

Von David Werner

Nicht alle Menschen sind gleich stressempfindlich. Die einen haben Nerven aus Stahl, die anderen fühlen sich schon bei geringsten Belastungen wie vom Zitteraal gestreift. Gewisse Situationen aber bringen selbst Hartgesottene zuverlässig ins Schwitzen. Einen Vortrag vor einem kritischen Publikum halten zu müssen, bedeutet für fast alle, die darin keine Routine haben, Stress pur.

Ein beliebtes Mittel der Psychologinnen und Psychologen, Versuchspersonen im Labor unter Stress zu setzen, ist daher der sogenannte Trier Social Stress Test (TSST). Dabei wird ein Vorstellungsgespräch vor einem Expertengremium simuliert, anschliessend wird auch noch Kopfrechnen verlangt. Eine Videokamera, die alles aufzeichnet, vervollständigt die Tortur.

Passieren kann einem nichts. Und doch schlägt das vegetative Nervensystem Alarm. Es macht Radau, als ginge es um Leben und Tod. Reflexartig spannen sich die Muskeln an, die Bronchien weiten sich, der Puls hämmert. Die Botenstoffe Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol werden ausgeschüttet und mobilisieren Energiereserven. Glukosespeicher werden ins Blut geleert und Proteine aus dem Gewebe gelöst. Der Grund für den Aufruhr: Die Situation erscheint unkontrollierbar. Angst vor einer Blamage, also sozialem Statusverlust, erfasst den Vortragenden. Die physische Reaktion auf diesen psychischen Druck ist ziemlich unsinnig. Der Körper verhält sich, als müsse er gleich athletische Höchstleistungen vollbringen. Dabei sind jetzt keine Klimmzüge und Weitsprünge gefragt, sondern lediglich ein paar stringente Sätze.

Auch unser Hirn beginnt unter Stresswirkung anders zu ticken. Ein kleines Quantum Stress macht uns fokussierter und aufmerksamer. Wird der Stress grösser, verheddern wir uns und verlieren den Faden. In einer Prüfung ist das ärgerlich. Man hat bis zum Überdross gelernt, und dann ist alles wie weggeblasen. Abends steht man am Tresen, kippt ein Bier nach dem anderen und erzählt allen ringsum, wie die Hochtemperatur-Supraleitung funktioniert. Dumm nur, dass es dann keiner mehr hören will.

Kampf- und Fluchtreflexe

Wie kommt es zu diesen Aussetzern? Gedächtnisforscher **Dominique de Quervain**, kann das gut erklären. Er hatte seit 2005 eine SNF-Förderprofessur an der Universität Zürich inne und ist seit einigen Monaten Direktor der Abteilung für Kognitive Neurowissenschaften der Universität Basel.

«Wir wissen heute, dass das Stresshormon Cortisol den Zugriff auf gespeicherte Gedächtnisinhalte blockiert», sagt er. Konfrontiert mit physischer Gefahr macht diese Hirnreaktion Sinn. Stress hat die Aufgabe, die blitzschnelle Anpassung des Körpers an plötzliche Veränderungen in der Umgebung zu ermöglichen. Bewusste Abwägungs- und Entscheidungsprozesse wären in solchen Situationen viel zu langwierig und umständlich – deshalb folgt der Organismus unter Stress Automatismen. Wurden unsere Urahnen in der Wildnis unversehens von einem Raubtier angefallen, waren funktionierende Kampf- und Fluchtreflexe überlebenswichtig.

Heute begegnen wir wilden Tieren allenfalls im Zoo, dort stressen sie nicht. Dafür stresst die hektisch blinkende Alltagswelt mit ihrer enormen Reizdichte, ihren Fristen und Terminen. Das vegetative Nervensystem missinterpretiert sie als Ansammlung körperlicher Gefahren und setzt grosszügig Stresshormone frei.

