

Auch unter Druck flexibel bleiben

Stress begleitet uns in unserem Alltag. Wann wird die eigentlich sinnvolle Stress-Reaktion zu einer Belastung und wie kann man schädlichen Auswirkungen von Stress vorbeugen?

Falk geht es schlecht. So viele Termine bei der Arbeit! Dazu noch der Konflikt mit seiner Ehefrau, der schon seit Wochen immer wieder aufflammt: Der fünfjährige Sohn möchte abends immer wieder mit ins

Ehebett. Wie bringt man ihm bei, allein zu schlafen? Falk teilt seinem Chef mit, dass er die begonnene Entwicklung der neuen Software im Moment nicht abschließen könne. Er geht zu seinem Arzt und lässt sich krankschreiben.



Unterschiedliche Stressoren

Termindruck am Arbeitsplatz, Konflikte in der Familie oder im Freundeskreis, noch unerledigte, nun dringliche Entscheidungen: Das bedeutet für uns Stress. Er stört unser inneres Gleichgewicht und beeinflusst nicht nur unsere Psyche, sondern auch den



Körper. Eigentlich ist dieser seit Urzeiten darauf trainiert, uns mithilfe einer Stressreaktion auf Gefahren einzustellen. Erblicken wir etwas potenziell Gefährliches, werden in unserem Körper eine Reihe sogenannter „Stresshormone“ – etwa Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol – ausgeschüttet und bereiten ihn auf eine angemessene Reaktion auf diese Gefahr vor: den Blick auf die Bedrohungsquelle fokussieren, die Muskeln anspannen, um kämpfen oder fliehen zu können. Doch heute bedroht uns nicht mehr ein Säbelzahntiger, sondern ein Alltag mit vielen „kleinen“ Stressoren.

Positiver vs. negativer Stress

Wie die in der Evolution sinnvolle Stressreaktion und unser heutiges Stress-Empfinden zusammenhängen, ist bereits seit über 100 Jahren Gegenstand der Forschung. Ein kleiner Exkurs in die Geschichte: Im Jahr

1914 beschrieb der Engländer Sir Walter Cannon in einer Publikation die tierische und menschliche „Kampf- oder-Flucht“-Reaktion auf Gefahren und verwendete dabei den Begriff „Stress“. In dieser frühen Forschungsphase stand im Fokus, wie sich ein Tier oder ein Mensch körperlich und psychisch an Gefahrensituationen anpassen. Die Forschung zum Thema wurde weitergeführt: In den 1930er Jahren übertrug der Mediziner Hans Selye den Begriff „Stress“ in die Disziplinen von Medizin und Psychologie. Selye lenkte das Augenmerk darauf, welche äußeren und inneren Reize – die sogenannten „Stressoren“ – die Stressreaktion auslösen. Heute unterscheiden Forscher „positiven Stress“ (oder Eustress), der sich mit Motivation, Engagement und Erfolg verbindet, vom „negativen Stress“ (oder Distress), der weitreichende, mitunter dramatische körperliche wie psychische Folgen haben kann.

Stress: mal positiv, mal negativ

Stress ist nicht nur negativ zu sehen. Tatsächlich ist seine den Körper aktivierende Wirkung in manchen Situationen auch positiv zu bewerten. Fachleute unterscheiden zwischen positiv wirkendem „Eustress“ und belastendem „Disstress“.

Stress als Energieboost

„Eustress“ ist der gewollte, weil inspirierende und damit leistungsfördernde Begleiter sportlicher Wettkämpfe und Spiele, von Prüfungen nach präziser Vorbereitung, einer Hochzeit, der Begeisterung für kreative Projekte und nicht zuletzt ein guter Partner am Arbeitsplatz. Mit Eustress verbindet sich das Gefühl der Zufriedenheit, oftmals sogar des Glücks.

