



# Bis zum Umfallen

Stress am Arbeitsplatz nimmt zu. Immer mehr überschreiten bewusst Grenzen und zahlen mit einer Erschöpfungsdepression.

**Text: Gian Signorelli und Martin Müller; Fotos: Marco Zanoni**

**W**arnsignale hatte es viele gegeben. Doch der frühere Kommunikationschef des Bundesamts für Zivilluftfahrt, Daniel Göring, hatte sie alle ignoriert. Etwa an jenem Dienstag, als ein Kollege ihm lachend auf die Schulter geklopft und gefragt hatte, wie denn die Ferien gewesen seien. «Welche Ferien?», fragte Göring zurück. Dabei war er erst vor drei Tagen aus einem dreiwöchigen Urlaub zurückgekehrt: «Die Ferien lagen in meiner Erinnerung weit zurück. Ich hatte mich kein bisschen erholt.»

Die Mailbox übervoll, im Kalender bereits wieder Termin an Termin. Diese Erfahrung machen viele der Ferienrückkehrer. Doch während die meisten mit vollen Batterien ins Büro zurückkehren und sich trotz Montagsschock ausgeruht an die Arbeit machen, haben andere den Eindruck, sie seien gar nie fort gewesen.

«Das ist ein deutlicher Hinweis darauf, dass die Balance zwischen Arbeit und Freizeit nicht mehr stimmt. Betroffene sollten sich unbedingt professionelle Hilfe holen», sagt Melitta Breznik, Spezialistin für Stressfolgeerkrankungen an der Klinik Schützen in Rheinfelden. In der Zeit nach den Ferien ersuchen besonders viele Erschöpfte um Hilfe. «Zunehmend melden sich auch Patienten zu Ferienbeginn für einen Kurzaufenthalt. Sie leiden an einer Burn-out-Symptomatik und glauben, sie könnten in

drei Wochen geheilt werden, ähnlich wie man sein Auto zur Reparatur bringt.»

Ein Streifzug durch den Rayon Psychologie in Buchhandlungen zeigt: Das Thema

Burn-out ist hoch im Kurs. «Erprobte Wege aus der Falle», «Wenn die Maske zerbricht» oder «Die Burn-out-Lüge. Was uns wirklich schwächt und wie wir stark bleiben» heissen beliebte Titel. Katja Cattapan, Chefärztin im Sanatorium Kilchberg, sagt: «Aus meiner knapp 20-jährigen Psychiatrieerfahrung weiss ich: Die Nachfrage nach Spezialangeboten im Bereich Burn-out hat deutlich zugenommen.» Konkrete Zahlen gibt es aber nicht, denn Burn-out ist keine klinische Diagnose.

## Dieser mächtige Wunsch, sich aufzulösen

Daniel Göring brauchte über ein Jahr, um zu verstehen, warum er eines Morgens die Person, die ihm im Badezimmer spiegelt entgegenblickte, nicht wiedererkannte. «Warum tue ich mir das bloss an?»

Das war im Dezember, in einem Hotelzimmer in Andermatt. Das Dröhnen des Schneepflugs hatte ihn aus dem Schlaf geschreckt. Es hatte geschneit, er würde sein Auto freischaufeln müssen. Dann die anstrengende Fahrt auf der vereisten Strasse die Schöllenen hinab, Termine, Zwänge, Arbeitstage von zwölf Stunden und mehr. Nichts ergab mehr Sinn. Da war nur noch dieser urmächtige Wunsch, zu verschwinden, sich im Nichts aufzulösen.

