

So geraten Sie nicht in die Stress-Falle

Alles eine Frage der Balance

Job, Familie, Kollegen – alle wollen etwas von einem. Die mögliche Folge davon: Stress. Eine gewisse Dosis davon bereichert das Leben; zu viel kann jedoch schädlich sein und Krankheiten oder Unfälle verursachen. Lesen Sie, wie Stress entsteht und welche Gegenmassnahmen wirksam sind.

Von
URSULA BURGHERR

Jedermann erlebt Stress. Aber wie man damit umgeht, ist ganz unterschiedlich und hängt von verschiedenen Faktoren ab. **Es gibt Menschen, die unter Stress zu Höchstleistungen angespornt werden.** Sie brauchen ihn. Wer jedoch beispielsweise seine Tätigkeit nicht als positiv empfindet, ist anfällig für Stresssymptome wie Nervosität, Angststörungen, Schlafstörungen, Sexualstörungen bis hin zum Burnout. Dabei ist Stress ein höchst subjektives Empfinden. Es gibt kein allgemeingültiges Mass dafür, was als Stress gilt und was nicht.

ALLES EINE FRAGE DER BALANCE

Guy Bodenmann ist Professor für Klinische Psychologie an der Universität Zürich und auf Stress-Forschung spezialisiert. Auf die Frage, was denn Stress eigentlich genau ist, antwortet er: **«Es ist nicht ein Ereignis als solches, welches Stress darstellt, sondern unsere subjektive Interpretation und Bewertung desselben.»** Der Mitautor des viel beachteten Ratgeberbuches *Stark gegen Stress* vergleicht Stress mit dem **Balanceakt eines Seiltänzers.** Alles ist eine Frage des Gleichgewichts und der eigenen Kompetenzen. Ist die Balance zwischen inneren und äusseren Anforderungen und den zur Verfügung stehenden Ressourcen ausgeglichen, empfinden wir

keinen Stress. Das ändert sich, sobald die Anforderungen schwerer wiegen als die Ressourcen, die wir dem Ereignis entgegenhalten können. **Stimmt die Balance nicht, ist Stress die natürliche Reaktion unseres Körpers.** Hier ist Abhilfe nötig, denn Stresshormone machen dem Menschen längerfristig zu schaffen, greifen seine Gesundheit an.

STRESS IST NICHT GLEICH STRESS

Nicht jeder Stress macht krank. Im Gegenteil, wir brauchen positiven Stress. Er macht das Leben erst lebenswert. Hätten wir nie Stress, würden wir uns unterfordert fühlen. In der Forschung wird zwischen dem **Eustress** (eu: positiv, stimulierend) und dem **Distress** (dis: negativ, belastend) unterschieden. «Während zu wenig Stress zu Langeweile, Lethargie und Unzufriedenheit führt,

empfinden wir bei zu viel davon häufig Nervosität, Angst bis hin zu einem völligen Blackout», so Prof. Bodenmann. **Doch was passiert genau, wenn ein Ereignis zum Stresserzeuger, dem sogenannten Stressor wird?** Um zu verstehen, was in einem stressauslösenden Moment vor sich geht, muss man tief in unser Denkorgan eindringen. Schliesslich sei es, so Bodenmann, alles ein Einschätzungsprozess, eine Leistung des Gehirns. «Die Einschätzung wird jedoch auch vom eigenen Temperament und der Persönlichkeit mitbestimmt», sagt Bodenmann und führt aus: «Wir haben alle verschiedene Charaktere. Wie wir bei Stressoren reagieren, wird innerhalb von Millisekunden in unserem Gehirn entschieden – je nach Typ und Situation anders.»

«ICH MUSS ALLES IM GRIFF HABEN»

Die meisten Leute bauen Stress sehr schnell ab. Es gibt aber auch jene, bei denen er fortbesteht. Selbst eine scheinbar triviale Situation kann noch tage- und wochenlang nachwirken. Weshalb ist das so? Wieso löst ein Ereignis Stress aus, der uns noch lange zu schaffen macht? Prof. Bodenmann: **«Schuld daran sind Konstrukte, die wir uns alle im Verlaufe unserer Sozialisation erworben haben.** Sich dagegen zu wehren, ist deshalb sehr schwierig.» Dazu gehören etwa das sogenannte **Bindungskonstrukt** («Wenn ich anderen missfalle, mögen sie mich nicht mehr und schliessen mich aus»), das **Kontrollkonstrukt** («Ich muss alles im Griff haben»), oder das **Konstrukt der sozialen Bewertung** («Wenn ich negativ auffalle, ist das peinlich und die anderen

finden mich daneben»). Häufig sind es aber auch hohe Leistungsanforderungen, die man an sich stellt («Ich bin nur dann etwas wert, wenn ich gute Leistung erbringe») und das Streben nach Perfektion («Ich darf mir keinen Fehler leisten, ich muss besser sein als die anderen»). Wird eines dieser Konstrukte aktiviert, setzt sich im Kopf eine Kaskade von Gedanken in Gang. **Auf der körperlichen Ebene führt dies zu Symptomen wie Druck auf der Brust, Schweissausbrüche, Atemnot, Zittern, etc.** Auf der emotionalen Ebene zu Nervosität, Unruhe, Ärger, Angst, Scham, Traurigkeit und Einsamkeit. Und auf der kognitiven Ebene sind Gedanken die Folge wie «Niemand nimmt mich wahr, ich bin nicht beachtenswert». *Bei welchem Konstrukt mussten Sie grad an sich selber denken?*

STRESS HAT VIELE GESICHTER

Die Auswirkungen von Stress auf Körper, Psyche und Verhalten sind vielschichtig. Auf physiologischer Ebene macht sich die Überspannung mit **Herz-Kreislauf-Störungen, Migräne,**

Stimmt die Balance nicht ...

