

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Stress vermeiden – Balance finden

Inhalt

Heft 95

- Was ist Stress?
- Stress im Kopf und im Gefühl
- Jeder erlebt ihn anders
- Strategien am Arbeitsplatz
- Kinder stressfreier erziehen
- Umwandlung von Angst in Kraft
- Tipps von Achtsamkeit bis Yoga

Stress: der Säbelzähntiger im Alltag

Andrea Hillenbrand widmet sich den Grundlagen zum Thema Stress: Was ist das überhaupt, wie reagiert der Körper und weshalb ist Erholung so wichtig?



Andrea Hillenbrand ist Psychologische Psychotherapeutin und Individualpsychologische Beraterin (Telos). In ihrer Praxis in Wiesbaden bietet sie Workshops und Einzelarbeit unter anderem zum Thema „Feuer und Flamme statt Burnout“ an. www.andrea-hillenbrand.de

„Gibt es keine ausreichenden Erholungs- und Ausgleichszeiten, kann der Körper durcheinanderkommen.“

Der Begriff Stress ist uns allgegenwärtig. Er hatte seine Blütezeit vor etwa 20 Jahren und wurde in letzter Zeit vom modischeren „Burnout“ als Thema fast verdrängt. Dadurch ist er aber nicht weg aus unserem Leben! Ich habe durchaus mal Stress! Sie auch?

Was ist überhaupt Stress?

Stress ist eine unspezifische, also allgemeine Reaktion unseres Körpers auf Anforderungen, die uns in die Lage versetzen soll, zu reagieren. Im Alltag nutzen wir den Begriff oft anders, wir sagen: „Ich habe so viel Stress, so viel zu tun, so viele Termine ...“ Dies sind genau genommen die Stressoren oder Stressfaktoren, also das, was bei uns den Stress auslöst.

Der Begriff Stress selbst kommt aus der Materialforschung. Physiker bezeichnen damit den messbaren Druck innerhalb eines (Metall-)Körpers, wenn von außen auf diesen Körper Druck ausgeübt wird. Der Mediziner Hans Selye hat sich in den 1960er Jahren mit der körperlichen Reaktion auf Druck und auf Anforderungen beschäftigt – und hat den Begriff „Stress“ dafür übernommen. Seitdem reden wir von Stress.

Stress als uralte Überlebensstrategie

Bei Stress geht unser Körper in Alarmbereitschaft. Dies ist eine evolutionär entstandene, uralte und fantastisch funktionierende Überlebensstrategie. Entstanden ist sie zu Zeiten, als unsere Vorfahren bei der Begegnung mit einem Säbelzähntiger sofort reagieren mussten, um zu überleben: Das Tierchen k.o. schlagen – oder die Beine in die Hand nehmen und weglaufen.

Nimmt ein Mensch also einen Säbelzähntiger wahr, oder heutzutage einen vollen Terminkalender, einen übellaunigen Chef, ständigen Lärm, den anstehenden Kindergeburtstag oder die eigenen inneren Antreiber, dann lösen Stresshormone in schnellster Zeit im ganzen Körper passende Prozesse aus, die uns in die Lage versetzen zu kämpfen oder zu fliehen.

Wie reagiert der Körper?

Der Blutdruck erhöht sich, das Herz schlägt häufiger, um zügig Sauerstoff und Nährstoffe in die Arbeitsmuskulatur zu transportieren. Wir atmen schneller, um den erhöhten Sauerstoffbedarf der Muskeln decken zu können. Das Blut versorgt bevorzugt die Arbeitsmuskeln in Armen und Beinen, und weniger durchblutet wird stattdessen die Haut, die sich dann kalt anfühlt.

Alles, was wir nicht zum Kämpfen oder Fliehen brauchen, sondern beispielsweise zum Verdauen oder zum Fortpflanzen, wird heruntergefahren. Das merkt man am trockenen Mund (denn Speichel dient ja der Verdauung), weniger Magen- und Darmtätigkeit oder an der Verringerung der Blutversorgung in den Sexualorganen. Diese Funktionen braucht man in diesem Moment nicht, das würde nur stören. Dafür ist Zeit, wenn der Säbelzähntiger in die Flucht geschlagen ist, und wir uns am Lagerfeuer in der Höhle erholen, stärken und, nun ja, eben fortpflanzen.

Dauerzustand statt kurzzeitiger Aktion

Diese körperliche Reaktion ist für eine kurzzeitige, intensive Aktion gemacht. Jagen, flüchten, fertig. Unsere Stressoren, die Anforderungen vor denen wir heute

stehen, unterscheiden sich jedoch schon lange von der Begegnung mit dem Säbelzahn tiger. Ein Zehn-Stunden-Arbeitstag, die Deadline für die Fertigstellung wichtiger Projekte im Nacken, und das oft an sechs Tagen die Woche, über Monate hinweg ... dafür ist diese Kraftbereitstellung nicht gemacht.

Der uralte, sinnvolle körperliche Mechanismus passt leider nicht zu unserer gegenwärtigen Situation. Wenn ich im Hochbetrieb mein Pausenbrot schnell nebenher am Schreibtisch esse, wie soll mein Körper damit umgehen? Ich erwarte dann quasi zwei völlig gegensätzliche Vorgänge gleichzeitig von ihm. Da kommt – verständlicherweise – mein Verdauungstrakt durcheinander.

Was hat dies für Folgen?

