



**Susanne Feile** Expertin und Kolumnistin

Wir freuen uns über die Kolumne „Kommunikation und Gender“ im Image Magazin. Medien-Ansprechpartnerin Susanne Feile gibt uns aufschlussreiche und unterhaltsame Einblicke in das Thema Gender Mainstreaming, serviert uns Erfolgsbiografien, Meinungen und nicht zuletzt neue Impulse für die erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen Frauen und Männern. Frisch und frei – mit dem typischen Feile-Humor, einer Prise Realsatire und viel Know-how. Viel Spaß beim Lesen.

*Orhidea Briegel*

**ORHIDEAL**  
**media**  
**face** 2013  
Kompetente Interviewpartner  
für Medien, Wirtschaft & Veranstaltungen

# Feile's GENDER TALK

Mehr über Susanne Feile auf: [www.makomconsult.de](http://www.makomconsult.de)

## Emma und Stress

Ich glaube zu wissen, was Sie jetzt denken. Nein, liebe LeserInnen, ich meine nicht die Zeitschrift Emma. Könnte man meinen. Schließlich bin ich die Gender-Beauftragte des Orhideal-Magazins. ;-) In diesem Artikel geht es um unsere Hauskatze Emma.

Wenn Sie Haustiere haben, dann haben Sie vielleicht auch schon beobachtet, dass unsere felligen Freunde einen ganz natürlichen und damit gesunden Umgang mit Stress pflegen, den wir Menschen verloren zu haben scheinen. So sieht Emma zum Beispiel aus, wenn der Nachbarskater durch unseren Garten, das heißt ihr Revier, stolziert. Spüren Sie, wie sich die Nackenhaare aufrichten? Hören Sie, wie ein tiefes Grollen, ähnlich dem eines ausgewachsenen Dobermanns, aus den Tiefen ihres Körpers aufsteigt?



Stellen Sie sich bitte jetzt noch vor, Emma säße nicht wie auf diesem Foto vor der gläsernen Terrassentür, sondern dahinter und beobachtet den Nachbarskater durch die geschlossene selbige. Emma brasselt sich also auf! Der Adrenalin Spiegel in ihrem Blut steigt. Die Anspannung steigt ins Unermessliche und mit einem Mal entlädt sich die ganze Wut, wenn Emma mit einem riesigen Getöse und ausgefahrenen Krallen gegen die Scheibe donnert und fauchend und kreischend den Nachbarskater vermeintlich in die Flucht schlägt. Sie spürt in diesem Moment den Schmerz nicht, denn Adrenalin unterbindet für kurze Zeit das

Schmerzempfinden. Wie gesagt, für kurze Zeit. Nachdem der Gegner in die Flucht geschlagen ist, beginnt der Adrenalin-Spiegel in ihrem Blut zu sinken und sie spürt, dass ihr süßes Köpfchen gegen etwas Hartes geknallt ist. Das sieht dann ungefähr so aus.



Jetzt folgt Emma, die keine Ahnung von Adrenalin, Stressentstehung und -bekämpfung hat, weiter ihrem Instinkt. Dieser gibt ihr ein, nach diesem aufregenden Gefecht ein ruhiges Plätzchen aufzusuchen und sich in aller Ausgiebigkeit zu putzen. Während sie das tut, sinkt der Adrenalin Spiegel in ihrem Blut weiter, und sie wird ruhiger. Das ist auch gut so. Das Adrenalin, das für eine Beschleunigung des Kreislaufs, des Herzschlags, ein Ansteigen des Blutdrucks, ein Anspannen der Muskeln und weitere für Kampf oder Flucht wichtige Fähigkeiten verantwortlich ist, wird nicht mehr benötigt.

Schließlich, wenn sie sich genug geputzt hat, hält sie ein langes Schläfchen, während dessen das Adrenalin und das Cortisol in ihrem Blut gänzlich abgebaut werden. Wenn Sie wieder aufwacht, ist sie eine verschmudgte, ruhige und völlig entspannte Mieze.



