



Chronischer Stress, Burnout und psychosomatische Beschwerden

Wie können wir in der Psychotherapie helfen?

Wer kennt nicht die Bilder aus dem Ausdauersport, wenn Athleten nach dem Zieleinlauf erschöpft zu Boden sinken? Sie haben alles gegeben – und dürfen das auch zeigen. Wie anders ist es bei Artisten im Zirkus: Auch sie vollbringen Höchstleistungen, scheinen dies jedoch mit einer gewissen Leichtigkeit zu tun. Nur aus der Nähe sehen wir, wie der Applaus mit vor Anstrengung zitternden Armen entgegen genommen wird.

Was hat das mit dem Arbeitsleben zu tun?

Heute beobachten wir eine „Ästhetisierung im Arbeitsleben“: Es genügt nicht, die vielfältigen Aufgaben zu erledigen und permanent erreichbar zu sein – wir müssen dabei souverän und ausgeglichen auftreten. Performance ist mehr als Leistungserbringung: Es gilt, das Publikum in der Manege zu begeistern. Dadurch erhöht sich die Intensität der erlebten Beanspruchung im Arbeitsleben für viele Menschen signifikant. Auch vor diesem Hintergrund überrascht es nicht, dass die Häufigkeit psychischer und psychisch mit bedingter Erkrankungen zunimmt. Bei der Entstehung spielen, entsprechend des Diathese-Stress-Modells, arbeitsbezogene Belastungen und daraus resultierende Beanspruchungsreaktionen eine bedeutsame Rolle. Doch wie können wir in der psychotherapeutischen Praxis bei Erschöpfung und stressbedingten Erkrankungen helfen – haben wir doch in der Regel keinen Einfluss auf Arbeitsgestaltung, Führung oder organisationale Rahmenbedingungen?

Stimulus-Organismus-Response-Modell

Wir wissen, dass zwischen Stressoren und Beanspruchungsreaktionen keine lineare Beziehung besteht. Ressourcen und Bewertungsprozesse spielen eine wichtige Rolle: Reichen die persönlichen und sozialen Ressourcen für eine erfolgreiche Bewältigung subjektiv aus oder kommt es zur Überforderung? Betten wir unser Vorgehen in ein verhaltenspsychologisches Stimulus-Organismus-Response-Modell ein, können wir psychotherapeutisch auf allen drei Ebenen ansetzen: Auf der Stimulus-Ebene verbessert der Ausbau persönlicher und sozialer Ressourcen die Bewältigungsmöglichkeiten. Hier können auch Problemlösestrategien oder Kommunikationstechniken wertvolle Beiträge leisten. Auf der Organismus-Ebene stehen neben der Weiterentwicklung von Selbstwirksamkeitsüberzeugungen sowie kognitiven und emotionalen Bewertungsmustern auch Leistungsmotive und innere Antreiber im Mittelpunkt: Wie wichtig sind etwa Wettbewerbs- oder Statusmotive? Welche Rolle spielen Perfektionismus oder überzogene Hilfsbereitschaft? Auf der Response-Ebene schließlich

unterscheiden wir Beanspruchungsreaktionen auf sozialer, kognitiver, emotionaler und psychophysiologischer Ebene.

Einsatz von Biofeedback

Beispielhaft soll die psychophysiologische Ebene näher beleuchtet werden, spielt diese doch bei chronischem Stress eine wichtige Rolle. Bei Betroffenen sind in der Leistungsphase Aktivierung und Anspannung oft dysfunktional erhöht, was sich zum Beispiel am Muskeltonus oder Hautleitwert zeigt. In den Pausen erfolgt keine effektive vegetative Regeneration, was etwa an der Hauttemperatur ablesbar ist. Eine Möglichkeit, chronische Stressreaktionen, Erschöpfung und psychosomatische Störungen zu behandeln, bietet daher der Einsatz von Biofeedback. Es ist empirisch sehr gut belegt, dass Patienten anhand der Echtzeitrückmeldungen lernen, ihre inneren Prozesse positiv zu beeinflussen. Biofeedback lässt sich mit klassischen Entspannungsverfahren ebenso kombinieren wie mit Achtsamkeitsübungen.

Um Biofeedback systematisch und intensiv anzuwenden, empfiehlt sich eine fundierte Weiterbildung und die Anschaffung eines vielseitig einsetzbaren Mehrkanalsystems. Für den Anfang kann aber auch eine kostengünstige mobile Lösung (über Smartphone oder Tablet) ausreichen. Die erforderlichen Kenntnisse und Fertigkeiten können beispielsweise in einem Seminar aus dem Angebot der Deutschen Psychologen Akademie erworben werden.



*Simone Kubowitsch
und
Dr. Karl Kubowitsch,
Regensburg*

15. und 16. September 2017

Chronischer Stress, Burnout, psychosomatische Beschwerden – Diagnostik und effektive Behandlungsmethoden mit Integration von Biofeedback
Ort: Berlin

Dozenten: Dr. Dipl.-Psych. Karl Kubowitsch,
Dipl.-Psych. Simone Kubowitsch

www.psychologenakademie.de