



Stress – was ist das?!

Kurz und knackig: Hier erfährst du, was Stress ist: Definition, Ursachen, Symptome, Folgen.

Stress Definition

Es wird dich vielleicht wundern – aber grundsätzlich ist Stress erst einmal nichts Negatives. Vielmehr ist Stress neutral zu verstehen. Leider ist in vielen Köpfen dieser negative Touch verankert. Doch was ist Stress wirklich? Lass es uns mal so formulieren:

„Stress ist eine Reaktion auf eine Situation mit dem Ziel der Anpassung an die Situation.“

Bitte lies diese Definition zwei-, dreimal und lass sie sacken.

Was bedeutet das nun konkret? Wir machen das mal an einem Beispiel fest: Stell dir vor, es ist tiefster Winter, draußen friert es. Du sitzt im Büro und musst feststellen, dass die Heizung ausgefallen ist. Du frierst! Was passiert?

Du wirst dir wahrscheinlich am Thermostat der Heizung rütteln und drehen. Sehr gut möglich ist, dass du dir deine Winterjacke überziehst. Vielleicht gehst du zur Kollegin im Nachbarbüro und schaust, ob dort die Heizung läuft. Und es kann auch gut sein, dass du den Hausmeister anrufst – oder gleich den Heizungstechniker.

Du siehst: Da ist ziemlich viel Action. Du handelst, damit sich die Situation verändert. Dein Ziel ist klar: Du willst nicht mehr frieren!

Und genau das ist eine simple Stressreaktion. Du hast auf die ausgefallene Heizung reagiert, dein Körper stellt dir dabei ganz viel Energie zur Verfügung, damit du gut ins Handeln kommen kannst. Und so versuchst du dich der Situation anzupassen und sie auch zu wandeln.

Du siehst also selbst: Erst einmal ist Stress nichts Schlimmes. Warum ist trotzdem Stress so negativ behaftet?

Ganz einfach: Es gibt verschiedene Arten von Stress – dazu weiter unten mehr. Leider verknüpfen wir in der Regel eine Art von Stress – die negative - mit dem Gesamtphänomen.

Ist Stress eine Krankheit?

Stress ist vieles, aber keine Krankheit! Im Gegenteil. Du darfst sogar froh sein, dass du Stress hast. Mit dieser Aussage will ich dich gewiss nicht ärgern. Solltest du aktuell wegen zu vieler Belastungen massiv gestresst und erschöpft sein, so versteh bitte meine Aussage nicht falsch. Lies unbedingt weiter. Denn ja: Stress macht eventuell auch krank.

Doch zuvor lass mich meinen Gedanken zu Ende führen: Nein, du darfst wirklich froh sein, dass du Stress hast. Denn dies motiviert dich zum Handeln und so wird Entwicklung möglich.



Der Mensch wäre nicht in der Menschheitsentwicklung so weit, wie er heute ist, wenn er Stress nicht kennen würde. Hätte der Neanderthaler ein Schlaraffenland vorgefunden, wären wir vielleicht immer noch auf dem Entwicklungsstand unseres Urahnen.

Allerdings kann Stress tatsächlich zu Krankheiten führen. Denn wenn du

- chronisch gestresst bist,
- keinen Ausgleich findest,
- das Gefühl hast, du kannst dein Pensum nicht bewältigen,

dann besteht die Gefahr, dass du in einer Erschöpfung landest. Daraus können handfeste Störungen entstehen. Ich denke hier zum Beispiel an eine Depression, eine Neurasthenie – beides ggfs. begleitet von einem Burnout.

Welche Arten von Stress gibt es?

Es ist bereits angeklungen: Es gibt tatsächlich unterschiedliche Arten von Stress. Früher sagte man mal Eustress und Disstress dazu. Eustress soll positiver Stress sein, Disstress negativer. Ich finde diese Begrifflichkeiten problematisch, denn wenn du sozusagen „positiv gestresst“ bist, dann ist die körperliche Reaktion eine andere, als wenn du negativ gestresst bist. Ich würde lieber beim positiven Eustress von „Anregung“ sprechen. Oder „Herausforderung“.

Du kannst aber auch noch auf andere Weise Stress unterscheiden: Es gibt den kurzfristigen Stress und den chronischen Stress. Kurzfristig, das ist dann zum Beispiel das Lampenfieber kurz vor einem Vortrag oder einer Prüfung zum Beispiel. Da schießt also einmal deine Stressreaktion hoch und stützt dann aber spätestens mit dem Ende des Vortrags oder der Prüfung im positiven Sinne wieder ab. Dann ist dein Stress vorbei.