Meine lieben Leserinnen und Leser, auch wir sind nichts anderes als Säugetiere und funktionieren als solche nach den gleichen biologischen Regeln wie Emma. Auch wenn es bei uns nicht der Nachbarskater ist, der uns in Rage bringt, so hat doch jeder seine eigenen Stressoren, die uns die Stresshormone ins Blut jagen. Das ist auch bis zu einem gewissen Grad wichtig und gut, denn Adrenalin versetzt uns in die Lage, sehr gute, ja sogar Höchstleistungen zu vollbringen.

Nur machen wir Menschen oft den Fehler, dass wir uns nach diesen Höchstleistungen nicht mehr genug Gelegenheit gönnen, den Stress abzubauen.



Wir arbeiten zu viel und zu lange, schlafen zu wenig und sorgen auch sonst für zu wenig Ausgleich. Unserem Körper geben wir einfach nicht genug Möglichkeit, Adrenalin und Cortisol abzubauen. So bleibt er zu lange in dem biologischen Zustand, den er braucht, um im übertragenen Sinne den Nachbarskater zu vertreiben.

**Deshalb machen Sie es wie Emma. Tanken Sie Ihre wichtigsten Ressourcen – Ihren Geist und Körper- regelmäßig auf.**

**Mehr zum Thema Stress erfahren Sie nun in meinem Interview mit der Stress- und Paartherapeutin Ingrid Strobel.**

Februar 2013 • 9. Jahrgang  
[www.orhideal-image.com](http://www.orhideal-image.com)

**Interview mit  
Ingrid Strobel**  
Expertin für  
Stressmanagement und  
Ressourcenbildung  
*Mediengesicht des Monats*

„Aufbruch, statt Zusammenbruch: unser Stress-Management-Programm für den Mittelstand macht wettbewerbsfähig.“

Podium der Starken Marken

**ORHIDEAL**  
**IMAGE**

Feile's GENDER TALK



Ingrid Strobel ist Heilpraktikerin und Psychotherapeutin mit eigener Praxis in Horgau bei Augsburg. Schwerpunkte ihrer Arbeit stellen Paartherapie, Stress- und Burnoutbewältigung dar. Darüber hinaus bildet sie an der Paracelsus-Schule München Stresstherapeuten aus. Man kann also mit Fug und Recht behaupten, Ingrid Strobel ist eine Expertin für das Thema Stress.

„Mit meinem Team führe ich Unternehmen aus der Stressfalle.“



# Stressfreie

**Wenn man sich heute umhört, könnte man meinen, dass Stress und Burnout gerade in aller Munde sind. Aber was ist denn eigentlich Stress und was Burnout? Worin besteht der Unterschied?**

Wenn die persönlichen Ressourcen mit dem Leistungsanspruch nicht übereinstimmen, dann fühlt man sich gestresst. Dabei ist es erst einmal egal, ob der Leistungsanspruch von außen kommt, oder in der Person selbst liegt. Meist fühlen wir uns dann nicht besonders gut und sind bemüht, den Stress auf die eine oder andere Art abzubauen. Der Stress per se muss aber nicht zwangsläufig negativ sein. Wenn wir verliebt sind, dann sind wir auch gestresst, fühlen uns dabei aber meist wohl. Die körperlichen Reaktionen sind nahezu die Gleichen und die Auswirkungen ebenfalls. Es kommt also darauf an, um welchen Stress es sich handelt, wie lange er anhält, wie wir ihn bewerten und welche Ressourcen wir zur Verfügung haben, um den Stress zu verarbeiten.

