

STRESSAMBULANZ-LEITER MARKUS HEINRICHS

„Vor allem Leute in der Sandwichgeneration leiden unter chronischem Stress“

von Svenja Gelowicz
22. Mai 2022Stress zwischen Pflege der Eltern und der finanziellen Belastung der Kinder im Studium.
Bild: Getty Images

Zu ihm kommen Menschen, wenn sie am Ende sind. Markus Heinrichs leitet eine Stressambulanz in Freiburg und erklärt, warum vor allem die „Sandwichgeneration“ häufig unter Druck steht, warum Patienten manchmal Badesachen kaufen sollen und wegen welcher Erkenntnis Mediziner gerade ganz aufgeregt sind.

Artikel teilen per: Artikel teilen per: 

Wie stark viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer unter Druck stehen, [belegen frische Zahlen eindrücklich](#). Ein Fünftel aller Beschäftigten hierzulande können die gesetzlichen Ruhezeiten zwischen ihren Arbeitseinsätzen nicht einhalten. Fast ein Drittel schafft es nicht, die gesetzlichen Ruhepausen während der Arbeitszeit einzuhalten. Das wurde am Donnerstag bekannt und geht aus einer Anfrage der Linksfraktion im Bundestag an das Arbeitsministerium hervor. Sind Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer gestresst, können sie erkranken. Wie sie aus dieser Mühle wieder herauskommen können, erklärt Stressforscher Markus Heinrichs.

WirtschaftsWoche: Herr Heinrichs, Sie leiten eine Stressambulanz in Freiburg. Wie erschöpft sind Menschen, die bei Ihnen Hilfe suchen?

Markus Heinrichs: Wir sind hier im Grenzgebiet zur Schweiz. Neben unserem direkten Einzugsbereich betreuen wir etwa auch Führungskräfte aus den Basler Pharmakonzernen. Früher kamen gerade Männer erst dann, wenn sie schon an Alkoholismus erkrankt waren oder einen Suizidversuch hinter sich hatten. Sie waren oft schwer depressiv oder hatten einen Zusammenbruch. Das hat sich zum Glück deutlich verändert! Gerade junge Führungskräfte kommen heute deutlich früher und mit weniger chronischen Symptomen als vor 20 Jahren.

Heißt das, psychische Erkrankungen sind unter Berufstätigen mittlerweile kein Tabu-Thema mehr?

Zumindest gibt es viele Personen im mittleren Alter, die in ihrem Umfeld nicht nur über einen Kreuzbandriss beim Skifahren reden können, sondern auch darüber, dass ihnen alles zu viel wurde. Geholfen haben auch Prominente, wie Politiker und Sportler, die über psychische Erkrankungen gesprochen haben. Nehmen Sie den Fußballtrainer und Manager Ralf Rangnick, der 2011 wegen eines Burnouts als Schalke-Trainer abtreten musste – und wieder genesen und sehr erfolgreich in seinen Job zurückkehrte.

Zur Person

Markus Heinrichs

Erfolgreich [nach einem Burnout](#) zurückkehren, wie oft klappt das?

Diese ängstliche Frage stellen fast alle, ob Manager, Politiker oder Wissenschaftler. Aber ja, das klappt. Aber es kommt sehr auf den Einzelfall an. Manche sehen sich als gescheitert. Andere sagen: Ich hab wenig Zeit, ich will noch einen drauflegen. Beides kann realistisch sein. Ich hatte mal einen herausgehobenen CEO, bei dem schlagartig nichts mehr ging und der selbst entschieden hatte: Ich muss aus dieser Mühle

heraus und ein neues Leben führen. Wir machen eine umfangreiche Diagnostik und folgen keinem unrealistischen Lebensstil. Zynisch gesagt: Es ist nicht unsere Aufgabe, dass wir Leute festschrauben für die schrecklichsten Arbeitsbedingungen. Ein Therapieziel kann auch sein, herauszufinden, wie jemand wieder ein zufriedenes Leben führen kann.



