



## Stress – Definition, Ursache, Symptome, Arten

### Was ist Stress?

Hier gebe ich dir Antworten auf diese Frage. Stress ist und bleibt ein Phänomen, das uns alle begleitet. Ich schaue hier mit dir auf

- Definition
- Modelle
- Ursachen
- Symptome
- Arten
- 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.

## **Chronischer Stress**

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?**

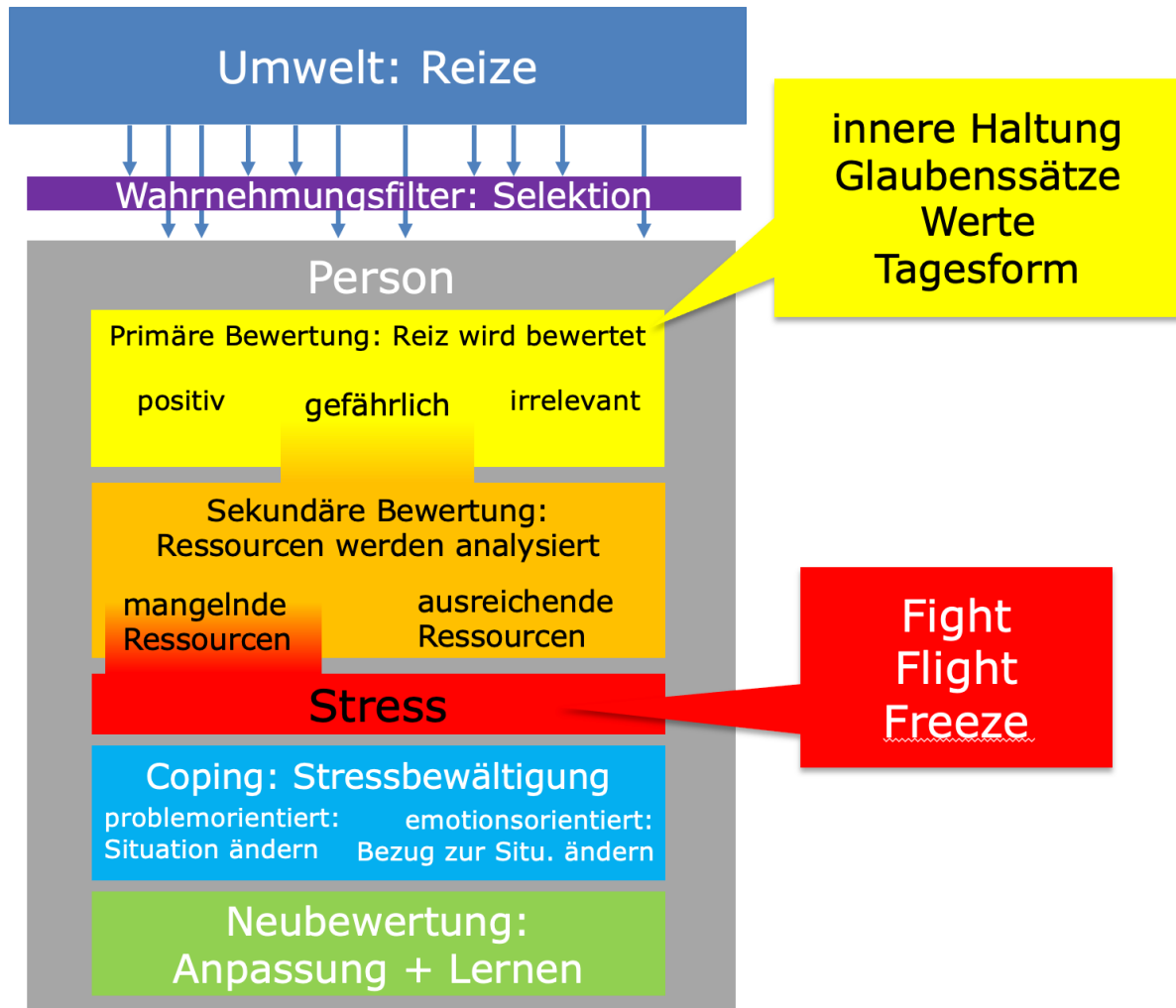
So viele Leben es gibt, so viele Stressmöglichkeiten existieren. Lass mich in loser Folge ein paar Ursachen aufzählen:

- 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.

### **Stressmodell nach Lazarus/ transaktionales Stressmodell**

Das Stress-Modell von Lazarus stellt dieses Phänomen prima dar:



## Das Lazarus-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.

## Reizbewertung und Stress

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.

### **Die Polyvagal-Theorie nach Steven Porges**

Die Forschung schreitet ja immer weiter und neben den bereits sehr bekannten Teilen des autonomen Nervensystems (ANS) - Sympathikus und Parasympathikus - existiert ein weiterer Teil im ANS: Der Vagus-Nerv. Stephen Porges betreibt seit Jahren intensive Forschung dazu und der aktuelle Forschungsstand beschreibt die Umstände, die dazu führen, dass unter Stress der "Aktivierungsnerv" (Sympathikus) angetriggert wird und die Person quasi "kampfbereit" ist - oder stattdessen in den Freeze-Modus verfällt und erstarrt unter Stress.