Burnout hingegen ist eine ernsthafte Erkrankung, an deren Ende meist eine Depression steht mit allen damit verbundenen Leiden. Sie können davon ausgehen, dass dem Burnout meistens eine langanhaltende Über- und manchmal auch Unterforderung vorausgeht. Die Diskrepanz zwischen überzogenem Leistungsanspruch und persönlichen Ressourcen besteht in diesem Fall schon sehr lange. Leider ist das ein schleichender Prozess, der von den Betroffenen viel zu selten rechtzeitig erkannt wird.

**Wir Frauen schmücken uns gern damit, multitaskingfähig und viel belastbarer zu sein als Männer. Stimmt das?**

Nein, das stimmt nicht. Neuere Studien legen klar, dass es ein Multitasking nicht gibt, weder bei Männern noch bei Frauen. Wir können zwar Dinge gleichzeitig machen, aber das nicht mit der erforderlichen Konzentration, um alles mit der gleichen Qualität zu erledigen.

Frauen sind auch nicht belastbarer als Männer. Das zeigen aktuelle Herzinfarktstatistiken. Die Frauen haben hier leider aufgeholt. Herz-, Kreislaufkrankungen liegen neben schmerzhaften Muskelverspannungen an der Spitze der Folgekrankheiten von chronischem Stress.

**Gehen Frauen anders mit Burnout um als Männer?**

Ja, das tun sie. Frauen neigen zur Weinerlichkeit und Opferhaltung. Männer hingegen zu Aggression und Wutausbrüchen. Frauen suchen sich aber bereits in

# Zone

Weil in der heutigen Zeit weder Frauen noch Männer am Thema Stress vorbei kommen, freue ich mich sehr, dass Ingrid Strobel, Expertin für Stress- und Burnoutbewältigung, in diesem Monat meine Interviewpartnerin ist.



einem früheren Stadium Hilfe. Männer meist, wenn das Kind bereits in den Brunnen gefallen ist. Damit ist gemeint, dass sie erst nach einem vollkommenen Zusammenbruch mit schwerwiegenden psychischen und körperlichen Symptomen Hilfe suchen.

**Daraus schließe ich, dass Sie Männer anders therapieren als Frauen?**

Nun ja, so einfach ist das leider nicht. Die Behandlung ist vielmehr auf den Hilfesuchenden selbst abgestimmt. Weil jeder Mensch eine individuelle Stressdisposition hat und auch die Stressor-Wahrnehmung unterschiedlich ist. Ich bediene mich hier der Verhaltenstherapie, weil sie meines Erachtens die größten Erfolge in der Burnoutbehandlung erzielt.

**Gibt es klassische Symptome, an denen man sofort erkennen kann, dass man ausgebrannt ist?**

Wie gesagt, Burnout ist ein schleichender Prozess und wird von den Erkrankten meist zu spät erkannt. Aber ein guter Indikator dafür, dass etwas aus dem Ruder läuft, sind die Äußerungen der Familie und Freunde. Sie weisen schon frühzeitig auf Verhaltensauffälligkeiten hin, die aber vom Ausgebrannten in vielen Fällen zuerst nicht wahrgenommen werden. Zumal ihr Wertesystem und ihre Wahrnehmung sich verändert haben und dem Leistungsanspruch untergeordnet werden. Erst wenn der Partner oder die Partnerin von Scheidung sprechen, der Arbeitsplatzverlust droht, es zu körperlichen Erkrankungen kommt und oder ein psychischer Zusammenbruch erfolgt, also nichts mehr geht, erst dann wird dem Ausgebrannten klar, was mit ihm passiert.

**Ist unsere Arbeitsbelastung eigentlich der einzige Stressfaktor, der zu Burnout führen kann?**

Nein. Ganz wesentlich ist, wie wir den Stress bewerten und welche Ressourcen uns zur Bewältigung zur Verfügung stehen. Dabei möchte ich aber die Arbeitsverdichtung und unsere Kultur der Leistung nicht verharmlosen. Sie tragen sicherlich dazu bei, dass der Mensch ausbrennt. Aber es gibt auch noch andere Stressoren, die in der ganzen Diskussion leider viel zu wenig berücksichtigt werden. Damit meine ich Frauen, die pflegebedürftige Familienangehörige versorgen. Alleinerziehende, die den ganzen Tag arbeiten und Kinder zu versorgen haben. Studien zeigen, dass sie meist schneller altern, weil sie unter chronischen Stress leiden.

