



STRESS

– auf die Balance kommt es an

Eigentlich ist Stress nichts Schlimmes – zum Problem wird er erst, wenn er bleibt und Ruhephasen verdrängt. Drei Betriebe der Michel Gruppe geben einen Einblick, wie es gelingt, zwischen Spannung und Entspannung Wohlbefinden zu schaffen.

von Patrick Schmed

MICHEL GRUPPE Flache Atmung, angespannte Muskeln, nervöse Bewegungen – das sind drei der häufigsten Anzeichen, an welchen Veronika Lompartová den hohen Stresspegel bei ihren Kundinnen und Kunden erkennt. «Eigentlich ist Stress eine Überlebensreaktion, die es dem Menschen ermöglicht, Höchstleistungen zu erbringen», erläutert die klinische Psychologin. Er versetzte die Urmenschen in die beste Ausgangslage, um durch Flucht oder Kampf am Leben zu

bleiben. Prüfungs- oder Abgabetermine, ein voller Terminkalender, Lampenfieber und ähnliche Situationen lösen heute ähnliche Reaktionen aus. Das Nervensystem schaltet auf Alarm, und wir können zur Höchstform auflaufen. «Sind wir dem Stress allerdings zu lange ausgesetzt, wird dies zum Problem», relativiert die Mitarbeiterin der Psychosomatischen Rehabilitation in der Rehaklinik Hasliberg. «Denn wenn der Stress nicht abklingt, lassen die Kräfte nach.» Was folgt, sind vermehrte Abwehrreaktionen, Erschöpfung oder die Anfälligkeit für Krankheiten oder Unfälle.

Ohne Erholung geht nichts
«Bei psychosomatischen Krankheiten leiden die Kundinnen und Patienten fast ausnahmslos an Stresserscheinungen», stellt Veronika Lompartová klar. «Oft ist der Stress eine Folge von Überlastung, Traumatisierung, körperlichen Beschwerden oder auch einmal von einer Operation.» In Einzel- und Gruppentherapien zeigt die Fachpsychologin den Betroffenen, wie sie den Stresspegel senken. «Kinder haben ein natürliches Gefühl für den Ausgleich zwischen Spannung und Entspannung», weiss Veronika Lompartová. Dieses Gefühl könne ihnen

später abhanden kommen und müsse deshalb wieder antrainiert werden. Neben den Einzel- und Gruppentherapien bietet die Psychosomatische Rehabilitation die Möglichkeit, sich aktiv oder passiv zu erholen. Geniessen, Naturerlebnisse oder «einfach nur Sein» schaffen Momente der Ruhe, durch Spaziergänge, Nordic Walking oder Yoga können die Stressgeplagten selbst etwas dazu beitragen, dass es ihnen besser geht. Veronika Lompartová unterstützt sie dabei unter anderem als Yogalehrerin. «Die Rehaklinik Hasliberg unterstützt dieses Angebot und ermöglicht neu sogar

Meditationskurse», führt sie aus. «Das finde ich sehr wertvoll, weil diese Praktiken die Einheit zwischen Körper und Geist betonen und somit sehr nah am Gedanken der Psychosomatik sind.»

Hinter den Wäschebergen

«Wenn es hektisch wird, dann höre ich laut Musik und singe manchmal laut mit», erklärt Fernando Couto seine Strategie gegen stressige Zeiten. Der Fahrer der Wäscherei Haslital bedient nebst der Rehaklinik Hasliberg die übrigen Betriebe der Michel Gruppe und diverse Drittfirmen, vor allem aus der Tourismusbranche. Weil diese in der Regel in der Zeit um Ostern ihre Hauptsaison starten, haben die Mitarbeitenden der Wäscherei auf dem Areal der Privatklinik Meiringen im Sommerhalbjahr besonders viel zu tun. Der Arbeitstag von Fernando Couto beginnt dann um Viertel vor sechs Uhr morgens und kann schon einmal bis um 17.00 Uhr dauern. «Ich habe es lieber, wenn viel läuft», meint der aufgestellte Fahrer lächelnd. Dank der guten Zusammenarbeit im Team lassen sich auch volle Arbeitstage gut meistern, denn um den Wäscheberg abzutragen, helfen alle mit.

Fast immer nach Plan

«Wir arbeiten auf der Basis eines streng getakteten Einsatzplans», erklärt Stefan Gasser, der Leiter der Wäscherei Haslital. Stressig wird es für ihn und seine Mitarbeitenden erst, wenn nicht alles nach Plan verläuft. «Es kann vorkommen, dass ein Betrieb seine Wäsche innerhalb eines Tages gewaschen haben muss», erzählt er aus dem Arbeitsalltag. Es könne auch einmal vorkommen, dass eine Waschmaschine «streike» oder der Bus oder dessen Hebebühne einen Defekt aufweisen. Oder dass Fernando Couto ihn anruft, weil er im Rosenlualtal von einem Alpaufzug ausgebremst wurde. Aus der Ruhe kommt Stefan Gasser deswegen aber noch nicht. «Das Unerwartete gehört bei unserem Geschäft einfach mit dazu», findet er.