Es lohnt sich, diesen Teil des Alltags zu fördern. Das funktioniert zum Beispiel beim Sport im Team, schönen Urlauben auch vor der Haustür, spannenden Freizeitaktivitäten und einem guten Arbeitsklima mit neuen, herausfordernden Aufgaben.

Der positive Stress wirkt ebenfalls wie ein Energiebooster: Er beschleunigt den Herzschlag, erhöht den Adrenalin-Spiegel und den Blutdruck. Der Energieschub ermöglicht hier jedoch mehr Leistung und Produktivität, es wird mehr Blut in die Muskeln geleitet, die Konzentration steigt, die Pupillen weiten sich, die Verdauung wird gedrosselt. Danach beruhigt sich der Körper, die Hormonspiegel normalisieren sich und das Gefühl der Zufriedenheit, des Glücks über den Erfolg, sorgt zusätzlich für Wohlbefinden.

Digitaler Stress

Belastender Alltagsstress, sogenannter „Disstress“, kann uns indes überall und jederzeit begegnen. Ob jedoch – wie oft behauptet – die digitale Revolution der negative Stressfaktor Nr. 1 im Alltag ist, lässt sich wissenschaftlich noch nicht abschließend belegen. Sicher ist, dass die ständige Erreichbarkeit unseren Arbeits- wie Lebensrhythmus in rasantem Tempo verändert hat.

Da die Digitalisierung selbst mit ihren positiven Momenten auch Stressoren beinhaltet, sprechen Mediziner wie



Psychologen von digitalem Stress, den übrigens auch Kinder wie Jugendliche erfahren: Bildschirm statt Blickkontakt. Das Handy als ständiger Begleiter weckt in den jungen Altersgruppen nicht nur Neugier und Freude, sondern ist ein erheblicher Stressfaktor mit negativen Folgen: weniger Bewegung, weniger direkte soziale Kontakte plus weniger direkte Kommunikation. Es ist wichtig, in der Familie über das Thema Stress zu sprechen. Das hilft auch Kindern und Jugendlichen, Verhaltensweisen zu ändern.

Alltagssorgen

Auch Alltagssorgen fernab der Berufswelt können uns sehr belasten, also zu einem permanenten Gefühl der Überforderung beitragen. Dazu gehören finanzielle Probleme, eine neue Alltagsstruktur etwa beim Eintritt in die Rente, die häusliche Pflege von Angehörigen, natürlich auch Krankheit und der Verlust eines geliebten Menschen. Die eigene Belastungsgrenze zu kennen, ist ein erster wesentlicher Schritt, der Falle Dauerstress erfolgreich zu begegnen.



Gesunde Stressreaktion

Was Stress auslöst, wird individuell sehr unterschiedlich wahrgenommen. Vereinfacht gesagt: Was den einen belastet, kümmert andere kaum. Nehmen wir aber einen Reiz als Stressor wahr, läuft die darauffolgende Stressreaktion immer recht ähnlich und noch immer so wie schon bei den Menschen vor Jahrtausenden ab. Im Körper werden die Stresshormone Cortisol, Noradrenalin und Adrenalin ausgeschüttet. Sie geben Organsystemen Signale: Blutdruck, Herzfrequenz und Blutzuckerspiegel steigen an, Lunge und Bronchien weiten sich. Damit wird den Muskeln mehr Energie und dem Gehirn mehr Sauerstoff zugeführt. Andere Körperfunktionen, wie Verdauung oder sexuelles Verlangen, werden reduziert, da sie in einer potenziell bedrohlichen Situation nicht erforderlich sind. Nach einer bestimmten Zeit werden die Stresshormone wieder abgebaut, Blutdruck und Herzfrequenz können absinken und die Muskeln sich entspannen. Der Körper kehrt vom Stress- in den Normal-Modus zurück.