Chronischer Stress ist dagegen ein anderes Kaliber, der ist gekommen, um zu bleiben. Der Klassiker schlechthin sind Arbeitsplatzsituationen. Eine Patientin von mir sagt zum Beispiel „Jeden Sonntag habe ich diesen Igel im Bauch...“ (weil am Montag die Arbeitswoche losgeht). Einer anderen Patientin leidet unter dem Miteinander in ihrem Arbeitsteam. Chronischer Stress ist nahezu permanent spürbar, denn die Situation als solche wandelt sich nicht. Logisch, der Job verschwindet ja nicht mal eben. Chronischer Stress bedeutet oft auch, dass du das Gefühl hast, du bist machtlos ausgeliefert und kannst dich nur in dein Schicksal ergeben. Und trotzdem kämpft eine Seite in dir gegen die Situation an die Don Quichotte gegen die Windmühlen. Dieser Kampf vollzieht sich nur in deinem Inneren und führt zu keiner äußeren Handlung, die tatsächlich die Situation wandeln könnte.

Welche Ursachen hat Stress?

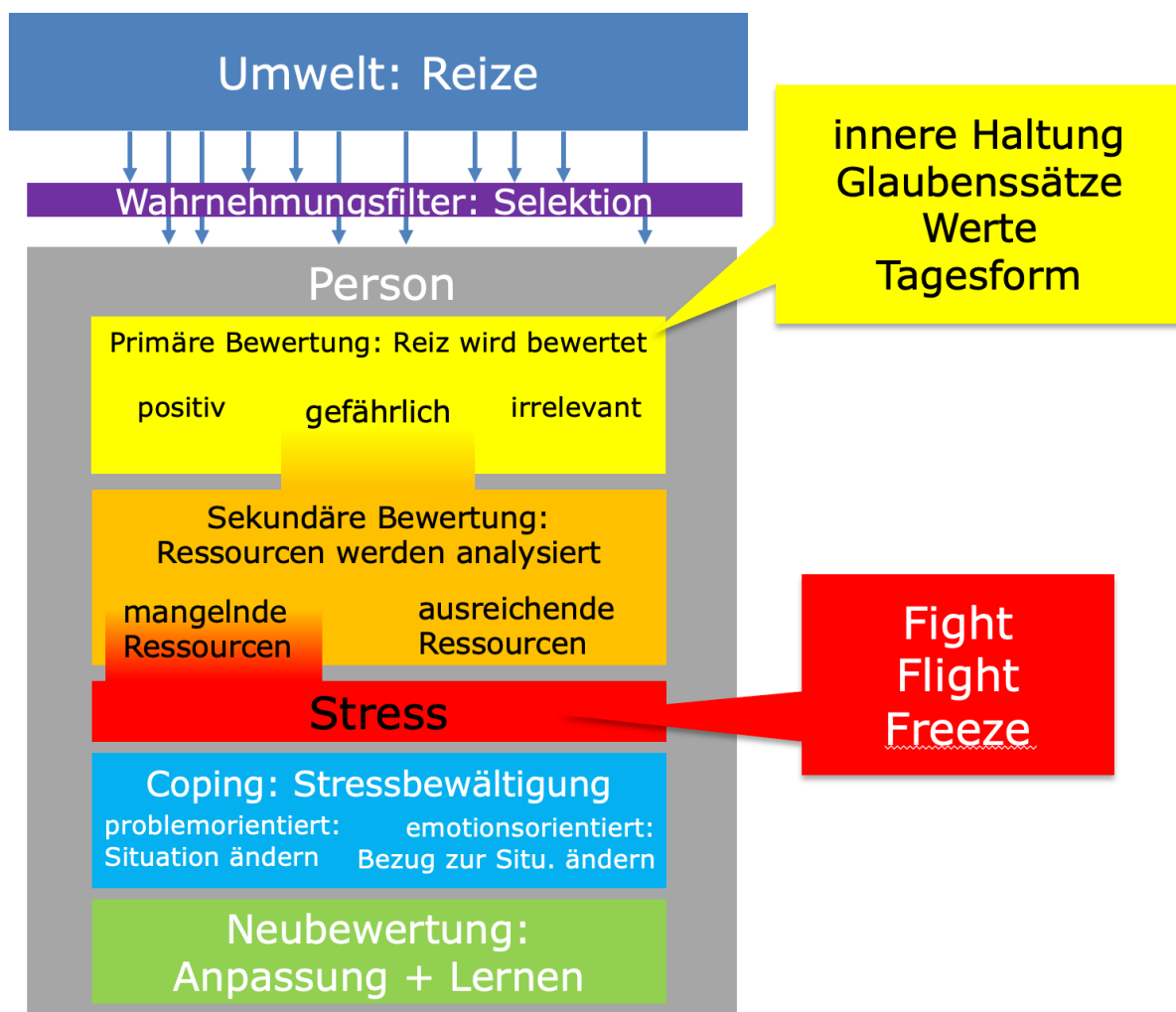
So viele Leben es gibt, so viele Stressmöglichkeiten existieren. Lass mich in loser Folge ein paar Ursachen aufzählen:

