

10 Mobbing und Krankheit – allgemeine Betrachtungen

Auf einen Blick

- Die gesundheitlichen Auswirkungen von Mobbing können zu einem großen Teil als Stressfolgen gesehen werden.
 - Vor diesem Hintergrund ist Mobbing als chronischer Disstress mit meist sehr geringen Kontrollmöglichkeiten durch das Opfer zu bezeichnen.
 - Mobbing kann aus epidemiologischer Sicht als krankheitsauslösender Faktor gesehen werden: Zwischen Mobbing und Krankheit besteht eine Wirkungsbeziehung im Grenzbereich zwischen Causa und Contributio.
-

Als Einleitung für die Darstellung psychosomatischer und psychiatrischer Krankheitsbilder in den Kapiteln 11 und 12 in Bezug auf Mobbing-Patienten wird in diesem Kapitel zunächst auf die Rolle von Stress eingegangen. Im Weiteren folgen einige allgemeine Bemerkungen zur Ätiologie und Pathogenese von Erkrankungen.

10.1 Stress

Ein wesentliches Grundprinzip in der Entstehung psychosomatischer und psychischer Störungen ist das Phänomen Stress. Die Auswirkungen von Belastungen im Umfeld eines Menschen führen zu beschreibbaren Änderungen verschiedener organischer Funktionseinheiten. Auf diese soll im Folgenden cursorisch eingegangen werden.

10.1.1 Was ist Stress?

Definition

Stress kann man allgemein als die Beanspruchung des Menschen durch Belastungen definieren.

Diese Belastungen können zum einen äußerlicher Natur sein oder aber durch innerseelischen Druck entstehen. Im Bereich der **äußerlichen Einflüsse** finden sich vielfältige Umwelteinflüsse, die Stress erzeugen können, z. B. Kälte, Hitze,

Sauerstoffmangel, toxische Substanzen und vieles mehr. An **innerseelischen Faktoren** können Selbstwahrnehmung, Erwartungshaltung, Isolation und Überforderung Stress erzeugen.

Der Terminus »Stress« ist so sehr in unseren Sprachgebrauch übergegangen, dass an sich jeder in etwa weiß, was damit gemeint ist. Allerdings werden Stress und Stressreaktion oft in einen Topf geworfen und wenn der eine oder andere sagt: »Ich bin im Stress«, so sind gelegentlich weniger die Belastungen als vielmehr deren Auswirkungen auf Körper und Psyche gemeint.

Es existiert eine Fülle von Theorien und Modellen zum Thema Stress; in diesem Rahmen werden lediglich zwei wichtige Beispiele erläutert: Bei der Stressreaktion sollten wir körperliche und psychische Folgen unterscheiden.

10.1.2 Physiologische Auswirkungen von Stress

Adaptationssyndrom nach Selye

Hans Selye (1907–1982) gilt als »Vater der Stressforschung«. Kaum ein Student der Medizin oder Psychologie wird an ihm und seinen Forschungsergebnissen vorbeigekommen sein.

Selye verstand Stress zunächst einmal als biologisches Phänomen. In erster Linie beschäftigte er sich daher mit dessen körperlichen Auswirkungen. Den Verlauf der Stressreaktion teilte er in die folgenden drei Phasen ein:

1. **Alarmreaktion:** Der hierfür nicht bereite (nicht »angepasste, adaptierte«) Organismus wird mit dem Stressreiz konfrontiert. Es kommt zu Tachykardie, Hypotonie, Reduktion des Muskeltonus, Hypoglykämie, Reduktion der Körpertemperatur, Hyponatriämie und Hypokaliämie.
2. **Widerstandsphase:** In der Widerstandsphase kommt es zu einem Anstieg des Adrenalins aufgrund vermehrter Ausschüttung durch das Nebennierenmark. Dadurch werden Glukose und freie Fettsäuren aktiviert. Die Atmung wird schneller, der Blutdruck steigt. Aus der Nebennierenrinde wird in dieser Phase vermehrt Kortisol freigesetzt. Dies fördert die Glukoneogenese in der Leber, wirkt katabol auf den Proteinstoffwechsel, unterstützt die lipolytische Wirkung von Adrenalin und hemmt das Immunsystem.
3. **Erschöpfungsphase:** Wenn keine Erholung eintritt, folgt die Erschöpfung (»Zusammenbruch des Organismus«).

Die für die Entstehung von Erkrankungen wichtige Phase ist die Widerstandsphase. Hier kommt es zusammengefasst zu folgenden Reaktionen:

- vermehrte Durchblutung der Muskeln
- Erhöhung des Blutdrucks

- Erhöhung der Herzfrequenz
- Verstärkung der Atmung
- Erweiterung der Pupillen
- Erhöhung des Grundumsatzes
- Erweiterung der Bronchien
- Erhöhung der Gerinnungsfähigkeit des Blutes
- Hemmung der Magenmotilität
- Hemmung der Verdauung
- Verminderung der Immunabwehr
- Verminderung der Sexualfunktionen
- Unterdrückung des Schmerzempfindens

Welchen »biologischen Sinn« haben diese Anpassungsleistungen des Körpers unter Stress?

Nimmt man das Beispiel eines Säugetieres, das von einem Feind attackiert wird, so wird deutlich, dass diese Adaptation verschiedene sinnvolle Reaktionen ermöglicht: Die besser durchbluteten Muskeln können für Flucht oder Kampf zur Verfügung stehen. Gleiches gilt für die Erhöhung von Blutdruck und Herzfrequenz sowie die verstärkte Atmung. Im akuten Notfall nicht erforderliche Körperfunktionen werden »heruntergefahren«, wie Immunabwehr und Verdauungs- und Sexualfunktionen. Die gesteigerte Gerinnungsfähigkeit bietet einen gewissen Schutz vor Verbluten im Falle einer Verletzung.

Die »Flucht oder Kampf«-Thematik des angegriffenen Tieres findet sich natürlich auch beim biologischen Wesen Mensch – und gerade in Mobbing-Situationen.

Nach dieser physiologisch orientierten Betrachtung von Stress folgt zum Vergleich ein Modell, das den Schwerpunkt auf die psychische Auswirkung setzt:

Stress-Modell von Henry und Stephens

In einer Arbeit von 1977 beschäftigten sich die beiden Forscher mit sozialen Systemen von Säugetieren (Henry u. Stephens 1977). Hier interessierte sie vor allem der Vergleich von dominanten und untergeordneten Individuen. Bei diesen Gruppen unterschieden sie eine erhöhte Aktivität der »Sympathikus-Nebennierenmark-Achse« bei dominanten Gruppenmitgliedern und eine höhere Aktivität der »Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse« bei submissiven (z. B. isolierten) Gruppenmitgliedern.

Die Ergebnisse dieser Untersuchungen (die vorwiegend an Mäusen durchgeführt wurden) lassen sich vor allem auf Konfliktfelder übertragen, bei denen Individuen über einen längeren Zeitraum als soziale Gruppe agieren, wie eben beispielsweise ein Arbeitsplatz.

Als Folge der jeweiligen spezifisch anderen neuroendokrinen »Achsenstörungen« entwickeln beide Gruppen unterschiedliche, aber immer wieder-