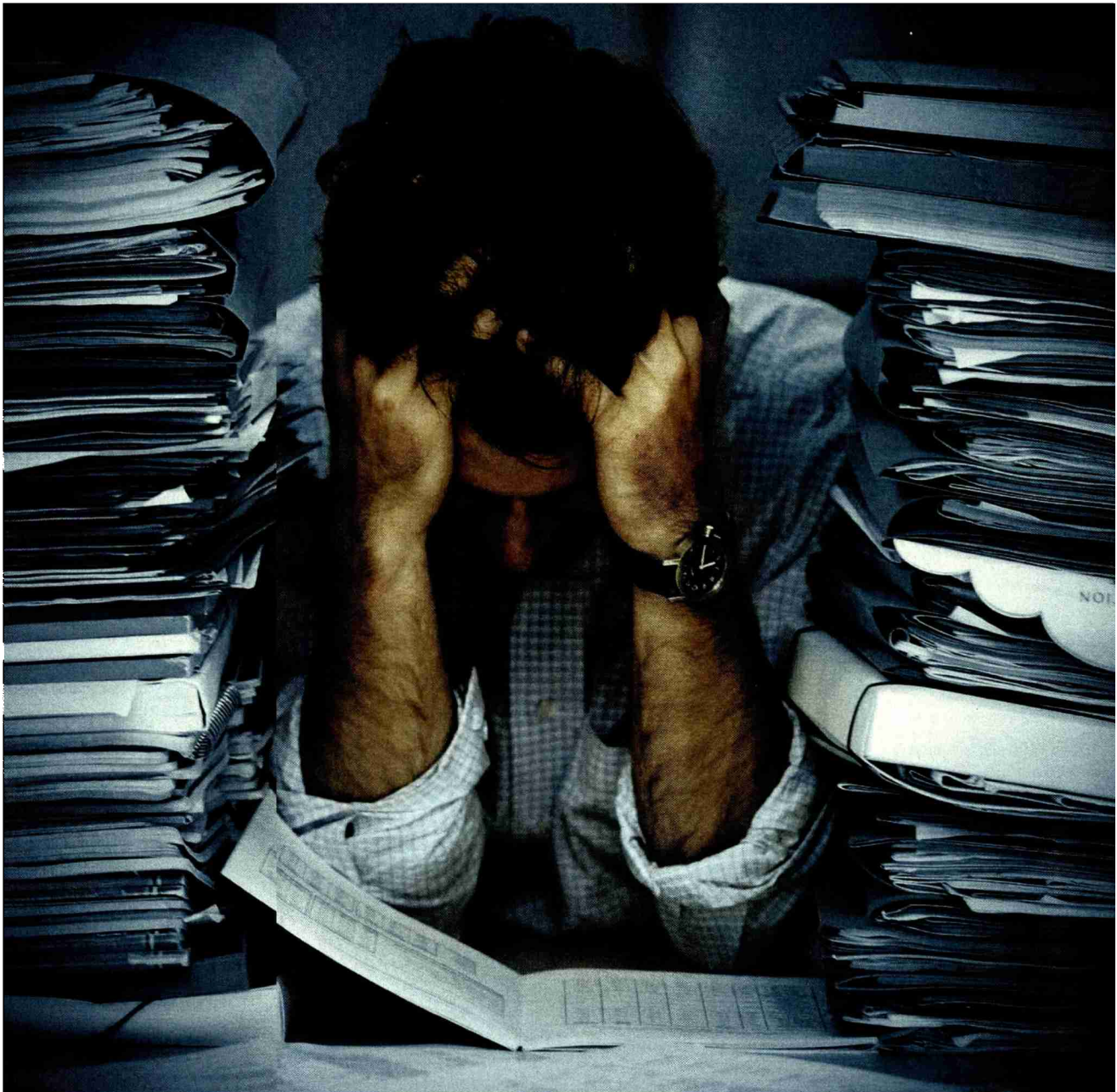


Axel Springer Schweiz AG  
8021 Zürich  
043/ 444 52 52  
www.beobachter.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Publikumszeitschriften  
Auflage: 290'515  
Erscheinungsweise: 26x jährlich

Themen-Nr.: 531.030  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 22  
Fläche: 353'928 mm<sup>2</sup>

Von diesem Morgen an begann Göring systematisch in den Apotheken Medikamente zu kaufen. Immer nur kleine Mengen, niemand sollte Verdacht schöpfen. Das Rezept für den Cocktail, der ihn auf die «letzte Reise» schicken würde, hatte er im Internet gefunden. ▶





Axel Springer Schweiz AG  
8021 Zürich  
043/ 444 52 52  
www.beobachter.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Publikumszeitschriften  
Auflage: 290'515  
Erscheinungsweise: 26x jährlich

Themen-Nr.: 531.030  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 22  
Fläche: 353'928 mm<sup>2</sup>

**Natalie Rickli** machte 2012 bekannt, dass sie ein Burn-out erlitten habe. Die Zürcher SVP-Nationalrätin hatte ihre Abwesenheit im Parlament erst mit einer «Grippe» begründet, später aber auf ihrer Facebook-Seite publik gemacht, dass sie unter einem Burn-out leide. «Nie hätte ich gedacht, dass mir das passieren könnte», schrieb sie. Der Arzt verordnete ihr eine Zwangspause; Rickli nahm sich eine mehrmonatige Auszeit von Beruf und Politik.



