

Was ist Stress?

Stress ist eine körperliche Reaktion, die es dem Menschen ermöglicht, sich schnell auf wechselnde Lebensumstände einzustellen. Stress soll auf Bewegung vorbereiten.

Ein uraltes Programm: Der ursprüngliche Sinn der Stressreaktion ist eine Alarmreaktion, die den Körper innerhalb kürzester Zeit auf Kampf oder Flucht (z.B. beim Angriff durch ein wildes Tier), also Bewegung vorbereitet, um damit das Überleben des Menschen zu sichern. So ist es naheliegend, auch heute den Stress im Alltag durch Bewegung abzubauen.

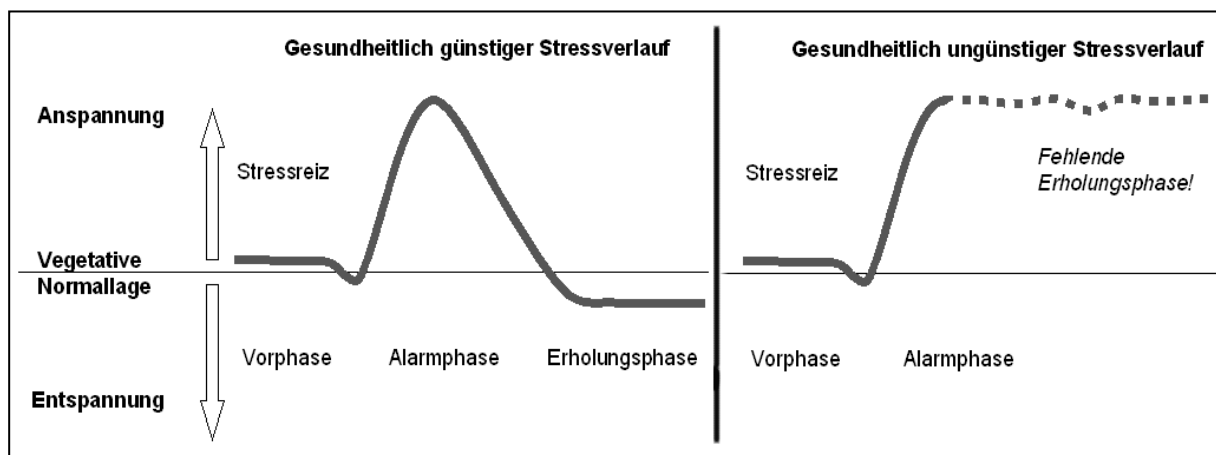
Zwei Seiten einer Medaille

Aktivierung ist für das Wohl des Menschen wichtig! Ein gewisses Maß an Aktivierung und Stress ist gesundheitsförderlich.

Aber: Übermäßiger Stress kann langfristig negative Auswirkungen auf die seelische und körperliche Gesundheit haben. Wichtige Parameter dafür sind jedoch:

- die richtige Dosis: Diese bestimmt sich aus der Häufigkeit, der Intensität und der Dauer des Einwirkens eines Stressors
- die aktuelle Belastbarkeit des Menschen
- die Bewertungsabläufe

Günstiger und ungünstiger Stressverlauf



Die vier Ebenen der Stressreaktionen

Die gedankliche Ebene = alle geistig-gedanklichen Abläufe wie Denken und Wahrnehmung. Bei Stress erfolgt eine Einengung der Wahrnehmung auf wichtige Reize, es laufen die beschriebenen Bewertungsvorgänge ab. Es kann zu Konzentrations- und Kurzzeitgedächtnisfehlern kommen.

Die Gefühlsebene = das Befinden und alle Gefühle z.B. Angst, Reizbarkeit, Wut, Traurigkeit...

Die körperliche Ebene = alle körperlichen Abläufe wie die Reaktionen des vegetativen Nervensystems (Hormonausschüttung, z.B. Adrenalin und Cortisol), körperlichen Reaktionen (z.B. Herzklopfen, schnelleres Atmen, Verdauungsfunktionen) und Reaktionen der Skelettmuskulatur (z.B. Zittern)

Die Verhaltensebene = alle Handlungen, die ausgeführt werden, z.B. Flucht oder Kampf

Mögliche Folgen von (chronischem) Stress

Bei überdosiertem und langandauerndem Stress verändern sich die Stressreaktionen: Es kommt zu Überforderungsreaktionen:

Auf der gedanklichen Ebene: Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, etc.

