



# Das Phänomen Stress

Stress ist heutzutage allgegenwärtig – mit dem kleinen Anti-Stress-Coach halten wir gegen. Sehen wir uns zum Einstieg dieses Phänomen etwas genauer an.



# Woher kommt der Stress?

Stress betrifft Körper und Psyche des Menschen und kann im Extremfall krank machen. Dennoch ist er nicht automatisch negativ – zu einem gewissen Grad brauchen wir ihn.

**S**tress ist prinzipiell etwas Natürliches. Menschen und Tiere hatten ihn schon immer, wenn sie sich herausfordernden Situationen gegenüberstehen. Der Begriff für dieses Phänomen wurde allerdings erst in den 1940ern vom österreichisch-kanadischen Arzt und Biochemiker Hans Selye (1907–1982) geprägt. Vorher war »Stress« nur in der Materialwirtschaft bekannt und bezeichnete Belastungen, die auf Materialien einwirken und diese bei zu hoher Intensität verformen oder beschädigen.

Tatsächlich trifft es diese Definition ganz gut: Stress kann unheilvolle Wirkungen entfalten. Die Weltgesundheitsorganisa-

tion warnt vor übermäßigem Stress und hat ihn zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhundert erklärt. Befragungen ergeben, dass über 80 Prozent der deutschen Bevölkerung zumindest gelegentlich unter Stress leiden; ein Drittel fühlt sich fast ständig durch Stress überlastet. Studien zeigen, dass 50 bis 60 % aller verlorenen Arbeitstage mit Stressbelastungen in Zusammenhang stehen. Daraus entstehen nicht nur enorme volkswirtschaftliche Schäden, sondern auch Leid, Krankheit und Einbußen an Lebensqualität. Stress ist nicht nur ein inzwischen weltweit verbreiteter Begriff, sondern fast alle Lebensbereiche sind betroffen.

## Die Rolle des Nervensystems

Um die Zusammenhänge zwischen Stress, Körper und Psyche besser zu verstehen, ist eine Betrachtung unseres Nervensystems sinnvoll. Das menschliche Nervensystem lässt sich in einen willkürlich gesteuerten Bereich und einen normalerweise nicht willkürlich beeinflussbaren Bereich unterteilen. Unsere bewussten Handlungen werden durch das willkürliche Nervensystem gesteuert. Dieses ist vor allem für unsere Handlungen und unsere Beziehungen zur Umwelt wichtig. Dagegen regelt das unwillkürliche oder vegetative Nervensystem die Lebensfunk-

tionen (z. B. Atmung, Verdauung, Herzfähigkeit, Stoffwechsel).

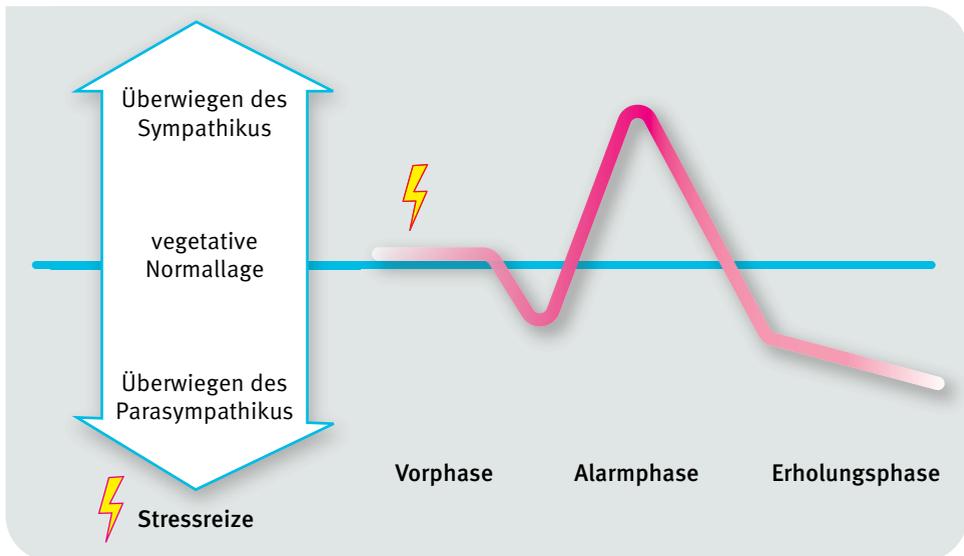
Das vegetative Nervensystem arbeitet weitgehend unabhängig vom bewussten Willen. Das heißt jedoch nicht, dass es völlig abgekoppelt wäre, insbesondere seelische Vorgänge wirken sich auf das vegetative Nervensystem und damit auf Körperfunktionen aus. Hierbei spielt das Zusammenwirken des Sympathikus und des Parasympathikus eine wesentliche Rolle. Während der Sympathikus vorwiegend eine aktivierende Funktion hat (z. B. Beschleunigung des Herzschlages, Erhöhung des Blutdruckes) und damit Leistung ermöglicht, wirkt der Parasympathikus vor allem in Richtung Energiespeicherung, Erholung und Stärkung. Das Ziel dieses Zusammenwirkens ist ein ausgeglichener, harmonischer Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Verausgabung und Erholung.