- Mobbing
- Partnerschaftskonflikte
- eine schwere Krankheit



- sinnleere Arbeit
- Geringschätzung
- Überforderung wegen fehlender Fertigkeiten
- Kommunikation
- Schichtdienst
- Du lebst an deinen Werten vorbei.
- grenzüberschreitendes Verhalten
- Multitasking
- etc.

Du siehst, die Ursachen sind wirklich vielfältig und es sollte immer individuell geguckt werden, was den einzelnen Menschen stresst. Das, was dich stresst, muss jemand anderen noch gar nicht stressen. Es ist nämlich meist der eigene Blickwinkel oder auch die innere Haltung, die Stress erzeugt. Oder anders ausgedrückt: Stress entsteht in vielen Fällen im Kopf. Wir bewerten permanent die Situationen, in denen wir uns bewegen – und wenn wir merken, dass unsere Ressourcen nicht zur Bewältigung der Situation reichen, ist der Stress vorprogrammiert. Das Stress-Modell von Lazarus stellt dieses Phänomen prima dar:





Das Stress-Modell

... besagt, dass die Umwelt dir permanent Reize bietet. Von diesen Reizen kommen nicht alle in deinem Bewusstsein an (und das ist auch gut so). Die Reize werden bewertet, und zwar nicht irgendwie, sondern vor dem Hintergrund, dass du eine bestimmte innere Haltung, Glaubenssätze und Werte hast. Auch deine jeweils aktuelle Tagesform spielt eine Rolle. So sortierst du also die Wahrnehmung in positiv, irrelevant und gefährlich. Sollte ein Reiz als gefährlich eingestuft werden, so erfolgt eine weitere Bewertung: „Habe ich ausreichende Ressourcen zur Bewältigung oder nicht“ ist nun die Frage. Falls ja, handelt es sich um eine passende Herausforderung für dich. Falls nein, startet dein Stress-Programm mit allem, was dazugehört für dich ganz individuell.

Entweder gehst du in den „Kampfmodus“ (Fight), den „Fluchtmodus“ (Flight) oder den „Erstarrungsmodus“ (Freeze). Gerade letzteren beobachte ich in den letzten Jahren. Meiner Meinung nach verfallen auffallend viele Menschen in die Erstarrung wie das Kaninchen vor der Schlange. Wenn dieser Zustand zu einem Dauerzustand wird, dann ist der chronisch ungesunde Dauerstress eine logische Konsequenz.

Stress-Symptome

Ist also das Stress-Programm gestartet, geht es „rund“. Was dann passiert, hast du nicht willentlich unter Kontrolle. Je nach Situation reagierst du mit bestimmten Stress-Mustern und die sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Lass uns auf eine Reihe von typischen Stress-Symptomen schauen:

Und das klappt am besten, wenn du dir jetzt mal bitte einen Sportler, einen Kämpfer vorstellst. Was braucht dieser Mensch, um den (sportlichen) Wettkampf zu gewinnen?

