

Stress

«Stress» ist ein häufig verwendetes Modewort, das oft falsch benutzt und dementsprechend unterschiedlich verstanden wird. Was ist Stress? Der Begriff Stress wird heute von Fachleuten meist mit Belastung übersetzt. Stresssituationen sind also kurze Momente oder Zeiträume, in welchen wir uns belastet fühlen. Diese können sowohl durch soziale Stressoren im Kontakt zu Menschen als auch durch situative Stressoren wie Zeitdruck, Arbeitsvolumen etc. ausgelöst werden.

Auf Gefahr reagiert der Körper mit Stresssymptomen, d.h. mit allen verfügbaren Kräften, die er sich im Laufe der menschlichen Entwicklungsgeschichte erworben hat: höchste Aufmerksamkeit, angespannte Muskeln und steigender Blutdruck. Stress ist also nicht zum vornherein schädlich. Wenn Sie sich körperlich und seelisch in «Alarmzustand» versetzen, so können Sie der Gefahr besser begegnen. Dies kann in gewissen Situationen sogar überlebenswichtig sein.

Ursachen und Folgen

Die Lebensumstände des Menschen haben sich geändert, sodass die heutigen «Gefahren» eher seelischer Art sind; die körperlichen Stresssituationen sind in den Hintergrund getreten. So erstaunt es nicht, wenn eine neuere Studie belegt, dass jeder dritte Mitteleuropäer, der einen Arzt – und nicht etwa einen Psychiater – aufsucht, an psychosomatischen Störungen, Depressionen und Angstzuständen leidet.

Wir befürchten, Leistungserwartungen nicht erfüllen zu können, in finanzielle Engpässe zu geraten, schwierigen Situationen in Beruf und Familie nicht gewachsen zu sein oder wichtige Ziele nicht zu erreichen. Wir haben Angst vor Einsamkeit oder eine geliebte Person zu verlieren. Es sind aber nicht nur Schicksalsschläge, die Stress verursachen. Auch freudige Ereignisse wie Heirat, Familiennachwuchs, grosse berufliche Erfolge etc. können erheblichen Stress auslösen. Stressverursacher Nr. 1 ist jedoch der Ar

beit. Drogen sind zwar häufig Tagesgespräch, aber von der am meisten verbreiteten Sucht «Arbeit» spricht kaum jemand. Gemeint ist nicht das normale und hoffentlich befriedigende Ausüben eines Berufes. Die Rede ist von den «workaholics», den Arbeitssüchtigen. Männer und Frauen jeden Alters, die sich ständig ausgepumpt fühlen, nicht «abschalten» können und womöglich versuchen, alle denkbaren Ängste und Sorgen in ihrer Arbeit zu «ertränken».

Aber auch die Freizeit kann Stress bereiten. Für einen bestimmten Persönlichkeitstyp ist ein ruhiges, undramatisches Leben unerträglich. Er flieht vor der Langeweile und Routine in Situationen, die seinen Hunger nach starken Reizen befriedigen. Angst, Nervenkitzel, Schmerz und Gefahr werden dabei gern in Kauf genommen. Wer diesen Reizhunger nicht braucht, bringt diesen Verhaltensweisen meist wenig Verständnis entgegen. Für diesen Persönlichkeitstyp wären derartige Beschäftigungen denn auch schädlichem Stress gleichzusetzen. Dem «Reizhungrigen» hingegen verschaffen sie einen willkommenen Ausgleich zur Langeweile.

Die Stressempfindung ist somit etwas Subjektives, das stark vom Persönlichkeitstyp abhängt. Jeder von uns wird von ganz unterschiedlichen Dingen gestresst. Die Unterschiede von Mensch zu Mensch liegen also darin, warum, wie oft, wie stark und wie lange wir unter solchen Belastungen leiden und wie gut wir diesen standhalten können. Wie schon erwähnt, sind solche Spannungsmomente überlebensnotwendig. Gewisse Tätigkeiten lassen Überraschungen erfolgreich bewältigen. Ein gewisses Mass an Belastungen benötigt jeder Mensch für seine körperliche und seelische Entwicklung. Wenn die Belastungen jedoch übermässig häufig auftreten und sich unser Körper ständig im «Alarmzustand» befindet, schädigen wir möglicherweise einzelne Organe. Sind noch andere Risikofaktoren wie hoher Blutdruck, Bewegungsmangel, Rauchen, Übergewicht

und Fehlernährung vorhanden, so ist dies der Gesundheit, insbesondere dem Kreislaufsystem sehr abträglich.

