

Stress

Rechtzeitig gegensteuern

Einst sicherten Stressreaktionen das Überleben in Gefahren. Doch heute schadet das Erbe der Vorfahren mehr, als es nützt. Dauerstress abzubauen, ist nicht einfach. Je früher und gezielter damit begonnen wird, desto besser.

Jürg Lendenmann

Stellen Sie sich vor: Sie fahren mit Ihrem Fahrzeug eine steile Strasse hinunter und wollen bremsen, doch die Bremsen versagen. Ihr Puls beginnt zu rasen, Sie atmen schneller, die Muskeln von Nacken, Schultern und Rücken spannen sich an, Schweiß bricht aus den Poren, der Mund wird trocken, im Magen spüren Sie ein flaues Gefühl, die Beine werden zitterig: Es sind die gleichen körperlichen Reaktionen wie sie ein Steinzeitjäger zeigte, der plötzlich einem sprungbereiten Raubtier gegenüberstand. Das Leben unseres Vorfahren hing davon ab, blitzschnell reagieren zu können – zu kämpfen oder zu fliehen.

Wenn der Körper auf Hochtouren läuft

Bei starkem Stress läuft eine ganze Kaskade von Reaktionen ab. Die ersten werden durch die ältesten Hirnteile ausgelöst: dem Hirnstamm («Reptilienhirn») und dem limbischen System («Gefühlshirn») – und zwar noch bevor der entwicklungsgeschichtlich neuste Hirnteil, die Grosshirnrinde, das Geschehen bewerten kann. In extremen Gefahrensitu-

ationen handeln wir manchmal «automatisch», ohne zu überlegen.

An den ersten Stressreaktionen sind Nervenimpulse und Nervenbotenstoffe wie Noradrenalin beteiligt. Ausgeschüttet werden kurz darauf auch Stresshormone wie Adrenalin und Kortisol. Sie bewirken u.a., dass Herz, Arbeitsmuskeln und Gehirn besser durchblutet und mit Energie und Nährstoffen versorgt werden. Schweiß wird abgesondert; er soll einer möglichen Überhitzung des Körpers vorbeugen. Gleichzeitig werden jene Körperfunktionen gedrosselt, die bei Kampf oder Flucht nicht gebraucht werden: die Lust, sich fortzupflanzen (Libido) etwa. Oder die Ausscheidungsorgane, die erschlaffen, was bewirken kann, dass wir «vor Angst in die Hosen machen».

Wir sind keine Steinzeitjäger mehr

Für den Steinzeitmenschen bedeutete der auf Hochtouren laufende Körper einen Überlebensvorteil; nachdem er die Gefahr überstanden hatte, normalisierten sich die Körperfunktionen schnell. Anders bei einem modernen Menschen,

der am Computer sitzt oder Auto fährt: Die bei Stress bereitgestellten Reserven (Zucker, freie Fettsäuren) werden nicht durch entsprechende körperliche Aktivität verbraucht, was Folgen hat. Wenn Stressauslöser über lange Zeit bestehen bleiben, verstopfen Zucker und Fett mit der Zeit die Blutbahnen, das Immunsys-

Dossier-Übersicht

S. 15–17

Stress

Rechtzeitig gegensteuern

S. 19–21

Ausgebrannt

Wie der Stress zum Burn-out führt

S. 22–23

Burn-out überwinden

Natur und gute Therapien helfen

S. 24–25

w^o-care

Nachhaltige berufliche Eingliederung

S. 26–27

Gut zu wissen

Hilfreiches rund um Stress und Burn-out



Wie Stress das Befinden am Arbeitsplatz beeinträchtigt

Laut einer Auswertung der Antworten des Stresstests von stressnostress.ch sind die häufigsten **arbeitsbezogenen Stressursachen**: Unterbrechung der Tätigkeit, eine erdrückende Arbeitsmenge, ungelöste Spannungen und Konflikte, mangelndes echtes Feedback – geringe Gegenleistung in Form von Anerkennung, Status, Belohnung, Unterstützung – sowie fehlende Zeit für seriöse Planung und Organisation.

Die am häufigsten genannten Beschwerden waren:

- Emotionale/psychische Beschwerden: gereizte Stimmung, Schwierigkeiten nach der Arbeit abschalten zu können, überempfindliche Reaktionen.
- Psychosomatische Beschwerden: allgemeine Müdigkeit, Nacken-, Schultern- oder Rückenschmerzen sowie Schlafprobleme.

Quelle: stressnostress.ch,
siehe Artikel
«Gut zu Wissen» S. 26



Bild: © mario beauregard, Fotolia.com

Dauert grosser Stress lange an, sinkt die Produktivität und das Burn-out ist nah.

tem wird geschwächt, mit einem hohen Kortisol-Level im Blut steigt das Diabetesrisiko usw. Dauerstress kann nicht nur zu körperlichen Beschwerden führen, sondern auch zu psychischen wie Depressionen und Burn-out.