Gemäß Porges führt der Sicherheitsaspekt dazu. Sprich: Erlebt die betroffene Person unter Stress dennoch sichere Umstände, so ist sie kampfbereit. Verunsichert sie allerdings die Situation, so verfällt die Person in die Erstarrung. Und wie ich oben schon ausgeführt habe, ist der Freeze-Modus häufig zu beobachten. Ich sage: Kein Wunder, da sich durch

- die schiere Grenzenlosigkeit der Möglichkeiten einerseits und zugleich
- durch die zunehmende Komplexität verschiedenster Aspekte des Daseins

viele Menschen überfordert und verunsichert fühlen.

### **Typische 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 passiert 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:

### **Warnsignale des Körpers bei Stress**

#### **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.)

## **Stressoren: Was genau führt zur Stress-Reaktion**

Die Situation, auf die du mit Stress reagierst, beinhaltet deinen Stressor. Das ist das, was dich belastet. Es gibt äußere und innere Stressoren und je nach Situation und Individuum unterscheiden sie sich. Das bedeutet, dass nicht jeder Mensch auf einen Reiz mit Stress reagiert – im Gegenteil! Die Reaktionen auf einen Reiz könnten unterschiedlicher nicht ausfallen. Reiz A ist für die eine Person eine große Belastung, für die nächste Person eine tolle Herausforderung und der dritten Person ist der Reiz vielleicht völlig egal.

Es gibt aber auch - äußere – Stressoren, auf die jeder Mensch mit Stress reagiert. Hier denke ich an physikalische Stressoren wie großer Lärm, Hitze, Kälte, Druck. Diese spielen mit Blick auf die Stressbelastung, weswegen Menschen sich psychologische Hilfe suchen, jedoch kaum eine Rolle. Hier werden die Stressoren wichtig, die ich dir im Folgenden aufzähle.

## **Stressoren Beispiele**

### **Äußere Stressoren**

Am Arbeitsplatz:

- Leistungserwartungen der Führungskraft
- Verhalten der Führungskraft
- Zu viel Arbeit
- Zu viele Termine
- Das Miteinander am Arbeitsplatz
- Unvollständige Informationen

Im Privaten:

- Streit mit Familie oder Freunden
- Finanzielle Sorgen
- Trennung, Scheidung
- Pflege von Angehörigen
- Krankheit
- Todesfall



## **Innere Stressoren/ Stressverstärker**

- Irrationale Gedanken
- „innere Kritiker“

Zu den inneren Kritikern und den Stressverstärkern findest du hier mehr:

<https://www.cremasco.de/stress-lass-nach/>

<https://www.cremasco.de/stress-typen/>

## **Stressfaktor Termine**

Jette ist fünf Jahre alt. Jette´s Eltern besitzen eine zweigeschossige Dachgeschosswohnung in Hamburg Ottensen. Das kleine Mädchen geht in einen speziellen Kindergarten, wo sie mehrere Sprachen lernt. In ihrer Freizeit stehen Geige, schwimmen und reiten auf dem Programm. Jette hat in einer normalen Woche mehr Termine als ich im Kalender.

Laura arbeitet im Projektmanagement einer großen Firma. Ihr bringt es großen Spaß Projekte zu leiten. Was ihr jedoch keinen Spaß bringt, ist die Flut an Terminen. An manch Tagen rennt sie von einem Meeting zum nächsten und findet kaum Zeit, um Themen am Schreibtisch abzuarbeiten geschweige denn mal durchzuatmen.

Egal, ob es um Jette oder Laura geht: Ständig am Machen zu sein, ist nicht gesund. Dein Organismus benötigt Regenerationszeit. Das gilt für junge Menschen genauso wie für ältere. Tatsächlich steckt ein junger Organismus Belastungen aber – noch! – besser weg, weil die Regeneration schneller geht und im Durchschnitt mehr Energie zur Verfügung steht. Doch entwickeln sich in jungen Jahren wohlmöglich Gewohnheiten, die auf Dauer erschöpfen.

## **Was kann man gegen Stress machen**

### **1. Stressabbau**

Zum einen ist wichtig, die Stress-Reaktion auf körperlicher Ebene abzubauen. Hier denke ich insbesondere an die durch die Belastung ausgeschütteten Stresshormone. Das Mittel der Wahl ist dabei seit Jahrtausenden Bewegung. Zu diesem Thema findest du in meinem Beitrag [„Stressbewältigung durch Sport“](#) detaillierte Informationen.

### **2. 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

Denk darüber nach,

- was dir guttut und setze Grenzen,
- 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 viele vergessen: Bewegung sorgt 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. Ein lockerer Spaziergang kann da bereits viel bewirken.

Und noch ein Wundermittel will ich nicht verschweigen, welches du unbedingt ausprobieren solltest: Mach mal etwas anders. Das kann eine Kleinigkeit sein. Nimm einen anderen Weg zur Arbeit oder setz dich auf einen anderen Platz beim Abendessen zum Beispiel. Was passiert dadurch? Du übst, Perspektiven zu ändern. Dadurch schulst du deine Achtsamkeit, entwickelst mehr Bewusstsein für diesen einen Moment und bist insgesamt fokussierter. Das kann dazu beitragen, dass mehr spürst, was du wirklich brauchst.