

### Stressbewältigung für Anwälte

Stress galt früher einmal als Statussymbol; heute weiß man, dass dauerhafter Stress gesundheitsschädlich ist. Anwälte, die ständig unter Termindruck stehen, sind fast schon prädestiniert für stressbedingte Erkrankungen. Aber es geht auch anders, wie *Ruth Hellmich*, Rechtsanwältin und Coach, der NJW erläutert hat

**NJW:** *Viel Arbeit und ständiger Termindruck gehören für Anwälte zum Tagesgeschäft. Woran erkennt man, dass das Maß voll ist?*

**Hellmich:** Anreize und Herausforderungen, die uns zu erhöhtem Einsatz motivieren und für uns angenehm sind, lösen in uns den so genannten positiven oder Eustress aus. Lebt ein Mensch in einem gesunden Rhythmus von An- und Entspannung, sorgt er nach einer Phase der Anspannung ganz natürlich für ausreichende Erholung. Wann das Maß voll oder sogar überschritten ist und der auf Dauer gesundheitsschädliche so genannte Dysstress beginnt, den wir üblicherweise mit „Stress“ meinen, kann nicht allgemein beantwortet werden. Die einen erkennen dies daran, dass sie längere Zeit zehn Stunden pro Tag und mehr arbeiten, wenig Zeit für Hobbies haben, Partner oder Kinder kaum sehen oder abends nur energielos vor dem Fernseher sitzen.

Überhöhten Stress können wir auch an dem Gefühl von Geheiztheit und Unzulänglichkeit, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Unkonzentriertheit, Angstzuständen, Verdauungsproblemen, Bluthochdruck, Depressionen, chronischer Erschöpfung und Abgeschlagenheit erkennen. Diese Symptome sind nicht einheitlich, was das Erkennen von Stress erschwert. Bleibt die Anspannung weiter zu hoch, kann eine Eskalation der Signale erfolgen, beispielweise Hörsturz, Magengeschwür, Herzinfarkt oder Erkrankungen durch Schwächung des Immunsystems.

**NJW:** *Warum fällt es Anwälten häufig so schwer, diese Symptome wahrzunehmen und etwas zu ändern?*

**Hellmich:** Zeitdruck und Stress sind derzeit ein weit verbreitetes gesellschaftliches Phänomen. Mittlerweile gelten alle Berufsgruppen als gefährdet. Insofern stellen Anwälte keine Ausnahme dar. Dennoch lohnt sich ein genauer Blick auf die spezifischen Gründe bei vielen Kollegen. Auch wenn dies nicht auf alle zutrifft, so verfügen nach meiner Erfahrung viele Anwälte über eine ausgeprägte Fähigkeit, ihre körperlichen und emotionalen Bedürfnisse zu Gunsten der Arbeit, Mandanten und gebotener Sachlichkeit hintanzustellen. Wir treffen Entscheidungen über den Verstand, unser Verstand legt Arbeitspensum, Termine und Aufgaben fest. Klage oder Vertragsentwurf müssen fristgerecht gefertigt, Wiedervorlage durchgearbeitet werden usw. Freizeit gilt als Pufferzone, in der sich Unerledigtes abarbeiten lässt. Ausreichende Ruhe- und Entspannungs-

phasen fehlen, die Signale des Körpers werden überhört. Nach Klageschrift und Wiedervorlage kommt die nächste Aufgabe, die wieder wichtiger ist als eine gezielte Mittagspause oder ein freies Wochenende. Pflichtbewusst praktizieren wir „Erst die Arbeit, ...“ und an Stelle des Vergnügens folgt wieder Arbeit.

**NJW:** *Lassen sich typische stressauslösende Situationen im Kanzleialltag ausmachen?*

**Hellmich:** Stressauslösende oder -fördernde Faktoren sind etwa lange Arbeits- und Pendelzeiten, ungelöste Konflikte, Doppelbelastungen, Existenzängste und Termindruck. Überforderung im Privatleben oder zu ehrgeizige Freizeitziele können hinzu kommen. Auch das Schicksal des Mandanten oder ihm nicht zu seinem Recht verhelfen zu können, geht manchen Kollegen an die Nieren. Die genannten externen Faktoren sollten aber nicht von unserer Eigenverantwortung ablenken: Nur wir entscheiden, ob wir überhöhte Erwartungen akzeptieren.

**NJW:** *Wie kann man hier gegensteuern?*

**Hellmich:** Je nach Gestaltungsfreiheit können wir beispielsweise Arbeitsabläufe im Büro oder Aufgabenverteilungen verändern, neue Mitarbeiter einstellen oder Schwerpunktrechtsgebiete ändern. Wir können störungsfreie Zeiten für uns einführen, belastende Konflikte klären, Dinge delegieren oder das Arbeitspensum verringern, indem wir auch einmal ein Mandat an einen Kollegen abgeben oder eine Gefälligkeit ablehnen. Vielen wurde durch das Eindämmen des inneren Perfektionisten oder die Verbesserung von Arbeitstechniken geholfen, anderen, indem sie lernten, mit schwierigen Mandanten souveräner umzugehen.