**Rolf Schweizer** trat 2004 überraschend nach nur achtmonatiger Amtszeit als FDP-Parteipräsident zurück und gab einen «Zustand des Ausgebrantseins» als Haupt-

**Ottmar Hitzfeld** verordnete sich 2004 nach einem Burn-out eine Pause von seiner Tätigkeit als Fussballtrainer. «Ich war niedergeschlagen, total ausgebrannt, hatte keine Lebensfreude mehr. Es war eine Erlösung, bei Bayern München aufzuhören. Ich brauchte zwei Jahre, um mich zu erholen.» Die Angst, erneut ein Burn-out zu erleiden, spielte auch 2013 bei seiner Entscheidung, als Trainer der Schweizer Nationalmannschaft zurückzutreten, eine wichtige Rolle.

grund an. Danach setzte er zwei Monate lang komplett aus, bevor er seine Tätigkeit als Zuger Ständerat und Anwalt schrittweise wieder aufnahm.



**Yvan Perrin** zog 2014 die Konsequenzen aus mehreren Behandlungen wegen Depressionen, Erschöpfungszuständen und Suchtproblemen. Der Neuenburger SVP-Politiker trat per sofort aus dem Staatsrat zurück. Perrin hatte sich 2010 wegen eines Burn-outs behandeln lassen, nachdem er sich tagelang in seinem Haus eingebunkert hatte.





Axel Springer Schweiz AG  
8021 Zürich  
043/ 444 52 52  
www.beobachter.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Publikumszeitschriften  
Auflage: 290'515  
Erscheinungsweise: 26x jährlich

Themen-Nr.: 531.030  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 22  
Fläche: 353'928 mm<sup>2</sup>

Arbeiten bis zum Umfallen: Experten prägten dafür den Begriff «interessierte Selbstgefährdung». Werktätige gehen krank zur Arbeit, verzichten auf Erholungspausen, arbeiten zehn Stunden am Tag, am Wochenende oder in den Ferien. «Wer aus Angst vor Misserfolg oder in der Hoffnung auf Erfolg die Risiken für die eigene Gesundheit ignoriert, will sich dabei nicht stören lassen. Die Gesundheitsgefährdung wird verheimlicht. Das ist neu», sagt Andreas Krause, Spezialist für betriebliches Gesundheitsmanagement. Früher hätten Chefs befürchtet, dass gesunde Mitarbeiter krankfeierten, heute täuschten die Mitarbeiter dem Chef Gesundheit vor.

Die Ursache sieht Krause in neuen Managementkonzepten, mit denen sich die Produktivität steigern lässt. Viele Firmen hätten Profitcenter und die Orientierung an Benchmarks eingeführt. Mitarbeitende erhielten Zielvorgaben; wie sie das Ziel erreichten, bleibe ihnen überlassen. Bei Nichterreichen von Renditezielen drohe die Schliessung von Werkteilen oder Abteilungen. «Die neuen Führungsmethoden tragen den marktwirtschaftlichen Wettbewerbsdruck weit ins Unternehmen hinein. Im Prinzip machen sie jeden Mitarbeitenden zu einem kleinen Entrepreneur», sagt Krause. So steigt die Rendite – aber auch der Stress für die Beschäftigten.

Das belegt eine Studie des Staatssekretariats für Wirtschaft (Seco). 34 Prozent der Erwerbstätigen gaben 2010 an, im Beruf «häufig» oder «sehr häufig» Stress zu erleben. Zehn Jahre früher waren es 26 Prozent gewesen. Der Anteil chronisch gestresster Werktätiger stieg damit um 30 Prozent. Im Jahr 2000 schätzte das Seco die stressbedingten Absenz- und Behandlungskosten auf 4,2 Milliarden Franken.

Urs Näpflin, zuständig für das betriebliche Gesundheitsmanagement bei der Suva, sagt, man müsse das Problem ernst nehmen, warnt aber vor Dramatisierungen: «Der Stress hat zugenommen, aber viele haben gelernt, damit umzugehen.» Näpflin verweist auf die Ergebnisse der Schweizerischen Gesundheitsbefragung.