Auf der Gefühlsebene: Angstgefühle, Aggressionsbereitschaft, Nervosität etc.

Auf körperlicher Ebene: verringerte Leistungsfähigkeit (volle Anstrengung bei geringer Anforderung), langsamere Erholung, raschere Erschöpfung, etc.

Auf der Verhaltensebene: vermehrtes Arbeiten, nebenbei Essen, erhöhter Konsum von Alkohol, Aufputsch- und Beruhigungsmitteln, reduzierte Freizeitaktivitäten, weniger Verabredungen mit Freunden/Bekannten

Was macht den Stress?

Verursacht wird eine Stressreaktion durch Stressoren (= Stressauslöser): Hierbei handelt es sich um Einflüsse, die vom Menschen als Anforderung, Bedrohung oder Schaden interpretiert werden.

Es wird unterschieden zwischen:

äußeren Stressoren, d.h. Anforderungen, die durch eine Situation (z.B. Lärm, Termindruck) oder ein belastendes Lebensereignis (z.B. Tod, Krankheit) bedingt werden

inneren Stressoren, d.h. Auslöser, die im Menschen selbst liegen (z.B. Gedanken, eigener Anspruch, Sorgen)

Wichtig! Die Reaktion auf Stressoren ist von Menschen zu Menschen unterschiedlich.

Erst das Durchlaufen eines gedanklichen Bewertungsvorganges entscheidet darüber, ob eine Stressreaktion erfolgt oder nicht.

Schritt 1: Empfinde ich die Situation als Bedrohung oder Herausforderung? Wenn *ja*:

Schritt 2: Habe ich die Fähigkeit und/oder die Unterstützung, sie zu bewältigen?

Wenn *ja*: kein schädlicher Stress

Wenn *nein*: *negative* STRESSREAKTION

Kurzfristig hilfreiche Verhaltensstrategien

- Techniken zur Reduktion der Stressreaktion: z.B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training
- Äußere Wahrnehmungslenkung (Ablenkung): Angenehmere Dinge erledigen, Kurzpausen
- Innere Wahrnehmungslenkung, d.h. die Aufmerksamkeit weg von stressauslösender Situation und intensiv an etwas Anderes denken: Positive Ereignisse (Urlaub, Hobbys, etc.), Ruhebilder, angenehme Gefühle
- Abreaktion:
 - körperliche Abreaktion wie Bewegung (z.B. Spazieren gehen, Gartenarbeit, mit dem Hund toben) und Sport
 - emotionale Abreaktion (für sich Dampf ablassen, ohne Schaden anzurichten)

Langfristig hilfreiche Verhaltensstrategien

- Veränderung der Situation durch Untersuchung der Belastungssituation/Stressoren:
- Möglichkeiten zur Veränderung der Situation mittels: Zeitmanagement, Delegieren, Systematisches Problemlösen, „Nein-Sagen“ lernen, Verbesserung der Kommunikation
- Veränderung der eigenen Person:
 - Erhöhung der eigenen Belastbarkeit durch: Regelmäßige Entspannung, ausreichend Schlaf, gute Ernährung, Bewegung/Sport
 - Einstellungsänderung durch Erkennen typischer stressrelevanter Gedanken: selbsterfüllende Prophezeiungen, Übertreibungen/Katastrophisierung, überhöhte Ansprüche an sich selbst
- Belastungsausgleich durch: Erholungspausen, Freizeitaktivitäten, Zufriedenheitserlebnisse, soziale Geborgenheit durch regelmäßige Kontakte zu freundlichen Mitmenschen.

Quellen:

Stressbewältigung und Burnoutprävention – Ingrid Strobel
Interview mit Frau Dr. med. Sophie Wenzel, Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
Swisslife.de - Deutschland hat Rücken
Skript Kursleiter Stressmanagement MIFW
Skript Stressbewältigung im Alltag AHAB Akademie
Entspann dich, Deutschland - TK-Stressstudie 2016
Stress und Burnout-Vortrag Zentrum für Beratung (ZfB), PH Zürich
Stressbewältigung – Gert Kaluza
Selbstreflexion: Entdeckungsreise ins Ich - Spektrum der Wissenschaft

