

Erschöpft? Überarbeitet? Angespannt? Die große **AZ-Serie** zum Thema Stress

# „Im Alter ist Weisheit gefragt“

Die Kräfte schwinden, doch der Druck lässt nicht nach:

Ein Experte über gestresste Senioren und Wege aus der Krise

**AZ: Herr Berberich, gibt es viele Senioren, die unter Stress leiden?**

**GÖTZ BERBERICH:** Schwierig zu sagen. Es gibt keine genauen Daten, weil es keine gute Mess-Methode gibt. Zu uns in die Klinik kommt bildlich gesprochen ja nur die Spitze des Eisbergs, also nur, wer wirklich krank ist. Grundsätzlich aber haben auch Menschen, die nicht mehr im Arbeitsleben stehen, Stress. Sowohl positiven Stress, der aktiviert und aufmöbelt, Eustress genannt, als auch negativen, weil übermäßigen Stress, Distress. Und der macht krank.

## AZ-INTERVIEW

mit Götz Berberich

Der Leitende Arzt der Psychosomatischen Klinik Windach ist auch Vorsitzender des Landesverbands Bayern der Deutschen Gesellschaft für Psychosomatische Medizin und Ärztliche Psychotherapie.

**Äußert sich dieser krank machende Stress bei Senioren denn anders als bei jüngeren Menschen?**

Allgemein äußert sich übermäßige Belastung durch Stress in körperlichen und psychischen Symptomen. Menschen, die im Alter stressassoziierte, also mit Stress verbundene Erkrankungen haben, neigen jedoch eher zu körperlichen Symptomen.

### Warum?

Der Grund ist einfach: Je älter man wird, desto mehr nehmen gesundheitliche Beschwerden zu. Diese Beschwerden kann Stress verstärken. Ein Beispiel: Hat jemand hohen Blutdruck, kann sich der Blutdruck durch Stress noch erhöhen. Genauso kann Stress aber auch bewirken, dass man körperliche Beschwerden stärker wahrnimmt, weil man sich mehr auf sie fokussiert. Und das kann auch eine depressive Symptomatik verstärken.

**Nehmen ältere Menschen negativen Stress als Risikofaktor wahr – und ernst?**

Senioren von heute sind die



Enkel, Hobbys, Arztbesuche: Viele Menschen haben auch im Ruhestand noch jede Menge Termine.

Fotos: Fotolia, dpa

Jungen von gestern. Sie sind aktiv, reisen, achten auf ihre Gesundheit, treiben Sport, halten sich fit. Und wissen, was Stress ist. Die Vorstellung vom Tattergreis ist überholt und trifft, wenn überhaupt, erst auf die über 80-Jährigen zu.

**Was verursacht ihnen Stress?** Manchen Menschen fällt es nach einem aktiven Berufsleben schwer, zurückzuschalten. Im Arbeitsleben galt das Leistungsprinzip: man ist nur wertvoll, wenn man viel leistet. Deshalb können Senioren körperliche Gebrechen, die ihre Leistungsfähigkeit einschränken, als Ärgernis empfinden. Und das bedeutet Stress. Hinzu kommt ein Jugendideal, das Ältere unter Druck setzt. Die Weisheit des Alters hingegen, die der Jugendlichkeit als Wert gegenübersteht, verliert an Bedeutung. Generell ist Stress immer ein subjektiver Bewertungsprozess.

### Inwiefern?

Zum einen sind da die Anforderungen, die von außen gestellt werden. Die bewertet ein Mensch dann im Inneren und gleicht sie mit den eigenen Ressourcen ab. Kommt er zu dem Schluss, dass er als schwierig bewertete Anforderungen nicht meistern kann, kommt es zum negativen Stress. Eine Studie unseres Hauses im Jahr 2012 hat gezeigt: Diese subjektive Bewertung einer Situation hängt



AZ-SERIE FOLGE 7

auch von der Persönlichkeit ab. Die einen sagen: „Das ist viel. Aber ich will es, also schaffe ich es auch“. Die anderen hingegen verzweifeln.

**Welche weiteren Charaktereigenschaften begünstigen vermehrtes Stressempfinden?** Misstrauische Menschen zum Beispiel empfinden mehr Stress und erleiden deshalb

**„Die Haltung zum Leben ist sehr wichtig“**

häufiger einen Burnout. Sie haben Stress bei Bedrohungen von außen, die ihnen nicht kontrollierbar erscheinen. Auch sehr unsichere Menschen mit schwachem Selbstwertgefühl sind gefährdeter. Und Menschen, die Probleme damit haben, ihre Emotionen zu regulieren.

**Gesundheitliche Probleme und schwindende Kräfte bedeuten für Senioren auch eine Art Kontrollverlust.**

Ja. Schließlich geht es im Alter darum, Hilfe anzunehmen. Man kann nicht mehr alles selbst schaffen. Und somit muss man ein Stück Kontrolle abgeben. Für Menschen mit Kontrollproblem ist das schwierig. Auch das Alter selbst belastet. Deshalb ist die Haltung zum Leben sehr wichtig. Man muss sich fragen: Was möchte ich wirklich im Leben? Was ist wichtig? Und: Welche veränderten Aufgaben stellt das Leben an mich, jetzt, da ich alt bin? Man muss sich mit neuen Gegebenheiten auseinandersetzen: Was bedeutet es für mich, dass ich jetzt nicht mehr Skifahren kann, weil ich zwei Knieprothesen habe? Um mit Einschränkungen zurechtzukommen, ohne zu resignieren, ist Altersweisheit gefragt.