Der Zeitvergleich zeige keine Erhöhung der arbeitsbezogenen psychischen Belastung

## Burn-out: Erste Zeichen ernst nehmen

**Erste Anzeichen der Erschöpfung (Stufe 1)**

- gesteigerte Arbeitsaktivität
- verminderte Leistungsfähigkeit
- Reiz- und Kränkbarkeit
- Schlafstörungen
- Kopfschmerzen, Tinnitus, Herzrhythmusstörungen

**Voranschreitende Erschöpfung (Stufe 2)**

- Verhaltensänderungen, alles dreht sich nur noch um die Arbeit
- blinder Aktionismus, Ohnmachtsgefühle
- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
- Rückzug von Freunden und Familie
- aggressive Ausbrüche

**Burn-out (Stufe 3)**

- Leistungsabfall, Erschöpfung von Körper und Geist
- Apathie
- Depression
- drohender Infarkt
- schwindender Lebensmut, Suizidgefahr

Datum: 22.08.2014

# Beobachter



Axel Springer Schweiz AG  
8021 Zürich  
043/ 444 52 52  
www.beobachter.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Publikumszeitschriften  
Auflage: 290'515  
Erscheinungsweise: 26x jährlich

Themen-Nr.: 531.030  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 22  
Fläche: 353'928 mm<sup>2</sup>



«Warum tue ich  
mir das bloss an?»:  
Daniel Göring,  
Ex-Kommunikationschef

**ARGUS**   
MEDIENBEOBACHTUNG

Medienbeobachtung  
Medienanalyse  
Informationsmanagement  
Sprachdienstleistungen

ARGUS der Presse AG  
Rüdigerstrasse 15, Postfach, 8027 Zürich  
Tel. 044 388 82 00, Fax 044 388 82 01  
www.argus.ch

Argus Ref.: 54880310  
Ausschnitt Seite: 5/11



Axel Springer Schweiz AG  
8021 Zürich  
043/ 444 52 52  
www.beobachter.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Publikumszeitschriften  
Auflage: 290'515  
Erscheinungsweise: 26x jährlich

Themen-Nr.: 531.030  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 22  
Fläche: 353'928 mm<sup>2</sup>

gen. Allerdings stammen die Daten aus dem Jahr 2007. Die Folgen der Schulden- und Finanzkrise von 2008 sind darin nicht berücksichtigt.

Seither dreht sich das Karussell wieder schneller. Für den Arbeitspsychologen Christian Korunka ist die Beschleunigung das zentrale Kennzeichen der modernen Arbeitswelt: «Die Bedingungen ändern sich ständig. Wir müssen immer mehr eigenverantwortliche Entscheide treffen und engagieren uns am Arbeitsplatz viel intensiver.» Ein Brief sei früher einen Tag unterwegs gewesen, heute reise eine Mail im Nu um die Welt. Daten werden in Sekundenschnelle ausgetauscht, die Verkehrsinfrastrukturen sind viel leistungsfähiger. Die meisten Menschen seien aber sowohl Opfer wie Verursacher der Beschleunigung. «Wer im Callcenter anruft, will sofort bedient werden. An die Mitarbeiterin am anderen Ende der Leitung denken wir dabei kaum», sagt Korunka.

«Nie stillstehen, niemals innehalten», das war auch das Motto von Zoltan Cordas. Jahrelang trainierte der ehemalige Handballprofi fünf Mannschaften. Daneben erteilte er behinderten Kindern Sportunterricht. Das hiess: pro Woche über 700 Autokilometer plus stundenlanges Vorbereiten der Trainings, vor allem für seinen Hauptklub, den NLB-Verein TV Endingen. Daneben hatte der 52-Jährige einen 50-Prozent-Job bei ABB. Der Österreicher mit serbisch-ungarischen Wurzeln war verantwortlich für die Kontakte auf dem Osteuropa-Markt. «Die Ferien habe ich immer so gelegt, dass ich vor Ort in Slowenien ein paar Geschäftstermine abmachen konnte», sagt Cordas. Freie Wochenenden habe es nicht gegeben, Hobbys auch nicht. Die ständige bleierne Müdigkeit ignorierte er.