Schädliche Auswirkungen treten bedeutend weniger auf, wenn die körperlichen und seelischen Abwehrmechanismen für die Belastungen trainiert sind. Hat sich jemand an diese Spannungsmomente gewöhnt, so wird er deren Bewältigung eher als Herausforderung empfinden, die sogar Spass und Freude bereiten kann.

Wer aber wie die meisten von uns von Natur aus nicht so widerstandsfähig ist, muss etwas unternehmen, um sich in unserer komplizierten und «hohtourigen» Industriegesellschaft vor Schäden zu bewahren. Aus diesen Gründen gehören zu einer wirkungsvollen Stresskontrolle eine vernünftige körperliche Belastung durch Arbeit und Sport sowie eine regelmässige psychische und geistige Beanspruchung. Dazu gehört auch die Pflege der sozialen Kontakte und der Interessen. Zentraler Bestandteil jeder Stresskontrolle ist auf jeden Fall die Bereitschaft, sein Leben aktiv zu gestalten und sich nicht «leben zu lassen». Nicht vergessen werden darf die körperliche Gesundheit: Falsche Ernährung, Bewegungsmangel, Rauchen, unvernünftiges Verhalten im Verkehr, Unvorsichtigkeit am Arbeitsplatz und beim Hobby sind überflüssige, stressfördernde Faktoren.

Stresstheorien

In der Wissenschaft existieren unterschiedliche Stresstheorien, die von verschiedenen Definitionen und Forschungsansätzen ausgehen. Bei den drei nachfolgend skizzierten Modellen handelt es sich um eine Auswahl.

Reizzentrierte Stressmodelle

Reizzentrierte Stressmodelle definieren bestimmte Situationen als Stress. Als Beispiele können angeführt werden: Stress am Arbeitsplatz durch Über- oder Unterforderung, unklare Anforderungen und Erwartungen. Sozialer Stress ergibt sich aus belastenden Faktoren in zwischenmenschlichen Beziehungen oder durch das Fehlen von solchen.

Reaktionszentrierte Stressmodelle

Reaktionszentrierte Erklärungsansätze definieren bestimmte physiologische und hormonale Reaktionen als Stress. Physiologische Stressreaktionen sind beispielsweise Veränderungen der Herzfrequenz oder

Hormonsekretion, was zu erhöhten Ausschüttungen von Cortisol, Adrenalin oder Prolactin führen kann. Kurzfristige psychologische Stressreaktionen sind Ärger, Unsicherheit oder Angst. Langfristige psychologische Stressreaktionen äussern sich in Depressivität oder Gereiztheit.

Transaktionale Stressmodelle

Transaktionale Stressmodelle interpretieren individuelle Reaktionsmuster auf Belastungen (Stressoren) im Zusammenhang mit den auslösenden Umgebungsbedingungen. Stress wird als interaktiver oder wechselseitiger Anpassungsprozess zwischen Individuum und Umwelt begriffen. Das interaktionistische Stressmodell versucht beispielsweise das subjektiv wahrgenommene Ausmass einer Belastungssituation und die vorhandenen Bewältigungsmöglichkeiten zu berücksichtigen.

Die Theorie einer allgemeinen unspezifischen Stressreaktion, wie sie die reiz- und reaktionszentrierten Stressmodelle zugrunde legen, ist problematisch. Stressreaktionen sind individuell sehr verschieden und hängen ausserdem stark von Interaktionen ab.

Stresslinderung

h Schalten Sie Arbeitspausen ein und nutzen Sie diese bewusst zur Entspannung.

h Gewöhnen Sie sich eine einfache Entspannungsübung an, indem Sie sich beispielsweise einige Minuten hinlegen oder im Stuhl eine schlaaffe, nach vorne gebeugte Haltung einnehmen und sich dabei auf eine bestimmte Muskelpartie konzentrieren, sich gedanklich in ihr «versinken» lassen.

h Atmen Sie dazwischen bewusst tief und stark ein und aus. Tun Sie dies möglichst an der frischen Luft oder bei geöffnetem Fenster.

h Schlafen Sie genügend. Ein kleines «Ritual», wie etwas Entspannendes zu lesen, das Zimmer zu lüften oder die Zähne zu putzen, kann sie innerlich auf das Schlafen einstimmen. Finden sie Ihr bewährtes Ritual heraus und setzen Sie es immer wieder ein.

h Gehen Sie regelmässig einem sportlichen Hobby nach. Wenn Sie spüren, wie das Training Sie belebt, werden Sie mit der Zeit automatisch das Bedürfnis nach körperlicher Aktivität haben.