**Interview:** Konstanze Fußbinder

**Am Montag lesen Sie:**

Angehörige pflegen – ein 24-Stunden-Job

## GESTRESST?

**Schreiben Sie uns, wenn Ihnen alles zu viel ist!**

Arbeit, Kindererziehung, Beziehung, Krankheit – kommt bei Ihnen auch manchmal „alles zusammen“? Fühlen Sie sich überfordert und wissen nicht mehr, wo Ihnen der Kopf steht? Dann schreiben Sie uns, liebe Leserinnen und Leser! Schildern Sie uns, wann Sie Stress empfinden – und verraten Sie uns Ihre Strategien dagegen.

Die interessantesten Geschichten wollen wir im Rahmen dieser Serie veröffentlichen.

Schreiben Sie an: **Leserforum@abendzeitung.de** oder per Fax an: **089/2377-121** oder an **Abendzeitung, Leserforum, 80265 München.**

# „Positiver Stress tut jedem gut“

Edith Gräml (63) ist dreifache Oma und hilft älteren Menschen bei Computerproblemen

Von Konstanze Fußbinder

Stress, weil viel zu tun ist. Das kennt Edith Gräml (63) aus ihrer Zeit als Berufstätige und Mutter von zwei Kindern. Als sie 30 Jahre alt war, starb ihr Mann. Sie musste ihr Lehramtsstudium Sport und Germanistik abbrechen und die Kinder alleine großziehen. „Heute ist das anders als Single. Damals war's nicht so lustig“, sagt sie.

Mit der Bauverglasungsfirma ihrer Eltern machte sie sich selbstständig, betreute Großprojekte wie das Klinikum Großhadern. Und koordiniert

nierne am Bau nicht nur zwölf Männer, sondern musste als ChefIn auch selbst mit anpacken. „Ich kann nicht? Gab's nicht.“ Oft habe sie bis halb drei gearbeitet, Samstag und Sonntag natürlich auch. „Ich habe alles versucht, was machbar ist.“

Auch mit dem Ruhestand vor vier Jahren ist bei Gräml keine Ruhe eingeleitet. Seit 2012 leitet sie mit dem SeniorenNet-Süd e.V. einen Verein, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, „Senioreninnen und Senioren den Einstieg in die Welt der neuen Medien zu erleichtern“.

Als Vorsitzende von 200 Mitgliedern steht da schon mal ein Acht-Stunden-Tag ins Haus. Schließlich ist Gräml zuständig für die Kommunikation nach außen und Ansprechpartner nach innen. Sie

organisiert monatliche Vorträge und Ausflüge. Und gibt selbst Computerkurse.

In ihnen lehrt die 63-jährige anderen Senioren den Umgang mit Computern. Ist doch auch die digitalisierte Welt einer der Faktoren, der laut Bar-

**Ein schweres Sudoku hilft der Seniorin beim Entspannen**

bara Krautz älteren Menschen Stress bereiten kann: „Sie macht es vielen schwer, sich zu informieren und zurechtzukommen“, sagt die Leiterin des BurnOut-Zentrum München (BOZM).

Für Gräml ist sie kein Problem. Als Hobby-Fotografin hat sie sich digitale Fotografie

und Bildbearbeitung zum Steckenpferd gemacht. Und steht als Telefon-Seelsorge für Computerprobleme jeglicher Art zur Verfügung. „Nur bei Cloud-Geschichten kenne ich mich nicht so aus“, sagt sie. Und ein Tablet habe sie auch nicht.

Wenn sie nicht beim Verein in München oder zuhause in Markt Indersdorf ist, fährt Gräml nach Landsberg. Ihr Sohn und die kleine Enkelin wohnen dort. „Schließlich bin ich auch als Oma gerne in der Verpflichtung.“ Mindestens zweimal im Jahr ist die Seniorin außerdem mehrere Wochen in Toulouse, wo ihre Tochter mit den anderen beiden Enkeln lebt.

Mal überhaupt nichts zu tun, ist für die 63-Jährige schwer vorstellbar. Nachdem sie ihr Unternehmen geschlos-

sen hatte, war sie erstmal in ein tiefes Loch gefallen. „Ich wusste nicht, wie ich mit der vielen Zeit umgehen sollte. Ein Jahr lang habe ich jede Nacht nur eine Stunde lang geschlafen. Und war nicht müde!“ Eine Fortbildung half. Der siebenmonatige EDV-Kurs machte sie nicht nur mit der Maus bekannt, sondern zeichnete wohl auch ihre heutige Tätigkeit im SeniorenNet vor.

Trotzdem: Zu den nächsten Vorstandswahlen des Vereins sollte sie eigentlich nicht mehr antreten, sagt Gräml. Schließlich habe sie, die ehemalige Sportstudentin, neben sieben Knieoperationen fünf Bandscheibenvorfälle vorzuweisen.

„Manchmal wird mir auch alles zu viel.“ Dann lenkt sie sich ab, löst zum Beispiel ein



Hobby-Fotografin und PC-Spezialistin: „Nur bei Cloud-Geschichten kenne ich mich nicht so gut aus“, sagt Edith Gräml. Foto: Stigi Müller

schweres Sudoku. „Da muss ich mich so auf dieses eine kleine Kästchen konzentrieren. Die Bandbreite an Sorgen ist dann plötzlich weg.“

Auch Yoga helfe beim Entspannen. Oder ein wenig autogenes Training im Bett: „Das geht dann so: rechter Arm, linker Arm...“ Sie turnt vor und lacht dabei.

Aber wenn Freunde der Seniorin sagen: „Schalt zurück“, tut sie sich damit schwer. „Für manche ist alles anstrengend. Andere haben fürchterlichen Stress, empfinden es aber nicht so. Zu denen gehöre ich.“ Der Stress in ihrem Leben sei meist Eustress gewesen, also positiver Stress. „Und der tut jedem Menschen gut.“