Bis zum Tag im letzten April, als sein Team gegen Basel um den Aufstieg in die Nationalliga A kämpft. Kurz vor Schluss liegt die Mannschaft hoffnungslos zurück. Cordas bricht am Spielfeldrand zusammen. Spieler und Zuschauer werden Zeugen - für ihn bis heute ein traumatisches Erlebnis. Nach dem Kreislaufkollaps und

dem Spitalaufenthalt folgt eine dreimonatige intensive Burn-out-Therapie. Als Erstes

## Wir arbeiten länger und sind produktiver

Arbeitsproduktivität nach geleisteten Stunden, Index 1991 = 0 Prozent

■ Produktivität ■ geleistete Arbeitsstunden



wirft Cordas die Armbanduhr weg, das Handy bleibt über zwei Monate lang ausgeschaltet.

«Viele Patienten haben verlernt, nichts zu tun», sagt Andi Zemp, Leiter des Burn-out-Programms der Privatklinik Wyss in Münchenbuchsee. Ihnen tue es gut, wenn sie in der Klinik als Erstes zur Ruhe kommen, «offline» gehen, wie Zemp es nennt. Ist der ausgebrannte Patient wieder aufnahmefähig, beginnt erst die eigentliche Therapie. Neben Gruppengesprächen wird in Rollenspielen das Verhalten reflektiert. «Ein Burn-out hat viele Ursachen», sagt Zemp. Viele Patienten verausgabten sich,

### Beobachter online

Wie erkennt man ein Burn-out? Wie beugt man einer Erschöpfungsdepression vor?

[www.beobachter.ch/burnout](http://www.beobachter.ch/burnout)



Axel Springer Schweiz AG  
8021 Zürich  
043/ 444 52 52  
www.beobachter.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Publikumszeitschriften  
Auflage: 290'515  
Erscheinungsweise: 26x jährlich

Themen-Nr.: 531.030  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 22  
Fläche: 353'928 mm<sup>2</sup>

weil sie nicht Nein sagen könnten. Besonders gefährdet seien Menschen mit mangelndem Selbstwertgefühl. Sie suchen Anerkennung durch herausragende Leistung und laufen dabei Gefahr, die Grenzen der Leistungsfähigkeit zu überschreiten.

### Der Trend zur permanenten Optimierung

«Wir leben in einer atemlosen Gesellschaft, verlangen uns gegenseitig immer mehr ab», sagt Zemp. Er beobachtet einen Trend zur ständigen Optimierung, im Beruf wie auch privat. «Sehen Sie sich nur einmal an, was sich nach Arbeitsschluss in den Zügen, Trams und Bussen abspielt: Die Leute hängen am Smartphone, planen, organisieren, machen ab. Niemand will etwas verpassen.» Was bei der ganzen Hektik und Betriebsamkeit unbemerkt verlorengehe, sei die Fähigkeit, im Hier und Jetzt zu leben.

Seine Patienten schickt Zemp darum am liebsten in den Supermarkt. Zu Stosszeiten, wenn es besonders viele Leute hat. Dort gibt es eine kleine Übung. Die Patienten müssen ein Brot oder einen Liter Milch kaufen, sich in die Warteschlange einreihen und der Person hinter ihnen anbieten: «Sie können gern schon einmal vorgehen.» Es sei erstaunlich, was das auslösen könne. «Viele erleben ein Gefühl der Ruhe und Gelassenheit», sagt Zemp. Auch von Unbeteiligten gebe es mitunter überraschende Reaktionen. Manche verstünden überhaupt nicht, was abgehe. «Andere sagen freundlich und spontan: «Sie haben eigentlich recht», und es entwickeln sich spannende Diskussionen.»

Das Bewusstsein für die Burn-out-Problematik scheint in vielen Unternehmen geweckt. «Ich bekomme jede Woche mehrere Anfragen von Unternehmen, die mich um Rat fragen oder zu Vorträgen einladen», sagt Zemp.

Personalabteilungen der grossen Konzerne haben Leitlinien erlassen zum Umgang mit elektronischen Medien. Etwa die Swisscom. «Wir erwarten keinesfalls von den Mitarbeitenden, dass sie in ihrer Freizeit arbeiten und rund um die Uhr erreichbar sind», sagt Sprecherin Annina Merk.

ABB bemüht sich, Burn-out-Betroffene nach ihrer Genesung im Unternehmen an anderer Stelle weiterzubeschäftigen, auch wenn die Person nicht in ihr angestammtes Arbeitsumfeld zurückkehren kann. «Burn-out kann jeden betreffen. Wir sensibilisieren unsere Vorgesetzten dafür, Anzeichen von Stressbelastungen zu erkennen», sagt Sprecher Markus Gamper.