**Am Arbeitsplatz ist man ja in der Regel nicht allein. Was soll man tun, wenn das gesamte Arbeitsumfeld, der Chef, die Kollegen auf Stress programmiert sind?**

An erster Stelle steht die Abgrenzung. Niemand sagt, dass ich meine Mails im Sekundentakt beantworten muss. Die meisten

tun das, weil sie neugierig sind und glauben, so besonders gut auf dem Laufenden zu sein. Um gute Leistung zu erbringen, sind auch Überstunden nicht erforderlich. Zumindest nicht in dem Ausmaß, wie sie meist von den Burnout-Gefährdeten geleistet werden. Wichtig ist auch, einen Ausgleich zu schaffen. Moderater Sport, die Pflege von sozialen Kontakten und ein Hobby, das Freude macht, das alles kann sehr hilfreich sein.

**Sie sind auch Paartherapeutin, haben sogar ein Buch geschrieben (Anmerkung SF: Es heißt übrigens: Liebe gibt es nicht umsonst und ist im Shaker Verlag, Aachen erschienen). Wie kann man denn das Stresslevel in Beziehungen möglichst gering halten?**

Indem man an der Kommunikation arbeitet. Paare kommunizieren oft vorwurfsvoll mit wenig sogenannten ICH-Botschaften oder beschränken die Kommunikation auf das alltäglich Notwendigste. Um Stress raus zu nehmen, kann es schon hilfreich sein, einen Abend in der Woche für die Zweisamkeit einzuplanen. An diesen Abenden sollten Paare über das sprechen, was sie verbindet und ihre Beziehung lebendig macht. Dabei dürfen sie sich gegenseitig gerne überraschen.

**Welche Präventionsmaßnahmen empfehlen Sie generell gegen Stress?**

Auf der persönlichen Ebene wäre ein authentisches Leben sehr hilfreich. Zu wissen, wer man ist, welche elementaren Bedürfnisse man hat und wie man sich diese erfüllen kann, ohne sich dabei selbst zu überfordern. Das beinhaltet, dass man seine Grenzen kennt und auch akzeptieren kann. Etwas Wesentliches in der Stressprävention ist aber auch die innere Dankbarkeit für das, was man bereits erreicht hat. Und wenn Unternehmen etwas für ihre Mitarbeiter tun möchten, dann ist unser Stressmanagementprogramm „Aufbruch, statt Zusammenbruch“ das Sinnvollste. Mit diesem Instrument schaffen Unternehmen ein nachhaltiges Stressbearbeitungs- und Stresspräventionsprogramm, das Führungskräfte und Mitarbeiter dabei unterstützt, ihre Ressourcen zu nutzen, ohne dabei auszubrennen. Den Erfolg kann das Unternehmen dann sehr schön an den sinkenden Krankenständen verfolgen. „Aufbruch, statt Zusammenbruch“ lohnt sich also doppelt: Das Unternehmen spart nicht nur Geld und darf mit weniger Fehlern in der Arbeitsausführung rechnen. Die Mitarbeiter sind auch gesünder und zufriedener. Sie können ihre Ressourcen besser nutzen und für das Unternehmen gewinnbringend einsetzen. Beide Seiten, Arbeitnehmer wie Arbeitgeber profitieren also vom Stressmanagementprogramm.

**Wo können sich interessierte Unternehmen über dieses Stressmanagementprogramm informieren?**

Alle erforderlichen Kontaktdaten finden Sie unter

[www.stressfreie-zone.de](http://www.stressfreie-zone.de)