Klar: Fokussierung, Muskelspannung, Energie, viel Sauerstoff, schnelle Reaktionen. Körperreaktionen, die stören könnten bei einem Kampf fährt der Körper dagegen zurück. Genau das passierst alles auch bei einer klassischen Stressreaktion. Dein Körper stellt dir alles zur Verfügung, um schnell ins Handeln zu kommen. Solltest du allerdings in einem chronischen Dauerstresszustand ankommen, dann wandeln sich wohlmöglich einige Stresssymptome auf ungesunde Weise (Achtung: Das ist bei jedem Menschen individuell ausgeprägt!). Arbeiten wir uns mal von oben nach unten durch den Körper:

Gehirn

Kurzfristig Stressreaktion: Aktivierung und stärkere Durchblutung des Gehirns

Chronische Stressreaktion: Gedankenkreisen

Mundraum

Reduzierter Speichelfluss, trockener Mund

Herz-Kreislauf

Kurzfristige Stressreaktion: erhöhter Blutdruck, schnellerer Herzschlag

Chronische Stressreaktion: Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Gefäßerkrankungen: Arteriosklerose, Infarkte



Muskelapparat

Kurzfristige Stressreaktion: erhöhte Muskelspannung, verbesserte Reflexe

Chronische Stressreaktion: Muskelschmerzen und -verspannung - weit verbreitet: Kiefer, Schulter-Nackebereich, unterer Rücken – mit evtl. Spannungskopfschmerz oder Migräne als Folge

Extremitäten

Kalte Hände und Füße

Sexualität und grundsätzlich Zwischenmenschliches

Kurzfristige Stressreaktion: Libidohemmung, Störung des weiblichen Zyklus, Erektionsstörungen

Chronische Stressreaktion: Rückzug von sozialen Kontakten jeglicher Art

Immunsystem

Kurzfristige Stressreaktion: erhöhte Immunkompetenz (heißt: Du kannst Viren gut in Schach halten.)

Chronische Stressreaktion: verminderte Immunkompetenz (heißt: Du bist Infekt anfällig.)

Atem

Kurzfristige Stressreaktion: erweiterte Bronchien, Atembeschleunigung

Chronische Stressreaktion: ungesunde Atemmuster, die Angststörungen begünstigen können

Stoffwechsel

Kurzfristige Stressreaktion: Schwitzen, Energiebereitstellung

Chronische Stressreaktion: Energiemangel

Verdauung

Kurzfristige Stressreaktion: Hemmung der Verdauungstätigkeit

Chronische Stressreaktion: Magen-Darm-Probleme, Bauchschmerzen, Magendrücken, Durchfall, Verstopfung

Blut

Erhöhte Gerinnungsfähigkeit

Schmerzerleben

Kurzfristige Stressreaktion: erhöhte Schmerztoleranz

Chronische Stressreaktion: verminderte Schmerztoleranz

Mental/ emotional

Kurzfristige Stressreaktion: Handlungsbereitschaft, Aggression



Chronische Stressreaktion: Schlafstörungen, innere Unruhe, Grübeleien, Ängste, Weinerlichkeit, K.o.-Gefühl, , Konzentrationsschwäche, depressive Verstimmung, Vergesslichkeit, maladaptives Verhalten (erhöhter Konsum von Kaffee, Nikotin, Alkohol & andere Drogen, Fressattacken etc.)

Stress und Stressbewältigung

Stressbewältigung, also Coping, erfordert, dass du dich mit deiner aktuellen Situation intensiv auseinandersetzt und bereit bist, etwas zu ändern. Ja, das fühlt sich jetzt vielleicht wirklich blöd an, aber DU bist aufgefordert, etwas in deinem Leben zu verändern. Albert Einstein soll gesagt haben:

„Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu belassen und zu hoffen, dass sich etwas ändert.“

Das gilt gerade auch bei der Stressbewältigung. Wenn du weniger Stress – und hier spreche ich ausschließlich von diesem chronischen, ungesunden Dauerstress – im Leben haben willst, dann wirst du nicht drum herumkommen, irgendetwas anders zu machen. Drei Schlagworte will ich dir an dieser Stelle als Impuls geben:

Selbstfürsorge – Zeitmanagement - Energiemanagement

Denke darüber nach, was dir guttut, prüfe deine Tagesstruktur und achte darauf, wann und wie du auftankst. Damit ist schon einiges gewonnen. Darüber hinaus erinnere ich dich gern an etwas, was eigentlich heutzutage alle wissen: Bewegung ist wichtig! Leichte sportliche Bewegung baut Spannungen jeglicher Art ab und sorgt auch dafür, dass dein Geist in Bewegung kommt – um vielleicht noch einen weiteren kreativen Gedanken zu entwickeln, was du noch alles anders machen könntest, um den Belastungen des Alltags auf neue Weise zu begegnen.