### Kurzer Schlaf und um 4.30 Uhr aufstehen

Doch es gibt Ausnahmen. Etwa jener global ausgerichtete Finanzkonzern, in dem Christian Zuber\* arbeitete. Ihm und seinem Team oblag es, die Wirkung staatlicher Regulierung auf die Unternehmungen zu analysieren, eine hochkomplexe Denkarbeit. Irgendwo auf der Welt wird immer gearbeitet. Gehen die Menschen in Asien zu Bett, wachen sie in den USA auf. Der Informationsstrom reisst nie ab.

Zubers Wecker schellte werktags nach fünf Stunden Schlaf um 4.30 Uhr, an den Wochenenden etwas später. «Mein Leben kam mir vor, als sässe ich in einem Hochgeschwindigkeitszug, der durch einen gläsernen Tunnel fährt», sagt Zuber. Mitten in der Nacht aufstehen, stehend in der Küche Kaffee trinken, im Auto zur Arbeit am Handy hängen, im Büro um sieben Uhr die erste Telefonkonferenz mit Asien, die letzte um 20 Uhr mit New York. Freizeit? Fehlanzeige. Zuber: «Für mich wurden solche Arbeitstage zum Normalsten der Welt.»

Der Umgangston im Unternehmen war rüde. Jeder habe sich als Einzelkämpfer verstanden. Auf dem Weg zur Sitzung habe es Rempelen gegeben, weil Kollegen den besseren Platz am Tisch ergatterten wollten. «Konstruktive Diskussionen mit Vorgesetzten gab es nicht, geführt wurde im angelsächsischen Stil mittels Kurznachrichten von Blackberry zu Blackberry», sagt Zuber.

Flapsige Sprüche, getippt im Gang oder im Lift zwischen Sitzungen. «Just do it!» habe die Order gelautet oder: «Take leadership!» Wer nicht spurte, erhielt schlechte Noten oder wurde etwa mit der Drohung auf Linie gebracht, ihm würden Projekte entzogen. «Ich gab in aller Eile zusammen-



Axel Springer Schweiz AG  
8021 Zürich  
043/ 444 52 52  
www.beobachter.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Publikumszeitschriften  
Auflage: 290'515  
Erscheinungsweise: 26x jährlich

Themen-Nr.: 531.030  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 22  
Fläche: 353'928 mm<sup>2</sup>

geschusterte Arbeiten ab, hinter denen ich keinesfalls stehen konnte. Das interessierte keinen. Grosse Teile der Finanzbranche funktionieren heute so», sagt Zuber.