Extreme Gefahrensituationen, ob echte oder vermeintliche, brennen sich uns tief ins Gedächtnis ein. Bewirkt wird auch dies durch Cortisol, das die Gedächtnisabspeicherung fördert, während es gleichzeitig den Zugriff auf das Gedächtnis behindert. Der Jäger in der Steppe soll ja nicht vergessen, wann und wo er vom Raubtier angefallen wurde. Und der Physik-Student mit seinem Blackout? Der wird vielleicht noch lange schauernd an das Krawattenmuster des prüfenden Professors zurückdenken, das er anstarrte, als ihm zur Hochtemperatur-Supraleitung nichts mehr einfiel. Mit dem Effekt, dass kommende Prüfungen ihn noch stärker unter Stress setzen. Denn extreme Stresserfahrungen härten nicht unbedingt ab, im Gegenteil – sie können die Stressempfindlichkeit noch steigern.

Fataler Röhrenblick

Ein Problem ist Stress vor allem dann, wenn er chronisch wird. Daueralarm des Nervensystems zehrt an den Ressourcen und macht krank. Eine wichtige Quelle von Stress sind in unserer Gesellschaft Rollenkonflikte und Vereinbarkeitsprobleme zwischen Beruf und Familie. **Oliver Hämmig** vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin der UZH und vom Zentrum für Arbeits- und Organisationswissenschaften der ETH Zürich fand in einer kürzlich veröffentlichten Studie heraus, dass von 6000 befragten Angestellten in Dienstleistungsunternehmen fast ein Viertel grössere Schwierigkeiten hat, Beruf und Privatleben miteinander zu vereinbaren.

Sogenannter paarexterner Stress, also zum Beispiel Stress, der vom Büro mit nach Hau-

Dreimal tief

Man weiss heute viel darüber, wie Stress entsteht und was er bewirkt. Wir geben einen Einblick in die Stress-Forschung an der UZH und



Nächtelang gebüffelt – und dann in der Prüfung vor lauter Aufregung ein Blackout.

se gebracht wird, ist ein häufiger Grund für Partnerschaftskonflikte und – längerfristig – auch Scheidungen. Psychologieprofessor und Paartherapeut **Guy Bodenmann** hat dies in mehreren Studien gezeigt. «Stress bewirkt eine Art Röhrenblick», erklärt er. Man nimmt die Umwelt weniger differenziert wahr, reagiert sozial desinteressierter und egozentrischer. Gestresste sind häufig mürrisch, gereizt und impulsiv oder ziehen sich zurück. Nach Hause getragener Dauerstress belastet das Verhältnis zum Partner, vergiftet das Familienklima. Die Kommunikationsqualität nimmt ab, man verbringt weniger Zeit miteinander, die Partner driften auseinander. Statt Erholung und Ruhe gibt es Streit, oder man geht sich aus dem Weg.

«Der Stress», sagt Bodenmann, «steht in der Kausalkette einer negativen Partnerschaftsentwicklung häufig ganz am Anfang. Unter Stress brechen Kommunikationskompetenzen ein, Nähe kann nicht mehr entstehen, und mit der Zeit kommt es zur Entfremdung.»

Bodenmann setzt daher in seinem Präventionsansatz «Paarlife» bei der gemeinsamen Stressverarbeitung, dem sogenannten «dyadischen Coping» an. Gestresste Paare müssen dabei wieder lernen, dass intime, vertrauensvolle Gespräche über Stresserfahrungen nicht kräftezehrend, sondern kraftspendend wirken können.

Zu zweit, im offenen Austausch, lässt sich Stress besser bewältigen. Auch auf biochemischer Ebene lässt sich nachweisen, dass Zuwendung und Hingabe an eine vertraute PersonverlässlicheMittelsind,umpsychische Verspannungen und Verkrampfungen zu lösen. **Beate Ditzten**, Oberassistentin am Psychologischen Institut, hat in Laborversuchen gezeigt, dass bei Berührungen der Cortisolspiegel im Speichel rapide sinkt. Kuscheln, Tändeln, Sex, gegenseitiges Verständnis – das alles stoppt die Stressspirale. Die Suche nach dem zugrundeliegenden biopsychologischen Mechanismus brachte Ditzten dazu, Paarbindung und Stress im Zusammenhang mit dem Hormon Oxyto-



Ulrike Ehlert, Psychologieprofessorin.