Einen aktivierenden Einfluss auf unser vegetatives Nervensystem und damit auf unsere Körperfunktionen haben alle Erlebnisse und Erfahrungen, die wir als herausfordernd, erschreckend oder alarmierend erleben. Wir sprechen bei diesen Erfahrungen allgemein

von Stressreizen oder Stressoren. Das vegetative Nervensystem reagiert mit Pulsbeschleunigung, Blutdruckanstieg, einer Erhöhung des Blutzuckers, der Blutfette und der Blutgerinnungsfähigkeit. Diese Reaktionen sind Ausdruck einer inneren Alarmsituation: Der Körper stellt Energie bereit, um sich auf eine Aktivität vorzubereiten, nämlich auf Flucht oder Angriff. Dies ist durch die Entwicklungsgeschichte des Menschen bedingt: Während des Großteils seiner Geschichte stand der Mensch vor allem

vor Herausforderungen, die er körperlich bewältigen musste. Für die Jagd oder einen bevorstehenden Kampf ist es sinnvoll, wenn durch Erhöhung von Puls, Blutdruck, Blutfetten und Blutzucker die Energiereserven des Körpers mobilisiert werden. Das Gleiche gilt für die Vorbereitung auf eine eventuell nötig erscheinende Flucht, hier ergibt sogar die verstärkte Gerinnungsfähigkeit des Blutes einen Sinn: Bei einer möglichen Verletzung wird der Blutverlust geringer gehalten.

#### ✓ Schema eines gesundheitlich günstigen Stressablaufs (Eustress)



## Eustress und Distress

Stressbelastung ist gesundheitlich völlig unbedenklich, solange die Alarmsituation nicht allzu lange anhält, die mobilisierte Energie durch körperliche Aktivität wieder abgebaut wird und es ausreichend Zeit zur Erholung gibt. Um gesund, widerstandsfähig und leistungsfähig zu bleiben, brauchen wir sogar einen (gesunden) Stress, denn bei Unterforderung, bei zu wenig Anregung und Aufregung droht erfahrungsgemäß gesundheitlicher Schaden.



Stress ist nicht gleich Stress. Der positive Eustress ist sogar gesund für uns. Gefährlich wird es, wenn Stress zum Dauerzustand wird.

Obwohl es in dem Fallbeispiel zum Eustress um Aufregung und Ärger geht, handelt es sich um Eustress, gesunden

### Fallbeispiel Eustress

Herr P. stellt bei seiner Arbeit als Bauingenieur fest, dass ein Kollege einen Fehler gemacht hat. Nun besteht die Gefahr, dass er einen wichtigen Termin nicht einhalten kann. Herr P. spürt eine wachsende Aufregung und auch Ärger. Er wartet jedoch nicht lange ab, sondern geht gleich zu dem Kollegen. Er schildert seinen Ärger in einer günstigen Weise, d.h., er sagt direkt, worüber er sich ärgert, vermeidet aber vorwurfsvolle, drohende oder

beleidigende Äußerungen. Der Kollege geht auf Herrn P. ein, und gemeinsam suchen sie einen Ausweg und finden schließlich eine befriedigende Lösung. Herr P. fällt ein Stein vom Herzen. Als er beruhigt zu seinem drei Stockwerke höher gelegenen Büro zurückgeht, nimmt er die Treppe anstelle des Fahrstuhls. Er kann sich noch einige Minuten ausruhen, bevor er sich der nächsten Aufgabe zuwendet.

Stress. Die Anspannung ist nur von kurzer Dauer und Entspannung sowie körperliche Aktivität bilden ein ausreichendes Gegengewicht.

Leider herrschen im Alltag vieler Menschen chronische Überforderungen vor.