Das Wichtigste ist jedoch zu lernen, die Signale unseres Körpers und unserer Psyche wahrzunehmen und ihnen angemessen zu folgen. Der Körper kennt keine Fristen und Termine. Sind wir einmal etwas in die Reserven gegangen, sollten wir zeitnah für Ausgleich sorgen. Situationen, die dazu prädestiniert sind, Stress auszulösen, lassen sich im Kanzleialltag nicht ausschließen. Ruhe bewahren, tief Durchatmen und eine Pause einlegen – diese Maßnahmen führen eher zu einer souveränen Lösung als Panik und blinder Aktivismus.

**NJW:** *Vielfach kann Stress durch ein besseres Selbst- und Zeitmanagement reduziert werden. Lässt sich das ohne großen Aufwand überhaupt bewerkstelligen?*

**Hellmich:** Manch Gestresster meint in der Tat, keine Zeit zu haben, sich um ein effektiveres Zeit- und Selbstmanagement zu kümmern. Das ist so, als wenn jemand mit seiner stumpfen Säge eifrig weiter sägt, weil ihm die Zeit fehlt, sie zu schärfen. Aus meiner langjährigen Trainings- und Coachingerfahrung und dem Feedback Vieler weiß ich aber, dass auch mit geringem Aufwand deutliche Erfolge erreicht werden können. Ein Buch oder Vortrag kann wertvolle Tipps ge-

ben, Seminare und Coachings setzen umfassender und individueller an.

**NJW:** *Wer in der Stressfalle sitzt, will sich nicht auch noch um notwendige Veränderungsprozesse kümmern. Was empfehlen Sie hier?*

**Hellmich:** Die Frage setzt voraus, dass derjenige, der in der Stressfalle sitzt, dies erkennt und bereit ist, etwas zu verändern. Beides haben wir bei Stressgeplagten oft leider nicht. Häufig bemerkt das soziale Umfeld, dass jemand unter Stress leidet, nicht aber der Betroffene selbst. Er ignoriert gut gemeinte Hinweise und bewegt sich unmerklich weiter in die Stressspirale hinein. Doch glücklicherweise gibt es auch die, die sich aufhalten lassen. Manchmal erreiche ich das in meiner Coaching- und Trainingspraxis, indem ich provokativ den Teufel an die Wand male. Dadurch steigen der gefühlte Leidensdruck und die Veränderungsbereitschaft. Nun sind die nächsten Schritte relativ einfach zu erarbeiten und die Motivation, sie umzusetzen, ist hoch. Die neue Lebensplanung kann nach Bedarf und Vorlieben ausgewogen gestaltet werden. Das ist der Vorteil, wenn nicht eine Krankheit auf einen Schlag alles wegnimmt, sondern freiwillig das richtige Maß zwischen An- und Entspannung gefunden werden kann. Andere sind sogar noch nicht einmal nach einem Herzinfarkt zu grundlegenden Veränderungen bereit, sondern lassen sich Laptop und Handy noch ins Krankenhaus bringen, um von dort weiterzuarbeiten wie bisher.

**NJW:** *Auf den Wunsch des gestressten Anwalts nach mehr Zeit für sich dürften Mandanten und Kanzleikollegen eher mit Unverständnis reagieren. Und dann?*

**Hellmich:** Wir sollten uns und anderen verdeutlichen, dass langfristig nicht die Option besteht, in ähnlicher Weise weiterzuarbeiten, denn damit wäre der Komplettausfall vorprogrammiert. Nur das Einhalten der eigenen Belastungsgrenzen kann zum langfristigen Erhalt unserer Leistungsfähigkeit führen. Entgegen ihrer Befürchtungen treffen zudem viele Betroffene auf Verständnis. Die angestrebten Veränderungen mit beispielsweise kürzeren Arbeitszeiten usw. sollten auf jeden Fall akzeptiert werden. Anderenfalls können grundlegende Veränderungen ratsam sein.

**NJW:** *Was raten Sie, damit aus Stress kein Burnout wird?*

**Hellmich:** Die Grenzen zwischen überhöhtem Stress und Burnout können fließend sein. Burnout an sich ist keine medizinische Diagnose, sondern wird üblicherweise als psychovegetatives Erschöpfungssyndrom, oft einhergehend mit Depressionen diagnostiziert. Vor Burnout kann nicht genug gewarnt werden, denn gerade bei stärkerem Burnout kann die Genesung sehr lange dauern, die volle Leistungsfähigkeit wird eventuell nie mehr erreicht.

Deshalb meine Empfehlung: Sensibilisieren Sie sich für die Signale Ihres Körpers und Ihre auch emotionalen, psychischen Bedürfnisse. Sorgen Sie für Pausen und Erholungszeit, für ausreichend Bewegung, Schlaf und gutes Essen und reduzieren Sie sinnvoll Stressquellen in Ihrem Leben. Wer bereut, im Rückblick auf sein Leben, nicht (noch) mehr gearbeitet zu haben? Spätestens wenn Sie sich trotz Urlaub nicht mehr erholen können oder sich andere Auffälligkeiten zeigen, suchen Sie einen Arzt und eventuell andere Fachpersonen auf.