Oliver Hämmig, Oberassistent.



Beate Schulze, Burnout-Spezialistin.

Für den Garten ist immer Zeit

Ulrike Ehlert weiss fast alles über Stress, erhaben über Stressgefühle ist sie deshalb aber nicht. «Die turbulenten Semesteranfängszeit setzen mir jedes Mal von neuem zu.» Was hilft, ist die Erfahrung. «Ich sage mir: Ich habs schon oft geschafft, warum soll ich es diesmal nicht schaffen?» Was ebenso hilft: Belastende Phasen als etwas Vorübergehendes anzusehen. Entspannung findet Ulrike Ehlert auf Reisen und im Garten. «Für mich ist der Garten sehr wichtig. Ich kann noch so unter Druck sein, für den Garten finde ich immer irgendwie Zeit.»

Wichtiges muss warten

«Die Belastung in der Forschung ist zwar hoch, doch die Begeisterung trägt Oliver Hämmig über Stressphasen hinweg. Da seine Stelle am Insitut für Sozial- und Präventivmedizin und an der ETHZ über Drittmittel finanziert ist, fliesst viel Zeit und Energie ins Verfassen von Anträgen und in die Akquisition von Forschungsgeldern. Solche Aufgaben haben meist Vorrang gegenüber Vorhaben wie wissenschaftlichen Publikationen, die nicht minder wichtig, aber weniger dringlich sind. «Dadurch zögert sich die Fertigstellung meiner Habilitation heraus, das stresst.»

Auf Signale achten

Beate Schulze weiss, auf welche körperliche Signale zu achten ist und wann es zuviel wird mit der Arbeit. Ihrer Vorbildfunktion als Burnout-Expertin ist sie sich bewusst: «Ich mache regelmässig Pausen. Und am Wochenende checke ich keine E-Mails.» Aber auch sie gerät immer wieder in Stress, «wie alle anderen auch». Sie spürt, dass in der Wissenschaft ein immer schärferes Tempo gefordert wird. Doch ein Forschungsprojekt ist mit viel Handlungsspielraum verbunden, das motiviert. «Eigenständig arbeiten zu können und wirkt als Puffer gegen negativen Stress.»

durchatmen

Doch macht das Wissen über den Stress allein schon stressresistent? Fragen, wie Expertinnen und Experten selbst mit Stress umgehen.



Illustration Stephan Liechti

Abends beim Bier ist der gelernte Stoff wieder präsent, leider zu spät.

cin zu untersuchen, und tatsächlich kann das Hormon die Cortisolantwort vermindern. Gegenwärtig untersucht die Psychologin in einem Kooperationsprojekt mit der Dermatologischen Klinik des Universitätsspitals den Einfluss der Beziehungsqualität auf den Heilungsprozess bei körperlichen Wunden.

Risiken und Nebenwirkungen

Schon seit vielen Jahren beschäftigt sich Psychologin Ulrike Ehlert mit dem Phänomen Stress. Sie verbindet dabei psychologische mit molekularbiologischen und neurophysiologischen Betrachtungsweisen. Im weiten Feld der Psychosomatik, in dem es lange an exakten Beschreibungsmöglichkeiten mangelte, eröffnen sich heute vielversprechende wissenschaftliche Perspektiven. «Am Stress kann man wie kaum irgendwo sonst beobachten, auf welche Weise biochemische und psycho-soziale Vorgänge zusammenspielen», sagt Ehlert.

Das Spektrum der biopsychologischen Zugänge ist eindrücklich: Themen sind Ur-

sache und Wirkung von Stress, aber auch Stressbekämpfung und Prävention. Ehlert will mit naturwissenschaftlichen Fakten die körperliche Wirkung von psychologischen Therapien messen.

