

Das Saarland lebt gesund! - Gesundheitstipp:

Stress lass nach?!



Die Führungsetage lädt einem zu viel auf den Schreibtisch, die gesamte Familie rückt zu Hause an, der Einkauf muss noch im Eilverfahren kurz vor Ladenschluss erledigt werden, die Vorbereitungen für eine große Feierlichkeit, ein unangenehmes Gespräch und, und, und...

Stressige Situationen kennt jeder und jeder möchte diese Situationen auch möglichst vermeiden. Aber ist Stress immer gleich Stress? Brauchen wir Stress vielleicht sogar und ist Stress immer schlecht? Diesen Fragen möchten wir

in unserem heutigen Gesundheitstipp nachgehen.

Was ist Stress?

Unser Körper befindet sich immer in einem Gleichgewicht von Unversehrtheit und Wohlbefinden. Verschiedene Ereignisse können das Gleichgewicht unseres Organismus stören und seine Fähigkeiten zur Bewältigung zu sehr fordern oder gar überschreiten. Dieses Reizereignis wird als Stressor bezeichnet. Der Stressor verlangt von unserem Körper eine Anpassungsreaktion. Prinzipiell reagiert unser Körper auf diese Belastung mit einer Alarmreaktion und versetzt diesen zu Beginn der stressauslösenden Situation in einen sogenannten Kampf- oder Fluchtmodus. Hierbei wird ein ganzer Hormoncocktail ausgeschüttet, unter anderem Adrenalin.

Wie zeigt sich eine Stressreaktion?

Eine Stressreaktion kann sich auf verschiedenen Ebenen zeigen. Auf der körperlichen Ebene steigert Stress die Alarmbereitschaft, indem zum Beispiel Blutdruck und Puls plötzlich rapide ansteigen. So können unter anderem, vor allem bei dauerhaftem Stress, verschiedene Erkrankungen begünstigt werden. Auf der Verhaltensebene werden beispielsweise Problemlöseaktivitäten gesteigert sowie das generelle Aktivitätsniveau. Aber auch ein selbstzerstörerisches Verhalten kann eine mögliche Reaktion auf Stress sein. Emotional können sich zum Beispiel Furcht, Angst oder Wut zeigen. Geistig kann Stress unter anderem zum kreativen Denken oder zur Neubewertung, aber auch zur Einschränkung der Wahrnehmung führen.

Exkurs: Das Dilemma der menschlichen Entwicklung

Die ältesten Nachweise des modernen Menschen, dem Homo sapiens, sind circa 300.000 Jahre alt. Doch was hat dies mit den Stressreaktionen unseres Körpers zu tun? Im Laufe der Zeit hat der moderne Mensch zahlreiche zivilisatorische Entwicklungen durchlaufen. In dieser Zeit haben sich unser Lebensumfeld und unsere Lebensbedingungen stetig verändert. Die Reaktionen unseres Körpers auf Stressbelastungen blieben jedoch weitestgehend unverändert. Deshalb zeigen wir heute, etwa bei einer unangenehmen Gehaltsverhandlung, immer noch ähnliche körperliche Stressreaktionen wie bei einer Sichtung eines hungrigen Säbelzähntigers damals. Der ursprüngliche Sinn einer körperlichen Stressreaktion liegt dabei in der schnellen Bereitstellung großer Energiereserven für einen kurzen Zeitraum. Wie bereits erwähnt, macht sich unser Körper damit bereit, eine größere Kraftanstrengung, wie etwa eine Fluchtbewegung oder einen Kampf, zu bewerkstelligen.

Problematisch wird dies, wenn die Situation, in welcher wir unter Stress geraten, gar nicht erlaubt, die bereitgestellte Energie zu nutzen. So können Sie weder regelmäßig laut schreiend im Sprint aus dem Büro laufen (zumindest wäre dies wohl unangebracht) noch inmitten der überfüllten U-Bahn einfach aussteigen, wenn Sie sich durch die Enge gestresst fühlen. Die Folge ist, dass wir voller unverbrauchter Energie sind, da unser Körper beispielsweise nicht

ahnen kann, dass wir nach einer Stressreaktion noch weitere sechs Stunden am Schreibtisch sitzen bleiben.