"Vor allem Leute in der Sandwichgeneration leiden unter chronischem Stress", sagt Stressforscher Markus Heinrichs.

Bild: PR

Funktioniert das denn – als Patient bei Ihnen in Behandlung sein und zugleich als Manager weiter auf hohem Level arbeiten?

Ja, unser Behandlungsangebot ist ambulant. Und wenn Menschen, wie ich es eingangs sagte, noch nicht schwer oder chronisch krank sind, ist eine lebens- und arbeitsbegleitende ambulante Therapie deutlich schneller und nachhaltiger. Manche Betroffene benötigen nur vier bis acht Termine, um sich mit neu erlernten Strategien und Techniken gut zu stabilisieren.

Wer sind denn typischerweise Ihre Patienten?

Unter chronischem Stress leiden insbesondere Personen in der Sandwichgeneration zwischen 30 und Mitte 40. Sie stehen unter enormen Druck. Da kommt oft alles gleichzeitig zusammen: Karriere, Kinder, Umzüge, Hausbau. Sie vernachlässigen Erholung und Freunde und haben oft das Gefühl, nie genug leisten zu können. Bei dieser Gruppe haben wir die höchste Quote von Menschen, die mit stressbedingten Erkrankungen reagieren. Und ja, immer noch wollen viele nicht das Wort Depression hören, sondern lieber von Burnout sprechen.

Top-Jobs des Tages

Jetzt die besten Jobs finden und
per E-Mail benachrichtigt werden.

KORTE Einrichtungen GmbH
Lagermitarbeiter (m/w/d)
Kürten

Schönmackers Umweltdienste GmbH & Co. KG
Volljurist (m/w/d) in Voll-/Teilzeit
Kempen

KAEFER SE & Co. KG

Jobs finden

Kaufmännische bzw. Baustellen-Assistenz
(m/w/d) im Bereich Ind...
Ingolstadt**Weil Burnout mehr von Leistung als von Schwäche zeugt.**

[Burnout ist ein Syndrom](#), keine Erkrankung. Wir nehmen eine Selbstdiagnose sehr ernst. Aber wir müssen schauen, was die Patienten wirklich haben und klinisch genau unterscheiden. Viele dieser Erkrankungen hängen dabei untrennbar mit schlecht bewältigtem Stress zusammen. Das können auch psychosomatische Störungen wie Magenbeschwerden oder Spannungsschmerzen im Nacken oder Rücken sein.



STRESS IM JOB

Haare, Fettverteilung, Blutdruck: Wie uns Stress schadet

von Svenja Gelowicz

Das alles sind Dinge, die viele Ursachen haben können. An welchen Symptomen kann jemand gut erkennen, dass er oder sie [gerade stark gestresst ist](#)?

Das erkennen Sie beispielsweise daran, dass die Erholung nicht mehr so funktioniert wie früher. Sie kommen aus dem Urlaub zurück und schon gehen die Unruhe, das Gedankenkreisen, [die Schlafprobleme](#) wieder los. Die Betroffenen bekommen ihre Stresssymptome also nicht mehr einfach „wegreguliert“. Und wenn Sie dann noch Ihr Sozialleben bei einem zugleich steigenden Arbeitspensum herunterfahren, kann das schon ein Alarmzeichen sein.

Was unterscheidet denn chronisch Gestresste von denen, die kurzfristig Stress haben?

Stressreaktionen kann man gut mit standardisierten Stresstests messen, bei denen wir unter anderem Herzrate, Blutdruck, das Stresshormon Kortisol oder auch psychologische Parameter wie Ängstlichkeit messen. Bei einer gesunden Person sollte dieser Pegel nach einer Stresssituation wieder schnell sinken. [Chronisch gestresste Personen](#) sind viel zu lange hochreguliert. Die kriegen diese Gedanken auch nicht los, wenn etwas nicht geklappt hat. Es gibt auch einen Extremfall: Manche Dauergestresste reagieren gar nicht mehr auf eine solche Situation. Die sind einfach zu erschöpft für eine biologische Stressreaktion.