Klare Struktur und kluges Zeitmanagement

Es gibt einige Möglichkeiten, für seine mentale Gesundheit zu sorgen und schädlichem Stress vorzubeugen. Wichtig ist es zunächst, auch in Phasen, in denen viele Aufgaben zu erledigen sind, ganz bewusst Zeiten für die Erholung einzuplanen. In den „Pausenzeiten“ helfen zum Beispiel Spaziergänge und Sport dabei, Anspannung abzubauen. Viele Menschen nutzen auch Gartenarbeit, um sich zu entspannen. Soziale Kontakte und Freundschaften zu pflegen, ist ebenfalls wichtig, um Abstand von Aufgaben und damit verbundenen Belastungen finden zu können.

Trainingsgruppe kann zu einer Gemeinschaft werden, der regelmäßige Kontakt zu den anderen Teilnehmern trägt dann ebenfalls zur Entspannung bei.

Ein gutes Zeitmanagement für Arbeiten und Aufgaben ist das A und O, um gar nicht erst in schädlichen Stress zu geraten. Es ist sinnvoll, zuerst jene Aufgaben zu erledigen, die keinen Zeitaufschub dulden. Denkbar ist aber auch eine entgegengesetzte Strategie: Zuerst werden jene Dinge erledigt, die leicht zu bewältigen sind, um sich Motivation für die dann schwierigeren Aufgaben zu geben.

Sport und Entspannungstechniken erhalten eine wichtige Rolle bei der Stressbewältigung: Sie lässt sich also trainieren. Techniken wie die Progressive Muskelentspannung, Atemübungen, Meditation und Achtsamkeit werden vielerorts in Kursen vermittelt. Nicht zu unterschätzen ist dabei auch der soziale Aspekt: Die

Wichtig ist es auch, in Stress-Situationen Grenzen zu setzen. Weitere Anfragen sollten dann abgelehnt werden, wenn man mit der Erledigung einer Aufgabe bereits ausgelastet ist. „Nein“ sagen, die Absage begründen: Zumeist hat die Gegenseite Verständnis für eine solche Entscheidung.

Wir informieren Sie

Wenn Sie Fragen rund um das Thema „Stress“ haben, steht Ihnen unser kompetenter Partner, Medical Contact, telefonisch zur Seite.

Unser Gesundheitstelefon ist für Sie kostenfrei zu erreichen:

↗ 0800 72 32 553

SERVICEZEITEN:

Montag bis Donnerstag
7:30 bis 18:00 Uhr
Freitag 7:30 bis 16:00 Uhr

Ernsthafte Warnsignale

Soweit das an sich gesunde Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung. Wirken Stressoren aber über längere Zeit oder sind gleich mehrere Herausforderungen gleichzeitig zu bewältigen, wird das Gleichgewicht



gestört. Die Aufgaben werden zur Last und der andauernde Stress zu einer Belastung für den Körper. Bei einer andauernden Ausschüttung von Stresshormonen übersäuert das Blut, es kommt zu einer sogenannten Azidose. Dabei liegt der pH-Wert des Blutes unter 7,35.

Eine Azidose macht sich unter anderem mit Müdigkeit und Kopfschmerzen bemerkbar. Ist das Blut chronisch übersäuert, kann es auch zu Gelenk- und Muskelschmerzen, Hautproblemen und Konzentrationsstörungen kommen.

Wann brauche ich Hilfe?

Hausärzte, Fachärzte für Psychosomatische Medizin oder Psychotherapeuten können Ihnen helfen, wenn Sie in Ihrem Alltag dauerhaft Stress verspüren und selbst keinen Ausweg aus dem Kreislauf zwischen dauernden Anforderungen und ständiger Anspannung finden. Wann ist es sinnvoll, sich solche Hilfe zu suchen?

Wenn Stressemfinden chronisch wird: Hält Stress über eine längere Zeit an und verschaffen Entspannungsübungen, moderater Sport wie Nordic Walking oder Wandern, Beruhigungstees oder Ähnliches keine Entlastung mehr, ist es an der Zeit, sich Hilfe zu suchen.

