

Wie Stress das Gehirn verwüstet

Ralf Tscherpel spricht auf Einladung der AOK im Prediger über Burnout

Stress ist etwas ganz Persönliches, das erfahren die Zuhörer von Ralf Tscherpel am Dienstag im Gmünder Prediger. Was den einen beflügelt, kann den anderen zum Burnout führen, dem Gefühl, ausgebrannt zu sein. Darum muss der Weg, mit Stress umzugehen, ein ebenso individueller sein.

ANJA MÜLLER

Schwäbisch Gmünd. „Die Krankheit Nummer Eins“ seien Stress und Burnout laut Weltgesundheitsorganisation, sagte Tscherpel. Der Gesundheitsexperte mit dem Spezialgebiet Stress- und Burnoutvorbeugung, der auf Einladung der AOK im voll besetzten Prediger-Refektorium sprach, hat lange dazu an den Universitäten Bielefeld und Paderborn geforscht. Und festgestellt: „Stress ist was, was relativ normal ist“, und: „Man kann auch daran wachsen.“ Aber er kann auch chronisch werden, wenn eine bestimmte Schwellenschwelle dauerhaft überschrit-

ten ist. Von guten Vorsätzen, anders mit dem Stress umzugehen, werde man in der Regel enttäuscht. Typische Rahmenbedingungen für ein Burnout-Syndrom seien etwa viele Konflikte, zu viel Arbeit oder ein Mangel an Entscheidungsfähigkeit. Die Auswirkungen: in latente Aggression, Konzentrationsstörungen oder Verspannungen. Stress werde auch mit Krankheiten wie Migräne oder Rückenschmerzen in Verbindung gebracht.

Was dabei im Körper vorgeht? Es sei nachgewiesen, „dass Stress das Gehirn verwüstet“, sagte Tscherpel. Normalerweise regle das Frontalhirn die Emotionen. „Unter chronischem Stress ist diese Regulierung nicht mehr möglich.“ Die Neuronenfortsätze ziehen sich zurück und sterben ab, das Frontalhirn werde kleiner, der Betroffene werde unflexibel, könne Gefühle nur schlecht regulieren.

Dabei sei ein Burnout „nichts, was plötzlich entsteht“, die Stadien „gehen ganz langsam“, angefangen bei der Vernachlässigung eigener Bedürfnisse zugunsten des Jobs über die Verleugnung der Probleme und auffallende Verhal-

tensveränderungen bis zu innerer Leere und Depression. „Schon bei der Hälfte des Weges sollte man eingreifen.“

Mit Pauschalweisheiten wie „Laufen ist das Beste“ sei es allerdings nicht getan. Denn „Stress ist subjektiv“, was dagegen helfen soll, müsse emotional berühren: „Man muss begeistert sein, etwas zu verändern an seinem Leben.“ Die wichtigste Strategie gegen Stress sei die, eigene Bedürfnisse zu entdecken. Dazu komme Achtsamkeit, das bedeute, der einzelne bewerte eine Situation, dann mache er sich seine emotionale Reaktion bewusst ohne blind zu reagieren. Dieses Achtsamkeitstraining unterstütze die Regeneration der Nervenzellen und wirke sich so positiv etwa auf Empathie oder Planungsfähigkeit aus. Dieses Konzept, das Tscherpel zusammen mit seinem Geschäftspartner im Unternehmen BaLiOGO vermittelt, beruhe auf neuesten Erkenntnissen der Neurowissenschaft und der Motivationspsychologie und auf Erfahrungswissen östlicher Philosophien. „Es geht um eine geistige Haltung, und die ist erlernbar.“