

Gemäss SECO kostet Stress die Arbeitgeber in der Schweiz gegen 8 Milliarden Franken jährlich - ohne Stress wären es viele Milliarden mehr!

*Eine Studie macht Furore, wird tausendfach zitiert und hat ausser der Schaffung von ein paar Arbeitsplätzen keinerlei Folgen. Weil sie zur Stressproblematik wenig Konkretes beiträgt. Vorausgeschickt sei vorerst mal, dass **Stress gar nichts kostet**. Kosten verursachen können die Folgen von chronischem Stress ohne Erholung oder Auszeit.*

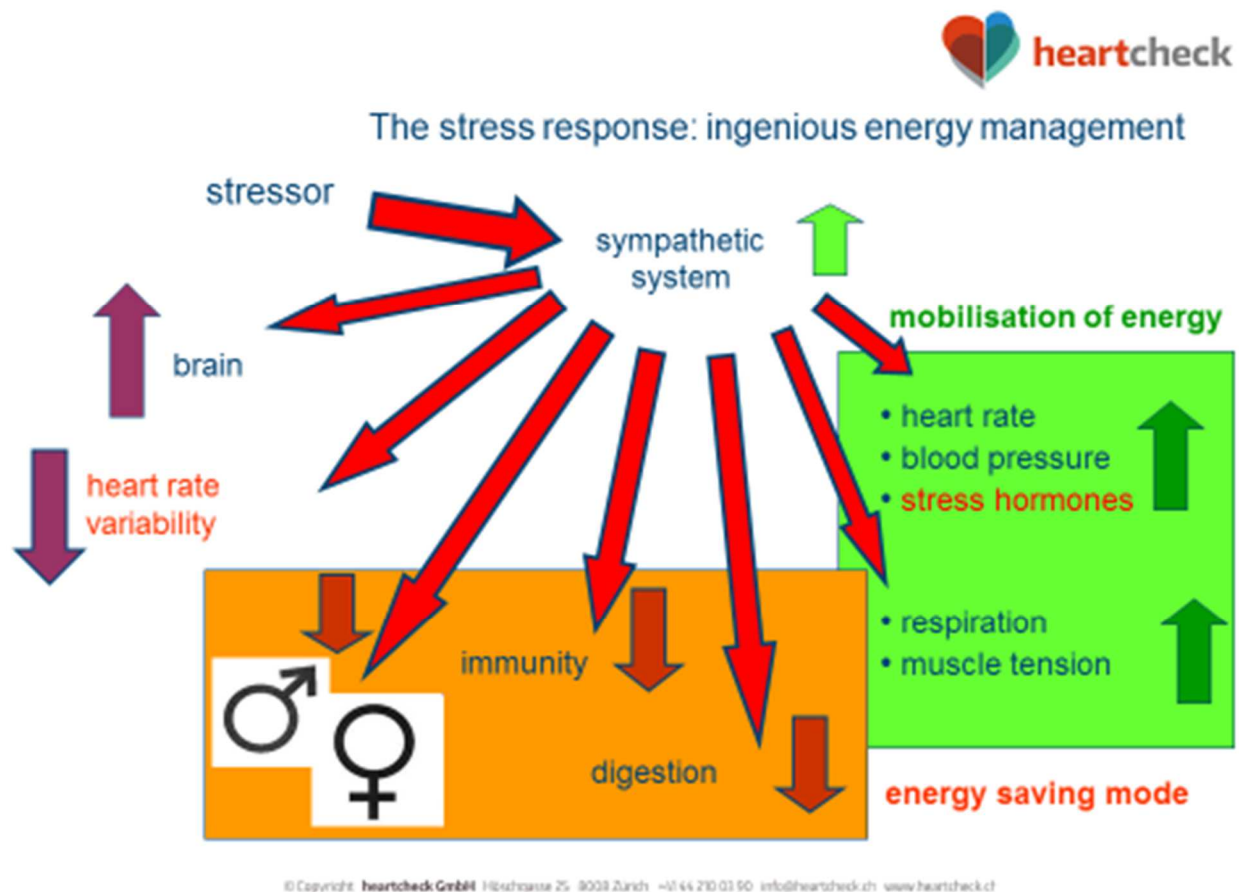
Zitat: Wenn zu den eher konservativ berechneten Kosten von Stress die geschätzten betriebswirtschaftlichen Kosten von Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten dazugezählt werden, kommt man für die Schweiz auf eine Summe von 7,8 Milliarden Franken pro Jahr oder 2,3% des BIP.

