#### **Bayern 2-Hörerservice**

Bayerischer Rundfunk, 80300 München  
 Service-Nummer: 01801/102033  
 (4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/  
 Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)  
 Fax: 089/5900-3862  
 service@bayern2.de  
 www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.  
 Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!  
 © Bayerischer Rundfunk 2011

Beispielsweise Patentprüfer, die ständig sehr komplizierte Untersuchungen vornehmen müssen, und dabei eine Akte nach der anderen, einen Fall nach dem anderen bekommen. Auch viele andere Berufe, in denen die Menschen nicht selbst bestimmen, wann sie was machen, sind gefährdend.

### **Wichtig**

Das Erkennen der Grenzen und der Tatsache, dass man mit seinem Verhalten reagieren kann, ist ein wichtiger Schritt in der Behandlung der berufsbezogenen Stresstörungen. Die Grenzen zu akzeptieren fällt vielen schwer, weil es auch als ein Eingeständnis von Schwäche erlebt wird. Das ist Teil der Therapie, dass man da umdenkt: es ist eine Stärke, dass man seine eigenen Grenzen erkennt.

### **Der erste Schritt: Nein!**

Nein sagen und aushalten, wenn man damit andere Menschen verärgert oder enttäuscht. Aber auch verkraften, dass man damit seinem eigenen Anspruch, alles perfekt zu machen, nicht gerecht wird. Das muss man lernen, weil die meisten Betroffenen sich über das Erfüllen von Anforderungen und über ihr Engagement definieren.

### **Gesund bleiben – wie geht das?**

Um Gesundheit zu erhalten, ist es wichtig, Grenzen zu erkennen – dieser einfache Satz ist in der Realität nicht so leicht umsetzbar.

### **Diätetik**

In der Antike nannten die Griechen die verschiedensten Maßnahmen einer gesunden Lebensweise Diätetik. Dazu gehörte neben der Diät, also der richtigen, maßvollen Ernährung, auch maßvolle Bewegung, Schlaf, gutes Licht und Luft, sowie guter, maßvoller Umgang mit Gefühlen. Diese Einsichten sind bei den modernen Menschen teilweise gegangen.

### **Work-Life-Balance**

Prof. Henningsen: "Diesen Begriff schätze ich nicht, da ja auch die Arbeit zum Leben gehört. Es geht vielmehr darum, dass man die Dinge, die man tut, in einem guten Maße mischt: angenehme und unangenehme, erträgliche und weniger

#### **Bayern 2-Hörerservice**

Bayerischer Rundfunk, 80300 München  
Service-Nummer: 01801/102033  
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/  
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)  
Fax: 089/5900-3862  
service@bayern2.de  
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.  
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!  
© Bayerischer Rundfunk 2011

guterträgliche – und dabei darauf achtet, dass man nicht zum Fließbandarbeiter wird."

### **Entspannt Joggen**

Mitunter geraten Menschen auch in Stress, weil sie gesund leben wollen. Das Walking oder Joggen wird zu einem weiteren zu erledigenden Termin im Kalender, der abgehakt werden muss. Prof. Henningsen: "Es ist gut, wenn man auch mit solchen Vorhaben entspannt umgeht. Angespannt oder mit stressbedingten Rückenschmerzen ins Fitnessstudio zu gehen, tut nicht gut – tatsächlich lieber einmal ausfallen lassen."

### **Kein Rezept**

Es gibt kein einfaches Rezept, wie man gesund bleibt. Jeder muss seine individuelle Grenzen, die eigenen Warnsignale und Symptome für beginnende Erkrankungen wahrnehmen und darauf hören. "Unsere Patienten lernen das in Gesprächen und in Übungen zur Selbstwahrnehmung", so Prof. Henningsen.

### **Tipp: Achtsamkeit**

Prof. Henningsen: "Auch wenn Achtsamkeit ein Mode-Wort ist, bezeichnet es doch, das, was wichtig ist: Achtsam auf sich achten und achtsam mit sich umgehen."

### **Nicht jeder ist gleich anfällig**

Es gibt Menschen, die fast aggressiv mit Herausforderungen umgehen und sehr leistungsstark sind -, wie es Managern nachgesagt wird. Ihr Nachteil: Diese Persönlichkeiten merken aber auch oft sehr spät, dass sie ihre eigenen Grenzen verletzen.

### **Männer – Frauen**

Frauen sind schneller bereit über ihre Erschöpfungsgefühle zu sprechen und Hilfe zu suchen. Deswegen ist auch die Rate der Arztbesuche von Frauen mit Befindlichkeitsstörungen etc. höher. "Männer machen das eher mit sich und mit der Flasche Bier aus. Bei ihnen braucht es länger, bis sie sich ihre Probleme eingestehen", erzählt Prof. Henningsen aus der Praxis.

### **Wichtig: Einfühlung...**

Diese Fähigkeit braucht unsere Gesellschaft, damit wir unsere Grenzen mehr wahrnehmen und achten. Sich in jemand

#### **Bayern 2-Hörerservice**

Bayerischer Rundfunk, 80300 München  
Service-Nummer: 01801/102033  
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/  
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)  
Fax: 089/5900-3862  
service@bayern2.de  
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.  
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!  
© Bayerischer Rundfunk 2011

anderen hineinzusetzen und verstehen, was in ihm vorgeht, wenn er sich auf eine bestimmte Weise verhält.

### **...lernen**

Wenn die Empathiefähigkeit schon in jungen Jahren erworben wird, ist dies eine gute Voraussetzung, um das gesunde Maß bei sich und im Umgang mit anderen zu finden. Eine Möglichkeit ist es, Kindern die eigene Gefühle offenzulegen und ihre Gefühle benennen, so dass die Kinder Emotionen begreifen und respektieren lernen. Damit lernen sie auch die Grenzen des anderen wahrzunehmen – der erste Schritt, um sie respektieren zu können.

#### **Bayern 2-Hörerservice**

Bayerischer Rundfunk, 80300 München  
Service-Nummer: 01801/102033  
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/  
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)  
Fax: 089/5900-3862  
service@bayern2.de  
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.  
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!  
© Bayerischer Rundfunk 2011