Wenn Sie körperliche Symptome verspüren: Leiden Sie unter Schlafstörungen, chronischer

Müdigkeit bzw. Erschöpfung, Kopf-, Rücken- oder Nackenschmerzen, Herz-Kreislauf-Problemen, Magen- und Darmbeschwerden, Zittern, Schweißausbrüchen, Verspannungen oder Beklemmungsgefühlen in Hals und Brust, ist es sinnvoll, sich Unterstützung von Fachleuten einzuholen.

Wenn Ihre Psyche leidet: Innere Unruhe, Gereiztheit, starke Stimmungsschwankungen, Konzentrationsprobleme, Antriebslosigkeit und Angstgefühl können ihre Ursache in dauerhaftem Stress haben. Greifen Sie ein und suchen Sie sich Hilfe!



Leide ich unter Stress?

Um ein sicheres und wirksames Stressmanagement aufzubauen, helfen zunächst Antworten auf eine Reihe von Fragen. Nicht alle Stressoren deuten sofort auf eine individuelle Überlastung hin. Doch wenn Sie die Mehrzahl der Fragen mit Ja beantworten, ist es höchste Zeit zum Handeln.

Ja, trifft zu

Fällt es Ihnen schwer, sich zu entspannen?



Sind Sie oft müde, auch wenn Sie ausreichend geschlafen haben?



Nerven Sie Kleinigkeiten, wie z. B. Geräusche oder auch Gerüche?



Leiden Sie unter Schlafstörungen?



Leiden Sie unter Kopfschmerzen, Übelkeit, Durchfall, Bauchschmerzen...?



Fühlen Sie sich in Situationen überfordert, die Sie früher spielend bewältigt haben?



Fühlen Sie sich schnell gekränkt?



Können Sie sich gut konzentrieren?



Nehmen Sie Beruhigungsmittel?



Sind Sie oft gereizt, wenn es nicht nach Plan läuft?



Gesundheitliche Folgen

Eine dauerhaft starke Ausschüttung von Stresshormonen schwächt zudem das Immunsystem des Körpers. Wachstums- und Zellerneuerungsprozesse werden gedrosselt und damit weitere Körperfunktionen beeinträchtigt. Anhaltender Stress schädigt also auf mehrfache Art Körper und Psyche, er ist ein Risikofaktor für Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Tinnitus und Depressionen.

Mehr als zwei Drittel der Erwachsenen in Deutschland geben an, dass ihr persönliches Stressemmpfinden in den letzten Jahren deutlich gestiegen sei. Es gibt dafür mehrere Erklärungsansätze. Zum einen ist es heute zum Glück kein Tabu mehr, über psychische Belastungen zu sprechen. Haus- und Fachärzte reagieren sensibler, wenn Patienten über ihre Ängste sprechen, die zum Beispiel durch die multiplen Krisen in unserer Welt verursacht werden. Doch auch die Arbeitswelt hat sich verändert: Viele Arbeitnehmer empfinden, dass an ihrem Arbeitsplatz Aufgabenfülle, Zeit- und Leistungsdruck zugenommen haben. Die Digitalisierung hat Arbeitsprozesse beschleunigt, die Angst vor Arbeitslosigkeit treibt Angehörige der jüngeren Generationen um. Ein Arzt sollte unbedingt dann konsultiert werden, wenn bei Stress körperliche und psychische Beschwerden nicht mehr selbst bewältigt werden können. ■

Mehr erfahren

Der Bundesverband Burnout und Depression e. V. <https://bbud.info> bietet Betroffenen von stressinduzierten Erkrankungen – zum Beispiel mit dem Suchbegriff „Stress“ – viele Infos und eine anonyme Telefonberatung „Sorgen teilen“ unter 0800 1110 111 täglich, rund um die Uhr sowie speziell für Kinder und Jugendliche montags bis samstags, von 14 bis 20 Uhr unter 116 111.