Eine wichtige Frage ist, wie es zu den grossen individuellen Unterschieden bei der Stressempfindlichkeit kommt. Was ist genetisch bedingt, was lebensgeschichtlich, und welche Rolle spielt der Pränatalstress? Dazu kommt der riesige Bereich der Stressrisiken: Immunabwehr, Schlaf, circadiane Rhythmik (die «innere Uhr» des Menschen), Hormonproduktion – all dies und vieles mehr wird durch Dauerstress beeinflusst. Man weiss, dass Stress Krankheiten wie Reizdarm, Krebs, Depressionen, Infektionen, Alzheimer oder Diabetes mitbewirken kann; die genauen Zusammenhänge sind aber noch längst nicht geklärt.

Vielleicht am besten erforscht ist der Einfluss von Stress auf Herz-Kreislaufkrankungen. Bei Stress werden Energiereserven mobilisiert, um den Körper für Anstren-

gungen zu rüsten. Bei Kopfarbeitern, die sich körperlich nicht abreagieren, bleiben die Energieträger im Blut jedoch ungenutzt. Sie lagern sich an den Arterieninnenwänden ab und verengen so die Blutgefässe. Die Psychologin Petra Wirtz, Oberassistentin am Lehrstuhl Ehlert, hat in mehreren Studien die Zusammenhänge zwischen Stressanfälligkeit und Herz-Kreislaufbeschwerden aufgezeigt und dabei unter anderem herausgefunden, dass Personen mit erhöhtem Herz-Kreislauf-Risiko, wie etwa Bluthochdruckpatienten, eine verstärkte körperliche Reaktion auf Stress zeigen.

Es gibt auch positiven Stress

Man sieht: Es mit dem Stress nicht zu übertreiben, lohnt sich. Auch in finanzieller Hinsicht. Denn der Krankmacher Stress ist ein gewaltiger Kostenfaktor. Eine Studie des Staatssekretariats für Wirtschaft, SECO, aus dem Jahr 2000 besagt, dass Stressfolgen die Volkswirtschaft jährlich mit rund 4,2 Milliarden Franken belasten, das sind immerhin rund 1,2 Prozent des Bruttoinlandsprodukts.

Doch nicht jegliche Form von Stress schädigt die Gesundheit. Der Organismus braucht sogar ein gewisses Mass an Herausforderung und Erregung, wie Wulf Rössler, Direktoriumsmitglied der psychiatrischen Universitätsklinik, betont. Die Forschung unterscheidet zwischen gesundem positivem Stress (Eustress) und krankmachendem negativem Stress (Distress). Wer eine Belastung als interessante, selbstgewählte Herausforderung sieht, die er in absehbarer Zeit meistern kann und die ihm Befriedigung verschafft, erlebt positiven Stress. Er wird sich nach anstrengenden Phasen rasch wieder entspannen.

Distress stellt sich dagegen ein, wenn man sich einem Pendenzenberg hilflos ausgeliefert fühlt, wenn man nicht glaubt, die Situation aus eigener Kraft bewältigen zu können und kein Licht am Ende des Tunnels sieht. «Wer misstrauisch, unsicher oder auch sehr kompetitiv ist, wird mehr Distress erleben als ein lebensfroher, selbstbewusster Optimist», sagt Roessler. Vorgesetzte hätten es stark in der Hand, eine Arbeitsatmosphäre zu schaffen, in der Eustress vorherrscht: Mitarbeitende, die sich anerkannt fühlen und selbstbestimmt arbeiten können, leisten viel, ohne unter den Belastungen zu leiden. Willkür, Intransparenz, Ungerechtigkeit sind dagegen erhebliche Distress-Faktoren.

Dass selbstgewählte Herausforderungen weniger belastend empfunden werden, bestätigt auch Burnout-Spezialist Beate Schulze vom Zürcher Empowerment Pro-

