

C. Haurand, H. Ullrich, M. Weniger (Hrsg.):

STRESSMEDIZIN

Beratung – Vorbeugung – Behandlung

Medizinische Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Berlin 2015. 300 S., € 39,95

ISBN 978-3-95466-090-2

Stress – wer weiß nicht was Stress bedeutet? Oder wurde schon einmal kräftezehrend und damit körperlich, seelisch, psychosozial und nicht zuletzt beruflich in eine risikoreiche Situation gedrängt? Stress – auch nach Jahrzehnten seit Begriffsschöpfung (ursprünglich sogar etwas unglücklich gewählt, sollte konkreter „Strain“ heißen) sowie Definition und Klassifikation noch immer ein persönlich belastendes und stellenweise sogar wirtschaftlich unheilvolles Phänomen. Und deshalb von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als eine der größten Bedrohungen der Neuzeit eingestuft.

Eigentlich ein ganz natürliches Reaktionsmuster, so alt wie die Menschheit, und nicht grundsätzlich negativ. Doch im Laufe der Evolution, vor allem in unserer Zeit und Gesellschaft mit ihren sich rasant und belastend verändernden Lebens- und Arbeitsgewohnheiten zum ernsthaften Erkrankungs-Risiko mutiert.

Das hat dann allerdings auch zu einer Fülle von wissenschaftlichen Untersuchungen und Publikationen, Fach- und allgemein-verständlichen Sachbüchern, Referaten, Kursen, Seminaren u. a. geführt. Und zu zahllosen Betroffenen, die sich entweder selber „durchgebissen“ haben oder ärztlicher bzw. psychologischer Betreuung bedurften. Und dies mit mehr oder weniger erfolgreichem Bemühen, denn hier handelt es sich um ein ganz spezielles, sprich mehrschichtiges, d. h. persönlichkeits-, umfeld- sowie berufs- bzw. arbeitsplatz-spezifisches Ursachen- und Folge-Phänomen. Und jedem ist dabei klar: Je mehr daran beteiligt ist, desto komplexer und für die Diagnose, Therapie, Rehabilitation und vor allem später endlich Prävention fast unlösbar.

Diese Vielschichtigkeit hat also ihren Preis, und der heißt erst einmal ausreichendes Wissen um die Risiken und später Gefahren; dann die notwendige Introspektions- und Akzeptanz-Fähigkeit („ich soll stress-geplagt sein“?) und schließlich auch die Möglichkeiten von Korrektur und ggf. Therapie – oder leider eben auch nicht.

Um deshalb bei der Grund-Voraussetzung, nämlich dem notwendigen Wissen zu bleiben, braucht es entsprechend fach-orientierte, dabei aber möglichst allgemeinverständliche Informationen, die es – wie erwähnt – in den vergangenen Jahrzehnten durchaus fundiert und empfehlenswert schon gegeben hat. Doch gerade hier ist alles in Bewegung, insbesondere in negativer Bewegung; d. h. es ist mit immer neuen Erkenntnissen auf der Belastungs-Seite zu rechnen, denen dann allerdings auch neuere Diagnose-, Therapie- und Präventions-Empfehlungen gegenüberstehen.

Ein solches aktuelles Mehr-Autoren-Werk, konkret: 25 Experten aus den verschiedenen medizinischen Disziplinen, aber auch Psychologie, Wirtschaft, Personalwesen, Technik, Management, Controlling, Medien, Innovationen und sogar Polizei u. a. ist die *Stressmedizin: Beratung – Vorbeugung – Behandlung*. Hervorgegangen aus der Weiter- und Fortbildung von im Berufsalltag entsprechend engagierten Fachärzten mit Unterstützung der Ärztekammer Westfalen-Lippe vor 4 Jahren.

Das Ergebnis: 28 Kapitel in 6 Abschnitten. Eingeteilt in Grundlagen, Stress und körperliche Krankheiten sowie seelische Störungen, ferner Diagnostik, Therapie, Arbeitswelt und betriebliches Gesundheitsmanagement. Das Ganze in einem hilfreichen, geradezu wohltuend pragmatischen Stil, gleichsam „stress-geerdet“, konkret informativ, die Möglichkeiten erwähnend, aber eben auch die Grenzen respektierend, kurz: ohne beherrschende Attitüden, sondern aus täglicher praktischer Erfahrung um die erwähnten Grenzen wissend. Jedes Kapitel ist mit weiterführenden Literaturhinweisen (und sogar einer Kurzbiographie des jeweiligen Autors versehen), alles gut gegliedert, umfassend und gezielt zugleich. Ein Sachwortverzeichnis wäre natürlich nützlich, wird aber durch ein detailliertes Inhaltsverzeichnis etwas ausgeglichen und in der sicher nächsten erweiterten Auflage nachgetragen.

Ein Buch, das nicht nur Ärzten jeglicher Disziplin dient (vor allem Arbeitsmedizin, Allgemeinmedizin, Innere, Psychiatrie und Psychotherapie) sowie Psychologen mit entsprechenden Behandlungs-Schwerpunkten, sondern auch Führungskräften, Beratern und Mitarbeitern im betrieblichen Gesundheits- und Personalmanagement, in der Organisationsentwicklung, dem Qualitätsmanagement u. a. Und – am besten, weil gleich in eigener Sache präventiv – für Studierende aller jener Bereiche, die stressbedroht sein werden, falls nicht schon sind. Und wer ist das heute bald nicht mehr (VF).