Ist Stress gleich Stress?

Für die meisten Menschen ist das Wort „Stress“ unzweifelhaft negativ besetzt. Es steht für unangenehme Situationen, zwischenmenschliche Konflikte, Überforderung und Zeitdruck. Dieser sogenannte Disstress beschreibt einen Zustand, bei dem es der Person nicht vollständig gelingt, die Situation zu bewältigen. Disstress wird als belastend empfunden und geht mit Angst und Hilflosigkeit einher. Im Gegensatz dazu gibt es auch positiven Stress, den Eustress. Er wird als stark motivierend empfunden. Im ausgeschütteten Cocktail sind auch Glückshormone und man hat Erfolgserlebnisse und fühlt sich der Herausforderung mehr als gewachsen.



Die Unterscheidung zwischen Dis- und Eustress macht deutlich, dass Herausforderungen nicht per se negativ sind, sondern durch das Erleben und Bewerten der Person ihre Bedeutung erhalten. Vielleicht haben Sie bereits am Anfang des Artikels gemerkt, dass Sie selbst eine der genannten Stresssituationen als nicht oder nicht allzu stressig empfinden. Ihr Nachbar sieht das aber vielleicht völlig anders. Das hat damit zu tun, ob wir eine Situation als Herausforderung oder Bedrohung wahrnehmen. Diese Bewertung hängt wiederum davon ab, welche Ressourcen uns zur Stressbewältigung zur Verfügung stehen. Diese können zum Beispiel finanzielle Mittel, persönliche Fertigkeiten, aber auch soziale Kontakte sein. Natürlich spielen in der Bewertung von Stress auch persönliche Merkmale wie der Gesundheitszustand, kulturelle Hintergründe und der Selbstwert eine wichtige Rolle.

Stress ist stressig und braucht Pausen

Stress kann durchaus zu sinnvollen Reaktionen in unserem Körper führen. Dennoch sollte man sich bewusst machen, dass der ursprüngliche körperliche Nutzen der Stressreaktion nicht mehr unserer heutigen Lebensumgebung entspricht. Daher gilt es, zum einen durch verschiedene Techniken das Stressempfinden zu reduzieren und zum anderen die überschüssige, vom Körper bereitgestellte Energie etwa durch körperliche Aktivität zu verbrauchen. Egal, ob man Disstress oder Eustress hat: Dauert die Stresssituation über einen längeren Zeitraum an, ist es so ähnlich, als würde man mit seinem Auto ständig Vollgas fahren, ohne sich zu kümmern, ob Reifen, Motor und Ölstand noch in Ordnung sind. Das kann nicht gutgehen. Jeder Rennfahrer macht regelmäßig Boxenstopps. Also, fahren Sie rechts ran, lehnen Sie sich zurück und atmen Sie tief durch. Finden Sie die passende Entspannungstechnik für sich. Dies können zum Beispiel Achtsamkeitsübungen oder Meditation, aber auch ein Spaziergang an der frischen Luft oder einfach nur Zeit für eine heiße Tasse Tee ganz in Ruhe sein. Jeder hat seinen individuellen Stress. Aber gönnen Sie sich davon Pausen! Dann halten Sie Ihren Stress besser, länger und gesünder aus.

Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSL) finden Sie unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de



Weiterführende Literatur

Ernst, G., Franke, A. & Franzkowiak, P. (2022). *Stress und Stressbewältigung*. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*. Abgerufen am 28.05.2024 unter <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i118-2.0>

Kaluza, G. (2023). *Stressbewältigung. Das Manual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Heidelberg: Springer.

Schwarzer, R. (2000). *Stress, Angst und Handlungsregulation (4. Aufl.)*. Stuttgart: Kohlhammer.

Zimbardo, P. & Gerring, R. (1999). *Psychologie (7. Aufl.)*. Heidelberg: Springer.

Bildnachweis

<https://depositphotos.com/de/photo/stress-level-conceptual-meter-indicating-maximum-25576999.html>

<https://depositphotos.com/de/photo/high-angle-view-stressed-businesswoman-screaming-workplace-219571674.html>