Der krank machende, überfordernde Stress wird auch als Disstress bezeichnet. Unsere moderne, industrialisierte Gesellschaft und die damit verbundene Lebensform hat die Gefahr von Disstress wesentlich erhöht: Körperliche Belastungen nehmen ab, während geistige,

### Fallbeispiel Disstress

Nach einer anstrengenden Autofahrt durch den dichten morgendlichen Stoßverkehr und nach längerer Parkplatzsuche kommt Herr S. bereits gereizt und verärgert in die Firma. Mit dem Fahrstuhl fährt er in sein Büro und erfährt dann von einem Fehler eines Mitarbeiters, durch den seine Terminplanung völlig durcheinandergebracht wird. Er spürt starken Ärger in sich aufsteigen und denkt bei sich: »Schon wieder hat Kollege K. etwas verbockt. Mit ihm zu reden ist ja völlig sinnlos.« Obwohl er bereits völlig durch Termine überlastet ist und auch noch die zusätzlichen Probleme aus dem Weg räumen muss, nimmt er eine weitere eilige Arbeit an. Er ärgert sich dann über sich selbst, dass er wieder einmal nicht Nein sagen konnte. Als ein Kollege ihn um eine Auskunft bittet, reagiert er äußerst gereizt,

was einen heftigen und ärgerlichen Wortwechsel zur Folge hat. Obwohl er schon die Mittagspause teilweise für die Arbeit genutzt und das Kantinenessen hastig hinuntergeschlungen hat, kommt er wieder einmal – wie so oft – viel zu spät aus der Firma. Da er sich sehr abgespannt fühlt, nimmt er den Fahrstuhl statt der Treppen. Dann beginnt die nervenaufreibende Heimfahrt durch die verstopften Straßen. Zu Hause angekommen, fühlt er sich völlig ausgebrannt, aber gleichzeitig auch aufgedreht, innerlich unruhig und gereizt. Nach dem aufregenden Krimi im Fernsehen fühlt er sich weiterhin so unruhig, dass er lange Zeit im Bett wach liegt und grübelt. Dabei geht ihm auch die Frage durch den Kopf: »Mache ich eigentlich irgendetwas verkehrt?«

seelische und nervliche Belastungen u. a. durch Reizüberflutung (z. B. Fernsehen, Computer, berufliche Überforderungen, Verkehrsdichte, Lärm) ständig zunehmen.

Es ist gesundheitlich unbedenklich, wenn Überforderungen nur ab und zu vorkommen, denn das kann der Organismus ausgleichen. Chronischer Disstress ist jedoch problematisch. Die Auswirkungen auf den Körper sind vielfältig, wobei vor allem das Herz-Kreislauf-System betroffen ist. Es kann u. a. zu schnellem Puls (Herzklopfen), unregelmäßigem Herzschlag und Blutdruckveränderungen kommen. Außerdem sind Störungen der Magen- und Darmtätigkeit möglich, was zu entsprechenden Beschwerden führen kann. Disstress betrifft auch die Muskulatur: Es kommt meist zu Muskelverspannungen. Häufig liegt beispielsweise die Ursache für Kopfschmerzen in verspannter Nacken- und Schultermuskulatur, während Rückenschmerzen durch verspannte Rückenmuskulatur zustande kommen.

Eine dauerhafte Aktivierung des Sympathikus und eine damit einhergehende langanhaltende Dämpfung des für die Erholung zuständigen Parasympathikus durch Disstress und damit die Verminderung der aufbauenden und

energiegewinnenden Fähigkeiten des Körpers schwächen die Abwehrkräfte und erhöhen allgemein die Krankheitsanfälligkeit. Daher treten bei chronischer Überforderung vermehrt Infekte wie z. B. Schnupfen, Erkältungen, Magen- und Darmbeschwerden auf. Aber auch schwerere Erkrankungen können durch eine Schwächung des Immunsystems begünstigt werden.

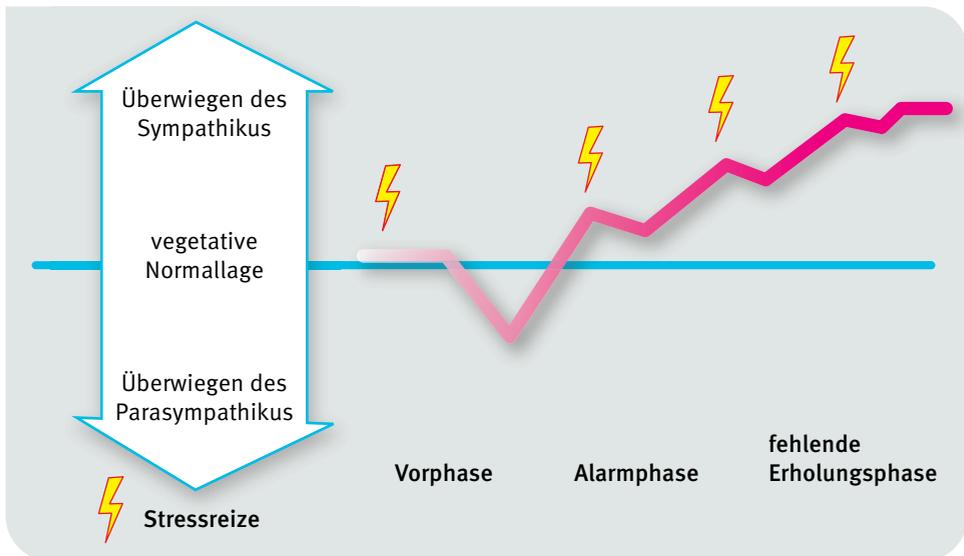
Es gibt andererseits Beschwerdebilder, die nicht durch eine Überaktivierung des Sympathikus, sondern durch eine Überaktivierung des Parasympathikus verursacht werden. In diesen Fällen kommt es bei Belastungen nicht zur normalen Stressreaktion, sondern diese bleibt in der Vorphase stecken. Das ist beispielsweise der Fall, wenn sich jemand bei Herausforderungen gar nicht zum Widerstand oder zur Auseinandersetzung mit dem Problem aufraffen kann, weil er zu verängstigt, resigniert oder wie gelähmt ist. Wenn diese Zustände von Hilflosigkeit, Schwäche und Angst häufig und schließlich sogar gewohnheitsmäßig auftreten, kann es durch eine Überaktivität des Parasympathikus zu Störungen der vegetativen Steuerung kommen. Die Folge sind dann Beschwerden wie Schwindelgefühle,