gramm. In einer aktuellen Studie hat sie die Stresssituation im Gesundheitswesen beleuchtet. Das Ergebnis: Ärztinnen und Ärzte sowie das Pflegepersonal fühlen sich am meisten durch den steigenden Administrations- und Dokumentationsaufwand, die Sparmassnahmen, den wachsenden Einfluss der Krankenkassen und die schrumpfenden Entscheidungsspielräume belastet. Auch Kompetenz- und Zuständigkeitsgerangel sowie Probleme mit Vorgesetzten sind wichtige Stressoren. Im Verhältnis dazu scheint die Patientenfürsorge überraschend wenig psychischen Druck zu bewirken. Beate Schulze hat dafür eine einleuchtende Erklärung: Die Pflege und Behandlung von Kranken ist die Kernaufgabe von Spitalangestellten, ihretwegen haben sie ihren Beruf gewählt, hier sind sie kompetent und motiviert. Administrative und organisatorische Pflichten dagegen lösen Distress aus. Man empfindet sie als von aussen auferlegte Zusatzbelastungen, die einen daran hindern, die eigentlich wichtigen Aufgaben zu erfüllen.

Selbstsicherheit hilft

Selbstgewählter Stress ist der bessere Stress. Doch manchmal ist es schwer zu entscheiden, ob der innere Turbo läuft, weil man es will, oder weil es bereits nicht mehr anders geht. Entspannungsphasen einzubauen, Stress zu portionieren, das sind gute Ratschläge – doch sie wirken wohlfeil für jemanden, der schon in der Stressspirale drinsteckt. Bei Dauerstress schaltet der Organismus auf Autopilot. Ein Cortisol-Junkie hört zwar die Stimme der Vernunft, findet aber keinen Weg mehr, ihr Folge zu leisten.

Wie interveniert man in solche Automatismen? Indem man lernt, die eigenen Emotionen zu regulieren, sagt Maja Storch. Die Psychotherapeutin und Buchautorin entwickelte 1991 am Pädagogischen Institut der UZH ein Stressmanagement-Training, das heute unter dem Namen «Zürcher Ressourcen Modell» firmiert. «Viele glauben, allein durch Effizienz und perfekte Planung dem Stress beizukommen. Doch das», so Maja Storch, «reicht nicht». Man müsse auch locker lassen können, müsse wissen, wie man neue Kraft schöpft. Nicht der äussere Druck mache den Stress aus, sondern die innere Einstellung dazu. Maja Storch ist überzeugt: «Wer einmal gelernt hat, dass es möglich ist, in stressigen Situationen von Hochspannung auf Entspannung umzuschalten, fühlt sich Belastungen nicht mehr wehrlos ausgesetzt. Er wird selbstsicherer. Und diese Selbstsicherheit ist das beste Mittel gegen Stressgefühle.»

Tipps zur Stressbewältigung: Seite 11.



Beate Ditzen, Oberassistentin.



Guy Bodenmann, Psychologieprofessor, Paartherapeut.



Wulf Rössler, Professor für Psychiatrie, Klinikdirektor.

Bilder Frank Brüderrli / Jos Schmid

Das Schlimmste sind Vorträge

«Ich liebe meine Forschungsarbeit – aber wie wird es damit weitergehen?» Wie bei vielen Mittelbau-Angehörigen führt auch bei Psychologin Beate Ditzen die Ungewissheit über die eigene wissenschaftliche Laufbahn zu einer hohen Anspannung. Was den alltäglichen Arbeitsstress angeht, so bewältigt Ditzen ihn mit Listen; Erledigtes wird abgehakt. Besonders stressreich ist für sie, Vorträge an Kongressen zu halten. «Die Situation ist unkontrollierbar, man weiss nie, wie ein Publikum beurteilt, nur, dass es einen beurteilt. Daran muss ich mich noch gewöhnen.»

Ein Tee zu zweit wirkt Wunder

Auch wenn Selbstöffnung und empathische Worte vielen Männern ein Gräuel sein mögen – sie sind gut gegen Stress und stärken die Partnerschaft. Guy Bodenmann kann das wissenschaftlich belegen. Und wie hält er es selbst mit persönlichen Gesprächen? «Ich und meine Frau nehmen uns abends Zeit für eine Tasse Tee, tauschen uns über den vergangenen Tag aus und besprechen anstehende Aufgaben und Belastungen.» Was Bodenmann beruflich am meisten stresst: «Die vielen administrativen Verpflichtungen, welche einem wertvolle Zeit für Forschung und Lehre rauben.»