Individuelle Angelegenheit

Was als stressig empfunden wird, wird von Mensch zu Mensch unterschiedlich beurteilt. «Es kommt darauf an, welche Kompetenzen und Ressourcen man hat», sagt Dr. med. Marcus Sievers. Er ist Chefarzt Stellvertreter der Station für Stressfolgeerkrankungen (Burnout), welche die Privatklinik Meiringen am Hasliberg betreibt. «Fühlt man sich der Herausforderung gewachsen, kann man an stressigen Situationen sogar wachsen», erklärt der Psychiater. Dieser Eustress würde die «Würze des Lebens darstellen», stellte der «Vater der Stressforschung» Hans Selye fest, der von 1908 bis 1982 lebte. «Vor einiger Zeit traf ein Jäger auf den Bären, der im Berner Oberland unterwegs war», setzt Marcus Sievers zu einem bildlichen Beispiel an und erklärt, dass der gut ausgebildete Weidmann die Begegnung durchaus als positives Erlebnis in seinen Erinnerungsschatz aufnahm. Vielen würde die Begegnung allerdings anders einfahren.

Im Kreislauf

Ohne die Kenntnisse und die Ausrüstung des Jägers würde das Zusammentreffen mit einem Bären wohl eher zu Distress führen. «Der Psychologe Richard Lazarus entwickelte das Transaktionale Stressmodell, gemäss welchem es einen positiven und einen negativen Kreislauf gibt», führt Marcus Sievers aus. Wird eine Situation als bedrohlich wahrgenommen, folgen negative Gefühle wie Angst, Versagen oder Kontrollverlust. Kurzfristig kein Problem, aber wenn der negative

Stress anhält und chronisch wird, geht es an die Gesundheit. «Jeder vierte Erwerbstätige in der Schweiz leidet unter zu stark empfundenen Belastungen am Arbeitsplatz», führt Marcus Sievers aus. «Sie entstehen unter anderem wegen häufiger Unterbrechungen, Termindruck, Umstrukturierungen oder wenn die Mitarbeitenden Emotionen vortäuschen müssen, die sie nicht empfinden.» Die Statistik liefert noch weitere Zahlen, die aufrütteln. Dreissig Prozent der Arbeitsbevölkerung leidet an den Folgen einer emotionalen Erschöpfung, und Stress verursacht in der Schweiz pro Jahr Kosten von 6,5 Milliarden Franken.

Handlungsbedarf

Doch was hilft am besten gegen Stress? – diese Frage hören sowohl Marcus Sievers wie auch Veronika Lompartová

häufig in ihrer Praxis. «Bildung, Wissen, Ausgleich, eine gute Lebensbalance sowie Aufbau von Ressourcen und Resilienz helfen häufig, auf gute Weise mit Stress umzugehen», bringt es Marcus Sievers auf den Punkt. Auch das Wissen über die Entstehung und die Folgen von Stress kann hier helfen. Bei einer Behandlung auf der Burnoutstation ist dieses Wissen zentral, dazu lernt man viel über sich selbst, weiss der Psychiater und Neurologe, der seit zwölf Jahren am Hasliberg tätig ist. Dass die Kundinnen und Kunden hier sehr motiviert seien, etwas zu ändern, mache seine Arbeit angenehm und trage zu seiner persönlichen Arbeitszufriedenheit bei, fügt er an. Und verrät dabei gleich eine der besten Methoden, um gegen negativen Stress gerüstet zu sein – nämlich einer Arbeit oder Tätigkeit nachzugehen oder zu finden, die einen einfach glücklich macht.

Nr. 182686, online seit: 1. Juli – 07.00 Uhr

Rehaklinik 
Hasliberg

Rehaklinik Hasliberg
6083 Hasliberg Hohfluh
Telefon 033 533 91 00
info@rehaklinik-hasliberg.ch
www.rehaklinik-hasliberg.ch



1 Veronika Lompartová hilft den Betroffenen, mit Stress umzugehen – als Psychologin im Gespräch oder als Yogalehrerin auf der Matte. **2** Auch wenn die Arbeitstage im Sommer manchmal lang werden, bereitet dies Fernando Couto keinen Stress. **3** Wer über Stress und seine positiven und negativen Auswirkungen Bescheid weiss, kann besser mit Anforderungen umgehen, erklärt Dr. med. Marcus Sievers von der Station für Stressfolgeerkrankungen der Privatklinik Meiringen in Hasliberg. Fotos: Patrick Schmed