... ist Stress die natürliche Reaktion unseres Körpers.



Foto: Ursula Burgherr

«STIMMT DIE BALANCE NICHT, IST STRESS DIE NATÜRLICHE REAKTION UNSERES KÖRPERS.»

PROF. DR. GUY BODENMANN,
Psychologisches Institut – Klinische
Psychologie Kinder/Jugendliche
& Paare/Familien, Universität Zürich

Diabetes, Magengeschwüren und anderen Leiden bemerkbar. Hinzu kommt der Verlust von Freunden und Bekannten mangels Zeit. Auf psychologischer Ebene wirkt sich Stress durch Hilflosigkeit, Erschöpfung, Entwicklung psychischer Störungen wie zum Beispiel einer Depression aus. Dass Stress negative Folgen für die Partnerschaft, Kinder und Beruf haben kann, ist hinlänglich bekannt und jeder von uns dürfte damit bereits seine eigenen Erfahrungen gemacht haben. Stellt sich vielmehr die Frage: **Was kann man gegen Stress tun?**

ANTISTRESS-PROGRAMM

Auch wenn sich der menschliche Organismus nach kurzen Stressepisoden auf wundersame Weise selber regeneriert, so kann ihn ein dauerhaft aktivierter Stressmechanismus doch nachhaltig aus dem Gleichgewicht bringen. Dass man im Zuge der Ausübung seiner beruflichen Tätigkeiten hin und wieder an die Grenze der Belastbarkeit gerät und sich nach einem langen Arbeitstag gestresst fühlt, ist fast unvermeidlich.

Wichtig: Problematisch sind nicht akute Stresssituationen, sondern chronischer Stress, dessen Folgen gravierend sein können. Es lohnt sich deshalb, regelmässige Erholungspausen einzulegen sowie genüsslichen und entspannenden Aktivitäten genügend Zeit einzuräumen. Und zu lernen, wie man unnötigen Stress vermeidet und unvermeidbaren Stress bewältigt.

STRESS IST HAUSGEMACHT

«Den meisten Stress machen wir uns selber, weil wir uns zu viel aufhalsen und nicht nein sagen können», so Prof. Guy Bodenmann. Der Stressforscher rät deshalb, zu **analysieren, wo man Stress reduzieren kann** und Dingen keinen Raum zu geben, die «stressrelevant» sind. Dazu gehören stressverschärfende Denkmuster (auch Konstrukte genannt, siehe weiter oben), externe Kontrollüberzeugungen (z.B. Erwartungen des Vorgesetzten) und überhöhte innere Anforderungen. Sie

So beugen Sie Stress vor

Chronischer Stress macht krank. Am besten lässt man es gar nicht so weit kommen. Acht Tipps, wie Sie in mentaler Balance bleiben.

1. Setzen Sie klare Prioritäten

So verschwenden Sie keine Zeit für unnötige Dinge und können sich auf jene Angelegenheiten konzentrieren, die Ihnen wichtig sind oder getan werden müssen.

2. Nur eine Sache aufs Mal

Vergessen Sie das Gerede über Multitasking. Der Mensch ist kein Computer. Erledigen Sie die Dinge nach und nach, eines nach dem anderen.

3. Bleiben Sie in Bewegung!

Sport und andere regelmässige Aktivitäten sind ein unverzichtbarer Ausgleich. Zudem fördert Bewegung die Regeneration.

4. Gesunde Ernährung

«Schrott» essen und gleichzeitig körperliche und geistige Topleistungen erwarten – das wird über kurz oder lang schiefgehen. Wichtig: Reduzieren Sie Alkohol und Koffein.

5. Hören Sie Musik!

Eine kurze Pause mit Ihrer Lieblingsmusik kann auch in den grössten Stressmomenten wahre Wunder wirken. Probieren Sie's aus!

6. Schlafen Sie gut!

Schlafmangel öffnet Stress-Symptomen Tür und Tor. Ausgeschlafensein hingegen macht stressresistent.

7. Das Unvermeidbare akzeptieren

Ärgern Sie sich nicht über Dinge, die Sie nicht ändern können. Das ist reiner Energieverlust.

8. Lachen und lächeln Sie!

Ein spontaner Lacher ist oft der beste Notausgang aus einer Situation, die Ihnen den letzten Nerv raubt. Und gehen Sie auch sonst nicht allzu ernst durchs Leben. Es gilt als erwiesen, dass selbst ein bewusst aufgesetztes Lächeln schon nach wenigen Minuten auch nach innen wirkt und Ihre Stimmung hebt!



Fotos: thinkstock (3)



Pausen einlegen!

Problematisch sind nicht akute Stresssituationen, sondern chronischer Stress.

unterminieren die Stabilität unseres Fundamentes auf Kosten des Selbstwerts und der Stressresistenz. Und sie sitzen tief und führen dort ein Eigenleben. «Wer dagegen nicht alleine ankommt, sollte Hilfe in Anspruch nehmen», so Prof. Bodenmann.

Kurz: **Es geht darum, schädlichen Distress in unschädlichen Eustress umzufunktionieren.** Zur aktiven Stressbewältigung gibt es verschiedene Methoden. Der Schlüssel für eine wirkliche Stressbewältigung liegt dabei hauptsächlich in einer positiven und dynamischen statt negativen und passiven Lebensgestaltung. Wem es gelingt, sich die überhöhten inneren Anforderungen ins Bewusstsein zu rufen, alternative Gedanken zu formulieren und die eigenen Grenzen zu kennen und zu respektieren, befindet sich bereits auf einem guten Weg. Sagen Sie wieder einmal «Nein!» und ein erster kleiner Schritt hin zur Balance der inneren und äusseren Anforderungen und Ressourcen ist getan! ■