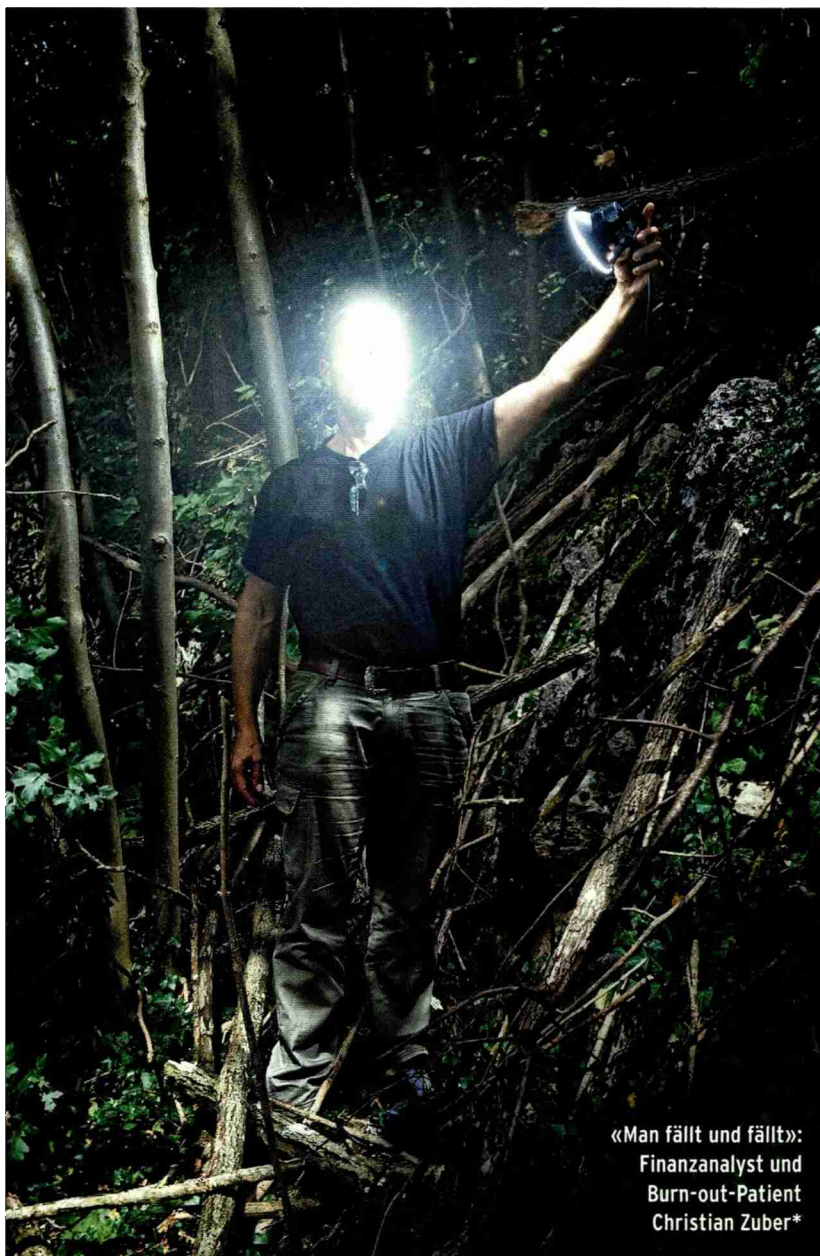
Eines Morgens wachte Zuber auf und fühlte sich wie tot. «Mein Körper weigerte sich, irgendetwas zu tun.» Er schleppte sich zum Arzt. Der schrieb ihn auf unbestimmte Zeit krank. Zubers Körper reagierte heftig, mit Muskelzittern, Nackenstarre, Ausschlägen. Die folgenden Wochen waren hart. «Man fällt und fällt», erzählt er. In der Therapie fand der Arzt, es mangle Zuber an Selbstverantwortung und Eigenliebe. ««Hey! Bin ich etwa ein Junkie, der verwehrlos unter der Brücke haust?» Das war

meine erste Reaktion.» Doch allmählich habe er verstanden, was er sich und seiner Familie zugemutet habe. «Ich musste in der Klinik ein detailliertes Tagebuch zu meiner üblichen Zeiteinteilung anfertigen.» Eine Woche zählt 168 Stunden. Zubers Woche zählte 75 Arbeitsstunden.

Neun Monate liegt diese Zeit jetzt zurück. Zuber hat Konsequenzen gezogen und plant den Berufswechsel. Er hat wieder Augen für «Blüemli und Chäferli», wenn er spazieren geht. Auch Handballtrainer Cordas ist auf dem Weg zur Besserung. Daniel Göring hat seine Erfahrungen in einem Buch verarbeitet und hält Referate zum Thema Burn-out. ■

#### Buchtipps

- Daniel Göring: «Der Hund mit dem Frisbee»; Elfundzehn, 2014, 124 Seiten, Fr. 26.90
- Guy Bodenmann, Christine Klingler Lüthi: «Stark gegen Stress»; Beobachter-Edition, 2013, 256 Seiten, 38 Franken (für Beobachter-Mitglieder Fr. 29.90)



«Man fällt und fällt»:  
Finanzanalyst und  
Burn-out-Patient  
Christian Zuber\*



Datum: 22.08.2014

# Beobachter

Bis zum  
Umfallen



Axel Springer Schweiz AG  
8021 Zürich  
043/ 444 52 52  
www.beobachter.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Publikumszeitschriften  
Auflage: 290'515  
Erscheinungsweise: 26x jährlich

Themen-Nr.: 531.030  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 22  
Fläche: 353'928 mm<sup>2</sup>



«Nie stillstehen,  
niemals innehalten»:  
Handballer  
Zoltan Cordas

**ARGUS**   
MEDIENBEOBACHTUNG

Medienbeobachtung  
Medienanalyse  
Informationsmanagement  
Sprachdienstleistungen

ARGUS der Presse AG  
Rüdigerstrasse 15, Postfach, 8027 Zürich  
Tel. 044 388 82 00, Fax 044 388 82 01  
www.argus.ch