Wie versucht die SECO Studie diese Zahlen zu belegen? Vereinfacht: Die Gesundheitskosten von „nie oder selten“ Gestressten werden verglichen mit „oft oder häufig“ Gestressten. Deren Kosten sind „natürlich“ höher. Nur: Was ist zuerst? Das Huhn oder das Ei? Hat man Gesundheitsprobleme weil man gestresst ist oder ist man gestresst weil man Gesundheitsprobleme hat?

Dazugezählt werden dann noch die „geschätzten betriebswirtschaftlichen Kosten von Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten“. Logisch, oder? Arbeitsunfälle sind stressbedingt? Welche denn? Höreinbussen infolge Lärmbelastung, Atemwegs- oder Hautkrankheiten, Krebs infolge Asbestexposition, alle stressbedingt?

Jede Herausforderung ist Stress. Die Stressantwort ist zuerst eine ungezielte körperliche Reaktion auf die Herausforderung, eine wunderbar orchestrierte Reaktion von Nervensystem und biochemischen Prozessen. Dem folgt die psychische Verarbeitung.

Die körperliche Reaktion ist die Bereitstellung von Ressourcen. Ein Energieschub. Parallel das Herunterfahren aller energiekonsumierenden Prozesse, die im Moment nicht zweckdienlich sind. Dazu Fokussierung aufs Wesentliche. Wenn in einer schwierigen Kletterroute bei einer kurzen Snackpause plötzlich ein Gewitter naht heisst das: Sofort-Entscheid, was ist schneller, rauf oder runter? Alle Energie in die Muskeln, Verdauung und andere energiekonsumierende Prozesse sofort herunterfahren!



Der körperlichen Antwort folgt die psychische Verarbeitung. Habe ich die Situation im Griff oder hat sie mich im Griff? Finde ich einen Ausweg oder ist die Situation hoffnungslos?

Stress ist ein Lebenselixier. Dank der Stress-Antwort sind wir, zu mindestens bis heute, Gewinner der Evolution. Wir (über)leben in der Arktis wie in der Sahara, in 8000 Metern über wie unter dem Meeresspiegel, im Weltall und in Höhlen. Wir können uns von Pflanzen oder Tieren ernähren. Wir überbrücken ganze Täler oder durchbohren ganze Berge. Kaum eine Herausforderung war bisher zu gross.

Stress ist also das Benzin für Höchstleistungen. Er wird erst dann zum Problem, wenn wir unser System zwischendurch nicht herunterfahren können. Wenn wir ständig unter Strom sind, ständig im Alarmzustand.

Das Yerkes-Dodson-Gesetz

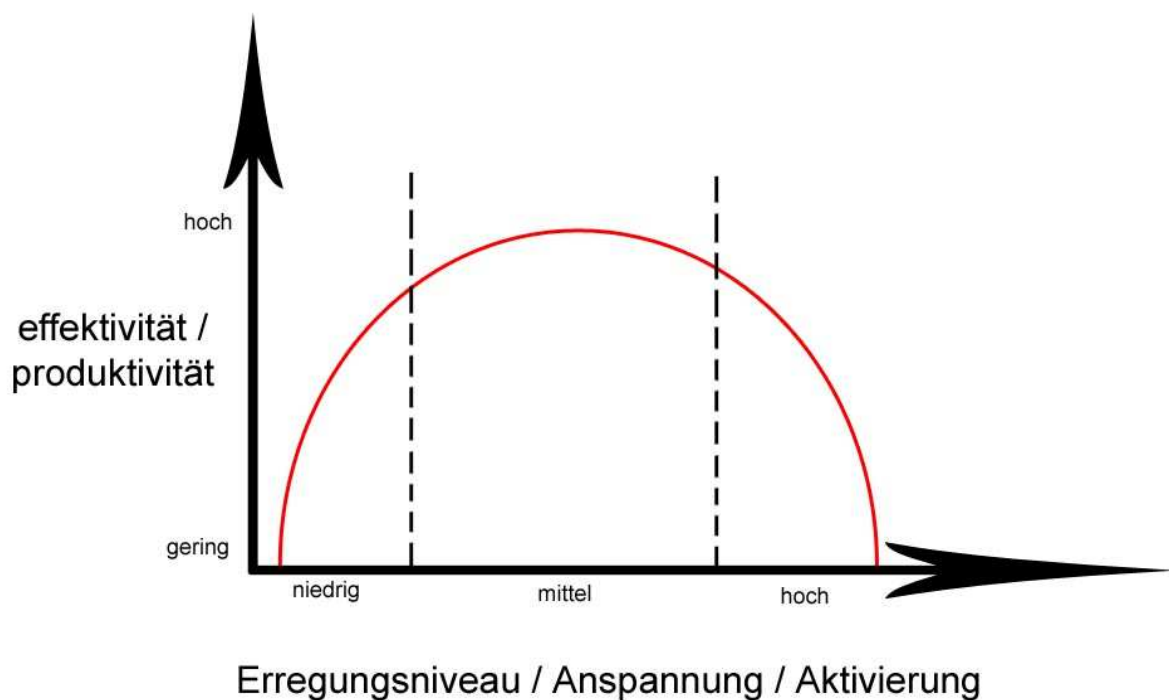


Abbildung: Wikipedia

Vor über 100 Jahren haben die beiden Psychologen Yerkes und Dodson ihr Gesetz vom „optimalen Stress-Level“ publiziert. Hundertfach kopiert und mit je eigenem Copyright versehen. Dieses Optimum ist natürlich individuell, dass

jedoch Unterforderung genauso wie Überforderung zu Leistungseinbussen führt ist augenscheinlich. Leistung setzt Stress voraus! Genau darum ist die SECO Studie sehr fragwürdig.

Wie verhält es sich nun mit dem „guten“ und dem „schlechten“ Stress, also mit Eustress oder Distress? Bungy Jumpen ist sicher Fun oder „Eustress“, wenn man regelmässig springt. Aber kein begeisterter Jumper fand den ersten Sprung in die Tiefe lustig, und auch beim hundertsten Sprung reagiert der Körper mit immer genau derselben Stressantwort, trotz „Fun“. Für die Psyche also „Eustress“, für den Körper einfach nur Stress.

Fazit:

Chronischer Stress ohne Auszeit macht krank, kein Zweifel. Herzkreislaufsystem, Verdauung, Immunsystem, auch Bewegungsapparat und Konzentrationsfähigkeit leiden. Arbeitsunfälle können sicher auch einmal stressbedingt sein, die Ursache der Mehrzahl ist aber sicher der Schlafmangel. Nicht stressbedingter Schlafmangel nota bene, sondern als **Folge unserer 24/7 Gesellschaft**. Schlafmangel ist für mehr tödliche Autounfälle verantwortlich als Alkohol.

Bei mehreren Grossunfällen ist Schlafmangel primäre Ursache, z.B.:

- Harrisburg 1979
- Tschernobyl 1986
- Absturz der Raumfähre Challenger
- Cape Canaveral 1986
- Havarie der Fähre Herald of Free Enterprise 1987
- Tankerunglück Exxon Valdez 1989

Stress hat eine schlechte Presse. Völlig zu Unrecht. Statt über die angeblichen „Kosten von Stress“ zu lamentieren wäre es an der Zeit, sich zu überlegen, wo die Menschheit heute ohne Stress stünde.

Verfasst September 2016 heartcheck GmbH, Dr. med. Jürg Kuoni, Höschgasse 25, 8008 Zürich