Warum können manche denn mit Stress besser umgehen als andere?

Es gibt bekannte genetische Veranlagungen, außerdem hat nicht jeder die gleichen Herkunfts- und Ausgangsbedingungen für den Umgang mit Stress. Manche erleben eine Belastung als Stimulation, andere werden krank. Es gibt Jobs, die machen 95 Prozent der Berufstätigen krank und fünf Prozent werden glücklich damit. Hier lohnt es sich auch für Unternehmen, jenseits des Betriebssports und der gesunden Ernährung auch beim Thema Stressmanagement gezielte Angebote zu machen. Und ganz wichtig: Nicht jeder gestresste Mensch braucht direkt professionelle Hilfe, es gibt viel, was man für sich selbst tun kann.

Lesen Sie auch: [Streit gehört nicht in E-Mails](#)

Was sind denn gute Tipps, um Stress abzubauen?

Fokussieren Sie sich nicht nur auf den Urlaub unter Palmen in drei Monaten. Bauen Sie Erholungsinseln in jeden Alltag ein, planen Sie etwas Schönes für den Abend statt passiv in den Fernseher zu starren. Regelmäßige Bewegung reduziert signifikant die Stresshormonfreisetzung bei psychischem Stress, mindestens dreimal pro Woche Laufen, Schwimmen oder Fahrradfahren reicht da schon aus. Das hilft auch, dass Ihr Erregungssystem nicht permanent am Limit fährt. Daher gibt es in unseren Therapien durchaus auch die Hausaufgabe „Laufschuhe oder Badesachen kaufen“, um Menschen zu begleiten, die erschöpft und inaktiv geworden sind. Doch wir wissen mittlerweile auch: Wenn man die großen internationalen Studien ansieht, sind es nicht Rauchen, Alkohol, Übergewicht, Bewegungsmangel oder zu wenig Schlaf, was Menschen früher sterben lässt. Es gibt zwei Faktoren, die haben alle Risikofaktoren überholt!

Die wären?

Sozial integriert sein und Unterstützung erfahren. Wir puffern Stress und Belastung sehr effizient durch soziale Kontakte ab. Unter Medizinern ist das aktuell eine revolutionäre Erkenntnis. Deshalb: Achten Sie auf Ihr soziales Netzwerk. Theresa May hatte als Premierministerin genau deshalb in Großbritannien vor einigen Jahren ein Ministerium für Einsamkeit geschaffen. Einsamkeit kann krank machen und kostet die Gesellschaft Milliarden. Übrigens gibt es dazu eine interessante Studie zu geschlechtsspezifischen Unterschieden.

STEUER AUF KRYPTOWÄHRUNGEN

„Das Finanzamt ist genauso ratlos wie die Anleger“

NICHT NUR BEIM GAS

Deutschland und der Rohstoffmangel: „Da haben wir gepennt“

WOHNIMMOBILIEN

„Da ist etwas im Busch. Ich will lieber schnell verkaufen“

[Weitere Plus-Artikel lesen Sie hier](#)

Erzählen Sie mal.

Kurz gesagt: Männer sind weniger geschickt darin, Frauen im Hinblick auf eine Stresssituation wirksam zu unterstützen – im Gegenteil: Die Anwesenheit des eigenen Partners macht es eher schlimmer. Eine Frau kommt sogar besser allein durch als mit männlicher Unterstützung. Umgekehrt ist es anders: Frauen bieten intuitiv Formen der sozialen Unterstützung, die anderen den Stress nimmt. Sie unterstützen viel häufiger emotional statt mit Ratschlägen. Dass die Forschung zeigt, dass Frauen im Durchschnitt besser und intuitiver unterstützen als Männer, sollte auch den letzten männlichen Zweiflern zu denken geben: Frauen sind tolle Führungskräfte.

Lesen Sie auch: [„Die Botschaft muss immer lauten: Gesundheit ist wichtiger als die Arbeit“](#)

Svenja Gelowicz

Redakteurin WirtschaftsWoche