Auch Prüfende sind gestresst

«Als Assistent fühlte ich mich viel gestresster als heute – wegen der beruflichen Ungewissheiten», bekennt Rössler. «Ich arbeite zwar heute sehr viel und jammere manchmal auch darüber, belastend aber ist das nicht, weil ich eigene Prioritäten setzen kann und grosse Gestaltungsspielräume habe.» Der grösste Stress für Rössler? «Prüfungen von schlecht vorbereiteten Studierenden abnehmen zu müssen – eine Qual!» Studieren ist in Rösslers Augen strenger geworden: «Für mich war die Studienzeit eine Phase der Befreiung, das würde ich heute wohl anders erleben.»

Climate change, aging populations, earthquakes, tsunamis, computer crime, global recession. Take your pick.

Risky place, Planet Earth. But as one of the world's leading reinsurers, risk is our business. Risk in every shape and form, in every walk of life. As a graduate at Swiss Re, your job will mean coming to grips with all those global issues that make life today so risky – and so challenging. Whether your discipline is natural science, mathematics, business administration, medicine, law, finance, or just about anything else for that matter, we're looking for exceptional people who are up for spending 18 months of their life on our graduates@swissre programme. At Swiss Re, risk is the raw material we work with, but what our clients value are the opportunities we create. And – hey – this could be yours.

Seize your opportunity at www.swissre.com/graduates

Swiss Re



Schlag auf Schlag

Studieren und Stress? Ja, zum Beispiel dann, wenn man mit 500 Kommilitonen eine Lehrveranstaltung besucht.



Gerangel um die Plätze in der Aula: Wer früher kommt, hat weniger Stress.

Von Sascha Renner

Da müssen alle durch. 500 Studierende absolvieren im zweiten Semester die Lehrveranstaltung «Grundlagen der Biologischen Psychologie» bei Ulrike Ehlert. Aber zuerst müssen alle rein. Schon zwanzig Minuten vor Vorlesungsbeginn bilden sich Schlangen vor den beiden Zugängen zur Aula. Sie reichen bis hinaus auf die Treppenaufgänge. Die Anzahl Sitzplätze ist beschränkt; wer spät kommt, muss in den Übertragungshörsaal ausweichen. Stress? Für manche der Wartenden ja. «So eng!», stellt genervt eine Stimme aus der Masse fest. Neben mir plaudert derweil ein Dreiergrüppchen ganz entspannt. Stress, so offenbart sich in der Warteschlange, liegt im Auge des Betrachters, respektive seinem Cortisolspiegel.

Mit rauchiger Stimme begrüsst Ulrike Ehlert die Anwesenden. Dann gehts los. Schlag(wort) folgt auf Schlag(wort). Bipolare manische Störung, unipolare Depression, Serotonintransportergen, Differenzialdiagnostik. Die Dozentin steht hinter ihrem Laptop, klickt die Unterrichtsmaterialien durch, spricht dazu unentwegt und weist

beiläufig Nachzügler die letzten freien Plätze im Saal zu. Ein Durchkommen ist schwierig, zwischen den Stuhlleihen stauen sich Taschen, Winterjacken, Regenschirme und Sportutensilien. Wohin man blickt, wird markiert, geschrieben und geblättert.

An der Universität gibt es Stresssituationen, wie an jedem Ort, wo viele Menschen viel arbeiten. Das zeigt auch der Besuch in einer Grossvorlesung, die sowohl für die Studierenden als auch für die Dozierenden eine erhöhte Belastung darstellt. Ulrike Ehlert benennt nach der Veranstaltung die zentralen Auslöser: «Was passiert im Übertragungshörsaal? Ich weiss es nicht.» Kontrollverlust bedeutet Stress. «Die Veranstaltung ist Prüfungsstoff. Was ich sage, muss zu hundert Prozent stimmen.» Leistungsdruck bedeutet Stress. Und: «Ich kann den Stoff nicht so vermitteln, wie ich das gerne tue: mit Freude, gelassen, ausgreifend und ausschweifend. Die Stoffmenge ist schlicht zu gross.» Zeitnot bedeutet Stress.

Fünfzehn Minuten nach Ende der Vorlesung wartet ihre erste Patienten auf sie.

Sascha Renner ist Redaktor des unijournals.

Was man gegen Stress unternehmen kann

• **Ulrich Frischknecht, Leiter der Psychologischen Beratungsstelle der UZH und ETH,** empfiehlt: «Einzelkämpfersituation aufbrechen; sich mit anderen Studierenden zu Lerngruppen zusammenschliessen und den Kontakt zu den Dozierenden suchen. Stress ist ein subjektives Erleben, und starke Stressgefühle bei Studierenden sind oft eine Folge von Angstfantasien. Man glaubt, alle anderen seien schlauer und schneller – dabei kochen die auch nur mit Wasser. Die Erwartungen an sich selbst den eigenen Grenzen anpassen. Sich nicht immer nur mit den Besten vergleichen. Den Aufwand eines Studiums richtig einschätzen lernen.» (Psychologische Beratungsstelle: www.pbs.uzh.ch)

• **Jens Gaab, Oberassistent am Psychologischen Institut und Stressmanagement-Trainer,** empfiehlt: «Wenn der Stress zu gross wird, nicht dagegen ankämpfen und sich so noch mehr Stress machen, sondern durchatmen und seine Emotionen akzeptieren. Sich in einer stressfreien Zeit einmal mit seinen Stressgefühlen auseinandersetzen. Gedanken und Vorstellungen, die einen stressen, hinterfragen: Wovon haben ich Angst? Was kann mir wirklich passieren? Am besten mit einer nahestehenden Person darüber sprechen, das beruhigt.»

Jens Gaab ist operativer Leiter des Ambulatoriums für kognitive Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin (AVV) am Lehrstuhl für klinische Psychologie und Psychotherapie. Die AVV führt präventive Stressbewältigungstrainings durch; für Studierende sind die Tarife verbilligt. (Informationen: www.psychologie.uzh.ch/fachrichtungen/klipsypt/AVV/angebot.html)

• **Ulrike Ehlert, Psychologieprofessorin,** empfiehlt: «Den inneren Turbo gelegentlich einschalten, aber nicht ständig, denn das heisst, Raubbau zu betreiben. Die eigene Stressempfindlichkeit akzeptieren, wie man seine Augenfarbe akzeptiert. Mit gutem Gewissen geniessen, sich hedonistische Inseln schaffen. Neben der Arbeit noch andere Lebensinhalte pflegen. Berufstätige Frauen mit Familie sind zwar stark belastet, aber weniger Burnout-gefährdet, weil sie neben der Arbeit noch mindestens einen wichtigen anderen Lebensinhalt haben.»

• **Beate Schulze, Burnout-Spezialistin,** empfiehlt: «Auf natürliche Rhythmen, Ernährung, Bewegung und Schlafhygiene achten. Eigene Prioritäten setzen und sich nicht

zu sehr fremdbestimmen lassen. Die Arbeit nicht über alles stellen und seinen Lebensentwurf nicht allein auf Leistung und Erfolg aufbauen. Wir arbeiten entspannter, wenn es im Job nicht um alles oder nichts geht.»

Beate Schulze ist Projektleiterin des Zürcher Empowerment Programms für Stressmanagement und Burnout-Prävention. Das Programm betreibt Forschung, bietet Beratung und Trainings zum Stressmanagement, auch für Mitarbeitende der UZH. (Informationen: www.fzkwp.uzh.ch/ZEP.html)

• **Maja Storch, Stressmanagement-Trainerin,** empfiehlt: «Sich unabhängig machen von der Meinung anderer! Nicht immer nur Zielen hinterherhecheln, die andere vorgegeben haben, sondern selbstbewusst eigene Prioritäten setzen. Und zwar so, dass sie einen fordern, aber nicht überfordern. Im Kontakt zu sich selbst bleiben: Was und wie viel muss ich und will ich wirklich leisten? Zum Beispiel: Wer zwingt mich dazu, den Wettlauf um ein möglichst schnelles Studium wirklich mitzumachen? Ganz wichtig ist: Inseln freihalten für Unfug, Nichtsnutz, Unsinn, zweckfrei verbrachte Zeit. Lockerungsrituale entwickeln und sie dann auch wirklich einhalten.»

Maja Storch bietet an der UZH Weiterbildungskurse zum Selbstmanagement an. (Informationen: www.weiterbildung.uzh.ch)

• **Pierre Bühler, Theologieprofessor,** empfiehlt: «Sich selbst nicht zu ernst nehmen! Spirituelle Lehren geben Anleitungen dazu, vor Gott Alltagsorgen zu relativieren, gelassener zu werden, Verantwortung abzugeben. Es ist eine Illusion zu glauben, wir könnten alles im Leben selbst planen und bestimmen. Stress bedeutet oft, den Tod zu verdrängen. Wir gaukeln uns vor, wir hätten alles selbst in der Hand.»

Pierre Bühler leitet den UZH-Weiterbildungsstudiengang «Spiritualität» zur Einübung und Intensivierung der eigenen spirituellen Praxis. (www.weiterbildung.uzh.ch)

• **Wulf Rössler, Psychiatrieprofessor und Klinikdirektor,** empfiehlt: «Freiräume wie etwa das Wochenende nicht ständig als Pufferzone für unerledigte Aufgaben benutzen. Das zehrt auf die Dauer an der Substanz. Psychopharmaka sind nicht prinzipiell abzulehnen, sie können helfen, extremen Stresszuständen die Sitze zu nehmen. Ein Ersatz für gute Zeiteinteilung und engagiertes Lernen sind sie aber nicht.»

David Werner, Redaktor unijournal



Pierre Bühler, Theologieprofessor.



Ulrich Frischknecht, Leiter Psychologische Beratungsstelle.



Maja Storch, Psychotherapeutin und Autorin.

Spirituelle Gelassenheit

«In der Bergpredigt heisst es: «Sorgt nicht um euer Leben, was ihr essen und trinken werdet». Sätze wie dieser erinnern mich daran, dass man nicht alles selbst im Griff hat», sagt Pierre Bühler. Anhand der Stoa, der Psalmen, der Schriften der Mystiker oder Blaise Pascals «Pensées» kann man lernen, vermeintlichen Dringlichkeiten gelassener zu begegnen. «Das gelingt mir selbst zwar längst nicht so gut, wie ich mir das wünsche», räumt Bühler ein. «Für Augenblicke aber wirkt für mich die Besinnung auf die wirklich wichtigen Dinge immer wieder erleichternd und befreiend.»

Familie hilft beim Abschalten

«Manche Studierende halten das Studium für einen Dauersprint und verkennen, dass man mit seinen Kräften haushalten muss», beobachtet Ulrich Frischknecht. Er selbst hat im Vergleich zu den Studierenden den Vorteil, dass er seine Zeit nicht durchgehend selbst einteilen muss. Sein Wochenrhythmus ist durch geregelte Arbeitszeiten vorgegeben. Wochenenden bleiben frei, stressige Phasen bleiben zeitlich limitiert. «Vieles aus meinem Beratungsalltag würde mir wohl nach Feierabend noch nachgehen – aber meine Kinder reißen mich aus solchen Gedanken heraus.»

Eine Frage der Lebensqualität

«Ich komme aus dem tiefsten Schwarzwald, richtig vom Dorf. Ich weiss daher noch, was Tages- und Wochenrhythmen bedeuten und welchen Wert sie haben», sagt Maja Storch. Ihre eigenen Rhythmen weidigt sie, wenn es sein muss, gegen alle Widerstände. Eineinhalb Stunden Mittagspause sind ihr heilig. Daran müssen sich auch die Teilnehmenden ihrer Stressmanagement-Trainings halten. «Entspannen zu können ist eine Kompetenz; wer sie erwirbt, geniesst mehr Lebensqualität. Im Stress rauscht das Leben an einem vorbei, ohne dass man etwas davon merkt.»