Kurzfristig fühlt es sich schon unangenehm an: Wir fühlen uns belastet, wir verhalten uns hektisch, gereizt und nervös. Erste Warnzeichen wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Appetitlosigkeit treten auf. Angstgedanken können den Stress verstärken: „Oh mein Gott, das schaffe ich ja nie alles!“

Wenn die Stressreaktion zu lange anhält und zu oft erfolgt, und wenn es keine ausreichenden und passenden – doch eigentlich dringend notwendigen – Erholungs- und Ausgleichszeiten gibt, dann kann der Körper durcheinanderkommen. Das kann sich darin äußern, dass der Blutdruck permanent zu hoch ist, dass die Muskeln sich nicht mehr entspannen, sondern ständig angespannt oder sogar verspannt sind, was zu häufigen Rücken- oder Kopfschmerzen führen kann. Durch den Daueralarm kann es zu Schlafstörungen kommen, die auch dann anhalten, wenn sich die Situation zeitweise beruhigt. Auch das Verdauungssystem mit seinen ausgefeilten Regelkreisen ist aus dem Lot. Wir verlieren den Appetit oder leiden unter Heißhunger, unter Magenschmerzen oder Verdauungsstörungen.

Stresskrankheiten und ungesundes Bewältigungsverhalten

Als Stresskrankheit bekannt geworden ist das Magengeschwür, bei dem ein Erreger ein Mitverursacher ist, jedoch die psychische Befindlichkeit und anhaltender Stress erheblich zum Verlauf beiträgt. Die sexuelle Lust kann verloren gehen (eher bei Frauen) oder es können sexuelle Funktionsstörungen auftreten (eher bei Männern). Auf Dauer leiden durch den hohen Blutdruck auch die Blutgefäße, es wird nicht mehr sauber „gepumpt“: Und da auch die im Blut transportierten Stoffe in der Stressreaktion anders verarbeitet und abgelagert werden, kann die Gefahr für Herzinfarkte oder Schlaganfälle steigen. Leider hat auch der stressbedingte Herzinfarkt traurige Berühmtheit.

Hinzu kommt, dass wir unter Stress anfällig sind für unüberlegte, ungünstige Entscheidungen und ungesundes

Bewältigungsverhalten. Ein Gläschen Rotwein am Abend kann zwar beim Abschalten helfen, wenn die Gedanken noch im Büro sind und man danach besser einschläft. Ein wirksames Mittel – doch mit erheblichen Risiken und Nebenwirkungen verbunden.

Auch die Tabakindustrie profitiert sehr von unserem alltäglichen Stress. Und Schokolade nebenher beruhigt die Nerven. Für gesunden Ausgleich, wie das verabredete Tennismatch oder den geselligen Abend mit Freunden, haben wir keine Zeit oder einfach keine Energie mehr. Und wir nehmen uns noch ein paar Akten mit nach Hause. So entsteht ein Teufelskreis der Überlastung.

Ist also Stress etwas Negatives, das vermieden werden sollte?

Nein! Die Power und Tatkraft, die uns die Stressreaktion gibt, ist etwas Tolles, etwas Lebendiges, was uns in die Lage versetzt, Bäume auszureißen. Viele kennen die Freude an der Leistung, das gute Gefühl so richtig warm zu laufen und etwas zu schaffen. Eine gesunde Sache und eine gute Erfahrung. Genau dafür ist die körperliche Reaktion gemacht. Negativ auswirken wird sie sich nur dann, wenn dies zum Dauerzustand wird oder der Stress als Zwangslage erlebt wird. Die Bewertung spielt dabei auch eine Rolle: Entscheide ich mich voller Freude und Optimismus für eine Aufgabe, wird sie weniger als Stress erlebt. Ganz anders sieht dies aus, wenn ich mich von außen dazu gezwungen fühle und mich gar nicht in der Lage sehe, sie zu bewältigen.

Doch auch die positivste Bewertung kann nicht dafür sorgen, dass unser Körper pausenlos Leistung im Höchstmaße erbringen kann. Dafür ist unsere – wunderbare – Maschine nicht gemacht. Auch beim positivsten, erfüllend erlebten Stress müssen Ausgleichszeiten sein. Und das bedeutet nicht, maximal zwei Wochen Urlaub im Jahr – nach 50 Wochen der Überlastung im Hamsterrad.

Viel wichtiger ist es, auf die biologischen Bedürfnisse unseres Körpers einzugehen, und zwar jeden Tag, auch und gerade mitten im Alltag. Quasi als notwendige Pflegemaßnahme für unsere Maschine. Würde man denn sein Auto fünfzig Wochen am Stück pausenlos auf Höchstleistung fahren? Würde man blinkende Lämpchen für Kraftstoff, Öl und Motortemperatur absichtlich übersehen? Wohl kaum! Bei unserem Körper tun wir dies jedoch. Müdigkeit, nachlassende Konzentration, Hunger: Das sind die grundlegenden Mitteilungen unseres Körpers, dass nach der Leistung die Erholung und Kräftigung angesagt ist. Wichtig sind Pausen und Tätigkeiten zum Ausgleich.

Sich eine solche Auszeit zu gönnen, dazu sind Sie auch bei der Lichtblick-Lektüre eingeladen. Die Kolleginnen und Kollegen haben viel aus ihrem Erfahrungsschatz zusammengesammelt, auf Seite 23 finden Sie weitere Tipps.