Stress ist schlechter Stress

Stress sei die Würze des Lebens, hatte Dr. Hans Selye, der Pionier der Stressforschung, einst formuliert. Dem widerspricht Ivars Udris, Professor für Arbeits- und Organisationspsychologie der ETH Zürich: Das Konzept des positiven Stresses (Eustress) sei zwar populär, aber wissenschaftlich nicht bewiesen. «Eustress» werde mit dem Begriff der «Herausforderung» gleichgesetzt oder verwechselt. Wenn wir von Stress sprechen, dann meinen wir schlechten Stress (Distress), der sich negativ auf Leistung und Gesundheit auswirken könne. Doch was ist schlechter Stress? Distress, so Udris, entstehe dann, wenn wir das Gefühl haben, in einer Situation die Kontrolle zu verlieren oder Anforderungen nicht gewachsen zu sein.

Wann Stressoren zu Stress führen

Situationen und Anforderungen, die zu Stress führen können, werden Stressoren genannt. Dabei können auch Ereignisse, die als positiv angesehen werden, Stress verursachen.

Zu den häufigsten Stressoren zählen: der Tod eines geliebten Menschen, Scheidung/Trennung, finanzielle Schwierigkeiten, Arbeitslosigkeit, Heiraten, Umziehen, Streit mit einem geliebten Menschen, Geburt eines Kindes, Pensionierung, aber auch der Stress an der Arbeitsstelle (s. Kasten).

Ob Stressoren einen Stress auslösen können, hängt nicht nur von deren Stärke ab, sondern auch von der betroffenen Person. Entscheidend ist zum einen, über welche Ressourcen sie verfügt. Dazu zählen eine hohe Zuwendung in der frühen Kindheit, positive Erfahrungen im Bewältigen von Stresssituationen, Selbstvertrauen, ein hoher Energiezustand, Handlungs-/Zeit-/Methodenspielraum, soziale Unterstützung und Wertschätzung. Ebenso wichtig sind zum anderen die persönliche Einschätzung der Situation und Bewältigungsstrategien, das sind Bestrebungen, mit der sie die stressvolle Situation vermeiden oder entschärfen kann.

Falten, Zähneknirschen, Rückenschmerzen

Ob und wie stark jemand von Stress betroffen ist, lässt sich sowohl mit Fragebögen (s. Links im Artikel «Gut zu Wissen» S. 26) als auch anhand von Messungen von Blutdruck, Herzfrequenz, Herzratenvariabilität sowie verschiedener Indikatoren in Blut und Speichel feststellen. Stress hat Auswirkungen auf Körper, Verhalten, Gedanken, Gefühle. Zu wichtigen Stresssymptomen gehören Muskelverspannungen, Zähneknirschen, Rückenschmerzen, Schmerzen an körperlichen Schwachstellen, aber auch Nervosität und negative Emotionen. Je stärker der Stress, desto weniger wohl fühlen sich die Betroffenen und desto weniger sind sie mit dem Leben zufrieden. Wer seine persönlichen Stress-Frühwarnsignale kennt, kann schneller gegensteuern.

Stress abbauen – für mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit

Verschiedenste Methoden und Praktiken können bei Stress entspannend, re-

gulierend und ausgleichend wirken. Probieren Sie verschiedene Möglichkeiten aus und wählen Sie jene, die Ihnen liegen oder kombinieren Sie wirksame Elemente einzelner Methoden zu Ihrem persönlichen Anti-Stress-Programm.

Zeitmanagement kann helfen, Kräfte wirksamer und gezielter einzusetzen und vernachlässigten Bereichen (Pausen, Familienleben, Urlaub – Work-Life-Balance) mehr Gewicht einzuräumen. Auch auf ausreichenden Schlaf ist zu achten.

Ernährung spielt eine Rolle

Basenbetonte Ernährung – mehr basenbildende Nahrungsmittel wie Gemüse und Obst und weniger säurebildend wie Fleisch und Getreideprodukte – hilft bei einem durch Stress «übersäuerten» Körper.

Emotionale Unterstützung – Mitgefühl und Anteilnahme – sind in Zeiten des Stresses sehr wichtig.

Sich spirituell zu entwickeln hilft, Aufgaben im Leben gelassener anzugehen. Psychotherapie kann helfen, Stressauslöser besser zu verstehen und anzugehen. Bewegung und Sport bringen Sie auf andere Gedanken; zudem wirken sie positiv auf die Ausschüttung von Nervenbotenstoffen, die eine Entspannung bewirken.

Entspannung und Achtsamkeit

Es gibt eine Vielzahl von Entspannungstechniken, Achtsamkeitsübungen und Meditationspraktiken. Manche sind Jahrtausende alt, andere fast neu. Bei einigen liegt der Schwerpunkt mehr auf der geistigen Entspannung, andere sind mehr körperbetont. Haben Sie Geduld, wenn sich der erhoffte Erfolg nicht schon nach der ersten (Probe-)Lektion einstellt.

Zu den empfohlenen Methoden und Praktiken gehören: Alexander-Technik, Atemtherapie nach Middendorf, Autogenes Training, Ayurveda, Biofeedback, Craniosacral-Therapie, Eutonie, Feldenkrais, Focusing, Hypnose, Klangtherapie, Lachtherapie, Neurofeedback, Massage, Polarity-Therapie, progressive Muskelentspannung, Qigong, Reiki, Shiatsu, Taiji, Yoga, Zen-Meditation.