Durchblutungsstörungen und Mattigkeit durch Absinken des Blutdrucks, Übelkeit und Verdauungsstörungen durch Verkrampfungen der Muskeln in Magen und Darm sowie Luftnot durch ein Zusammenziehen der Bronchien. Nicht selten treten auch Kopfschmerzen und Neigung zum Erröten auf.

Distress begünstigt nicht nur das Entstehen von Beschwerden und Erkrankungen. Chronische Überforderung

beeinträchtigt auch das Wohlbefinden und die Lebensqualität. Überforderte und überreizte Menschen fühlen sich meist unwohl und unausgeglichen. Konzentrations- und Leistungsfähigkeit werden beeinträchtigt. Nicht selten reagieren chronisch überforderte Menschen auch mit Gefühlen von Hilflosigkeit, Niedergeschlagenheit und Angst oder verhalten sich gereizt und aggressiv.

#### ❖ Schema eines gesundheitlich ungünstigen Stressablaufs (Distress)



## Wir haben es in der Hand

Wie die Fallbeispiele zeigen, ist Stress allerdings nicht einfach nur ein äußerer Einfluss. Zwar wirken viele Stressreize wie beispielsweise Lärm, Hektik, Hitze oder ein ungeduldiger, cholerischer Chef als äußere Stressoren. Aber auch die Art, wie wir Situationen und Einflüsse interpretieren und mit ihnen umgehen, spielt eine wichtige Rolle. Während Herr P. nach Überwindung seines anfänglichen Ärgers in günstiger Weise auf seinen Kollegen zugeht und mit ihm gemeinsam eine Lösung für das Problem findet, ist es bei Herrn S. anders: Ihm stehen sein Ärger oder auch soziale Ängstlichkeit und falscher Stolz im Weg, sodass er seine Probleme in sich hineinfrisst.

Ein Erklärungsmodell für das Zusammenwirken äußerer und innerer Einflüsse auf das Stresserleben stammt von dem amerikanischen Psychologen Richard Lazarus. Ob ein Einfluss als Stressor wirkt, hängt in diesem Modell stark davon ab, wie jemand die Situation wahrnimmt und bewertet. Beispielsweise leiden manche Menschen unter Unsicherheit und sozialen Ängsten, weshalb sie Selbstbehauptung und aktive Konfliktbewältigung vermeiden. Andere interpretieren eine

Konfliktsituation dagegen als eine Herausforderung, der sie sich gewachsen fühlen. Eine weitere wichtige Rolle spielen Bewältigungsstrategien. Beispielsweise können bereits Gedanken wie »Ich bleibe ganz ruhig« oder »Es gibt keine dummen Fragen, nur dumme Antworten« helfen, mit Konflikten besser zurechtzukommen. Dagegen verschlimmern »katastrophisierende« Gedanken wie »Wenn ich nachfrage, werde ich für dumm gehalten« Gefühle von Unsicherheit und Angst. Überforderung und Disstress drohen immer dann, wenn das Gleichgewicht zwischen den äußeren Anforderungen einerseits und den subjektiven Bewertungen und Bewältigungsfähigkeiten andererseits gestört ist.

Bei den Bewältigungsstrategien wird zwischen »problemlösender« und »emotionsregulierender« Funktion unterschieden. Problemlösende Strategien beziehen sich auf die konkrete Veränderung einer Situation, beispielsweise durch Veränderung der Zeitplanung, Setzen von Grenzen, Einhalten von Ruhephasen, Abbau von Reizüberflutung durch weniger Lärm usw. Zu problemlösenden Strategien kann es auch gehören, an den eigenen Ansprüchen, Erwartungen, Zielen und Gewohnheiten zu arbeiten, um beispiels-