Argus Ref.: 54880310  
Ausschnitt Seite: 9/11



Axel Springer Schweiz AG  
8021 Zürich  
043/ 444 52 52  
www.beobachter.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Publikumszeitschriften  
Auflage: 290'515  
Erscheinungsweise: 26x jährlich

Themen-Nr.: 531.030  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 22  
Fläche: 353'928 mm<sup>2</sup>



**Miriam Meckel**, Professorin für Medien- und Kommunikationsmanagement an der Universität St. Gallen, schrieb 2010 über ihr Burn-out: «Das Grundproblem ist, dass die Gesellschaft sich durch Technologien enorm selbst beschleunigt. Das ist ein Auslöser, der zu einer Überforderung oder Erschöpfung führen kann. Das andere ist, dass unsere Gesellschaft sehr stark auf Leistung getrimmt ist, sie es als selbstverständlich ansieht, dass eine Person immer funktioniert.» Im Mai wurde Meckel zur Chefredaktorin der deutschen «Wirtschaftswoche» berufen.

**Fabien Rohrer** fiel nach dem Ende seiner Karriere als Snowboard-Champion in ein Loch. «Sechs Jahre lang vergrub ich mich zu Hause. Ich hatte hohe Schulden und ein Burn-out. Schritt für Schritt kämpfte ich mich zurück ins Leben.»



**Christoph Blocher** glitt 1992 nach dem gewonnenen Abstimmungskampf gegen den EWR-Beitritt in eine Krise. «Damals sagte man noch nicht Burn-out. Ich war einfach kuf de Schnurre». Ich kämpfte ein ganzes Jahr lang, hatte jeden Tag mindestens einen Auftritt – und ich führte auch noch ein Unternehmen. Da darf man schon erschöpft sein.»



**Tatana Sterba** alias DJ Tatana zog sich 2008 drei Jahre lang zurück. «Mir fehlten die kleinen einfachen Freuden des Lebens; ich spürte mich als Mensch nicht mehr, ich war nur noch müde, mein Körper machte nicht mehr mit. Es war schrecklich, Burn-out total», sagte die zuvor erfolgreichste Schweizer DJane. «Ein Burn-out ist nicht wie ein Knochenbruch, bei dem man nach einer Woche das Krankenhaus wieder verlassen kann und der Knochen in relativ schneller Zeit wieder zusammenwächst. Bei einem seelischen, psychischen Zusammenbruch ist das anders: Das Gemüt kann man nicht einfach flicken.»



Axel Springer Schweiz AG  
8021 Zürich  
043/ 444 52 52  
www.beobachter.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Publikumszeitschriften  
Auflage: 290'515  
Erscheinungsweise: 26x jährlich

Themen-Nr.: 531.030  
Abo-Nr.: 1084854  
Seite: 22  
Fläche: 353'928 mm<sup>2</sup>

## Stress: So reagiert der Körper

Ob wir körperlichen Stress erleiden oder psychisch unter Druck stehen – der Ablauf ist immer gleich. Ab und zu etwas Stress ist gesund für Körper und Geist, weil er wichtige Körperfunktionen aktiviert und uns letztlich das Überleben sichert. Auf lange Stressphasen ist der Körper aber nicht eingerichtet. Wenn die Belastung nicht nachlässt, drohen ernsthafte gesundheitliche Schäden.

- 1** Stress beginnt im Hirn: Der Hypothalamus informiert die Hypophyse; diese beginnt das Stresshormon ACTH auszuschütten. Über den Blutkreislauf erreicht das ACTH die Nebenniere.
- 2** In den Nebennieren werden Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin produziert. Diese Stresshormone gelangen in den Blutkreislauf und versetzen den ganzen Körper in Alarmbereitschaft. Adrenalin weitet die Atemwege, dadurch kann mehr Sauerstoff aufgenommen werden; die Atmung beschleunigt sich. Der Herzschlag wird schneller, der Blutdruck steigt, so dass mehr Blut durch den Körper gepumpt wird.
- 3** Sobald die Stresshormone im Blut eine gewisse Konzentration erreicht haben, wird die weitere Produktion gestoppt: Der Körper entspannt sich wieder, sofern der Stress nur kurzfristig war. Anhaltender Stress, bei dem der Stresshormonspiegel im Blut hoch bleibt, führt jedoch zu körperlichen Schäden: Das Immunsystem wird geschwächt, das Risiko für Bluthochdruck, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt.