

„Stress – das sind die Handschellen,
die man ums Herz trägt.“

(Helmut Qualtinger)

Stressmanagement

1. Definition von Stress

Der Begriff "Stress" entstammt der Geologie und bezeichnet einen einseitigen, gerichteten Druck bei tektonischen Vorgängen, und wurde später auch in der Werkstoffkunde allgemein für den Zustand eines Materials verwendet, das unter Zug oder Druck steht.

Die übertragene Bezeichnung hat 1936 der österreichisch-kanadische Mediziner Hans Selye geprägt. Zugrunde liegt der englische Begriff „*stress* = Druck, Anspannung, Kraft“, das aus „*distress* = Sorge, Kummer“ gekürzt ist und letztlich auf lat. „*distringere* = beanspruchen, einengen“ zurückgeht.

Psychiatrische Definition von „psychischem Stress“:

Belastendes Ereignis, das im Zusammenhang mit anderen Faktoren oder alleine eine körperliche, psychische oder psychosomatische Krankheit zur Folge hat. Übermäßige Arbeit, körperliche Anstrengung, aufwühlende Erlebnisse, Beunruhigung, unbewältigte innere Konflikte u.a. können als Stress bezeichnet werden. (Peters, Uwe Hendrik (2004): „Lexikon: Psychiatrie, Psychotherapie, medizinische Psychologie“.)

Stressreaktionen sind allerdings ganz normale Vorgänge, die den Organismus geistig, körperlich und psychisch für eine Flucht-, Angriffs- oder Verteidigungsreaktion präparieren.

Neben übermäßiger Belastung (*Distress*) kann Stress somit eine lebenserhaltende und leistungsfördernde Funktion (*Eustress*) haben, wie Lampenfieber oder Trainingsbelastungen.

„Demnach ergibt sich potentieller Stress, wenn in einer Umwelt-Situation eine Anforderung wahrgenommen wird, die die zu ihrer Bewältigung erforderlichen Fähigkeiten und Kräfte der Person zu übersteigen droht, und dies unter Bedingungen geschieht, in denen die Person einen wesentlichen Unterschied hinsichtlich Nutzen und Kosten bei der Bewältigung der Anforderung gegenüber der Nichtbewältigung erwartet.“ (Krohne/Laux (1982): „Achievement, Stress and Anxiety“.)

Das heißt, Stress hängt davon ab,

- wie eine Person eine Situation bewertet,
- wie sie ihre Bewältigungsstrategien einschätzt.

Stress ist damit das Ergebnis einer **kognitiven Bewertung**, was wiederum erklärt, dass verschiedene Personen ein und die gleiche Situation als unterschiedlich stressig empfinden. → „Wir

werden nicht so sehr von den Dingen beunruhigt als vielmehr von den Gedanken, die wir uns darum machen.“ (Epiktet)

2. Stressoren

Es gibt eine Vielzahl an belastenden Reizen (*Stressoren*), die zu einer Stressreaktion führen können. Dabei bestimmen allerdings die individuelle Bewertung der Situation und die zur Verfügung stehenden Bewältigungsstrategien, ob bei einer Person Stress entsteht.

Entscheidend ist bei der Bewertung, ob das eintretende Ereignis

- von hoher persönlicher Bedeutung ist,
- es sich um eine Bedrohung oder eine Herausforderung handelt,
- oder die Person über keine Möglichkeiten verfügt, die potentielle Bedrohung abzuwehren bzw. die bevorstehende Herausforderung erfolgreich zu bestehen.
- Nicht zuletzt sind Dauer, Häufigkeit und Intensität der Belastungsfaktoren ausschlaggebend für die Entwicklung einer Stressreaktion auf eine Belastung.

Schließlich ist von Bedeutung, ob ein Zustand eintritt, den die Person als Niederlage, Misserfolg oder Schädigung interpretiert.

Umgebungsstressoren

Gefahren, Notsituationen, Kälte, Hitze, Lärm, ungewohnte Umgebung, Informationsdefizite, Schlafentzug, schlechte Beleuchtung, strukturelle Veränderungen, fehlende Erholung und Entspannung

Arbeitsstressoren

zu hohe Anforderungen, mangelnde Berufserfahrung, Zeit- und Termindruck, Informationsüberfluss, zu hohes Arbeitstempo unklare Aufgabenstellungen, ungewohnter Aufgabenbereich, schlechtes Arbeitsklima

Stressoren

Individuelle Stressoren

Misserfolge, Angst vor der Aufgabe, Ermahnungen und Tadel, negative Situationsbewertungen, Versagensängste, zu hohe Erwartungen, Rollenkonflikte, Übermotivierung

Soziale Stressoren

Familiäre Probleme, große Verantwortung, Konkurrenzverhalten im Kollegium, fehlende Unterstützung, fehlende Anerkennung, Konflikte mit Vorgesetzten, zu hohe Erwartungen, Gruppendruck, Rollenkonflikte

3. Hormonelle Stressreaktionen

Die bewusste oder unbewusste Einschätzung eines Ereignisses als Belastung beeinflussen direkt den körperlichen Hormonstoffwechsel, der die darauf folgenden körperlichen Stressreaktionen steuert.

Dieser Wirkmechanismus stellt im ersten Moment und in der akuten Stresssituation eine Notfallreaktion dar, die einen Organismus bei der Konfrontation mit Gefahrensituationen schnell ins Handeln bringt. Dabei gilt es für den Körper, möglichst schnell alle körperlichen Reserven zu

mobilisieren, die einen Kampf oder eine Flucht wirkungsvoll unterstützen. Hierbei werden zwei parallele Reaktionsverläufe in Gang gesetzt:

1. Die erste Wirkungskette beginnt beim Hypothalamus, der CRH (Corticotropin-Releasing-Hormon) ausschüttet. Dadurch wird die Hypophyse veranlasst ACTH (Adrenocorticotropes Hormon) freizusetzen und in den Blutkreislauf abzugeben. ACTH veranlasst die Nebennierenrinde zur Freisetzung von Glukokortikoiden, insbesondere Cortisol. Diese steuern viele Stoffwechselfvorgänge, bei denen Energieträger wie Fettsäuren oder Glukose bereitgestellt werden.
2. Die zweite Wirkungskette wird vom Sympathikus gestartet, der im Nebennierenmark für die sekundenschnelle Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin (ca. im Verhältnis 80:20) sorgt.

Die *kurzfristige* physische Wirkung wird hauptsächlich von der zweiten Reaktion dominiert und ermöglicht dadurch eine „Überlebensreaktion“:

- Die Herzschlagfrequenz wird erhöht.
- Die Sauerstoffversorgung des Körpers verbessert.
- Die Durchblutung von Gehirn und Muskulatur gesteigert.
- Aus der Leber wird Glukose freigesetzt.
- Die Denkvorgänge werden wie bei einem „Tunnelblick“ eingeengt und auf die wichtigsten Reaktionsmöglichkeiten beschränkt („Fight, Flight or Freeze“).

Dies macht auch einen möglichen Blackout in einer belastenden Prüfungssituation deutlich – Wissen, das nicht für das unmittelbare Überleben notwendig ist, wird verdrängt.

Hält die stressauslösende Situation lange an oder folgen viele solcher Situationen aufeinander, so kommt es zu *langfristigen* Wirkungen, die gesundheitsschädliche Folgen haben können. Hier dominieren die so genannten „Stresshormone“, die Glukokortikoide, der ersten oben beschriebenen Reaktionskette. Mögliche Folgen sind u.a.:

- Infektanfälligkeit
- Schlafstörungen
- Konzentrationsstörungen
- Spannungskopfschmerz
- Psychische und psychosomatische Beschwerden

4. Allgemeine Stressreaktionen

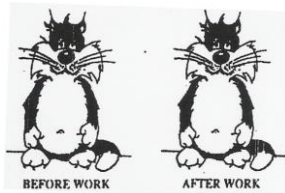
Es werden in erster Linie zwei verschiedene Typen von Reaktionsmustern beschrieben:

- Erfolgsmotiviertes, optimistisch-realistisches Muster
- Misserfolgsorientiertes, katastrophierendes Muster

Die Art und Weise, wie auf belastende Ereignisse reagiert wird, ist bedingt durch unsere in unserer Lerngeschichte ausgebildeten persönlichkeitspezifischen Reaktionsmuster (lerntheoretischer Anteil)

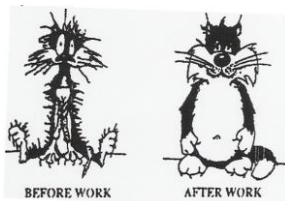
der Stressreaktionen = Einstellungen, Gewohnheiten und Kompetenzen sowie Wahrnehmungs- und Interpretationsgewohnheiten).

Bezogen auf Engagement, Widerstandsfähigkeit und Emotionen im *arbeitsbezogenen* Verhalten und Erleben ergeben sich folgende Muster (Uwe Schaarschmidt: AVEM, Bilder aus Peter Vogt: „Vom Burnout-Syndrom zur Lehrergesundheit“. Unveröffentlichtes Seminarskript):



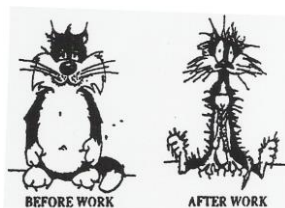
Gesundheitsförderliches Muster:

hohes, aber nicht exzessives Engagement verbunden mit Widerstandsfähigkeit und Wohlbefinden



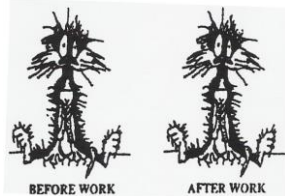
Schonmuster:

eingeschränktes Engagement bei erhaltener Widerstandsfähigkeit und Wohlbefinden



Überforderndes Muster:

exzessives Engagement mit hoher Verausgabung und Perfektionsneigung und Einschränkungen in Widerstandsfähigkeit und Wohlbefinden



Burnout Muster:

unterschiedliche Ausprägung von emotionaler Erschöpfung, Aversion gegen die Berufspraxis und Einschränkungen in Widerstandsfähigkeit, Lebensgefühl und Wohlbefinden

Frühwarnzeichen von drohendem Burnout und Depression sind psychosomatische Gesundheitsstörungen sowie:

- tagsüber: Erschöpfungs-, Schwere- oder Müdigkeitsgefühle
- nachts: z.T. schwere Schlafstörungen
- emotionale Anzeichen: Angst und Rückzug von zwischenmenschlichen Kontakten, manchmal eine allgemeine Abkühlung des (Mit-) Gefühls bis hin zum Gefühl der Gefühllosigkeit.
- Körperliche Beschwerden: Schwindelgefühl, Gefühl der Leere im Kopf, Konzentrationsstörungen, Störungen des Kreislaufs (Blutdruckerhöhungen), Rücken- oder Herzschmerzen, Magen- und Darmprobleme ohne organische Ursache

Die Entwicklung eines Burnouts entsteht in einzelnen Etappen wie z.B.:

Überhöhte Erwartungen → Enttäuschung → Resignation → Krankheit

Auch die Art und Weise wie jeder Einzelne auf Stress reagiert variiert auf verschiedenen Ebenen und in der Intensität. Alle Ebenen sind dabei miteinander vernetzt und haben Auswirkungen auf die jeweils anderen:

Kognitive Ebene

Gedanken, wie: "Pass auf!", "das schaffe ich nie", "auch das noch", "das geht schief"
Denkblockaden, Gedankenkreisel, Gedächtnis-Konzentrations-, Leistungsstörungen, Rigidität
Scheuklappeneffekt, Realitätsflucht, Alpträume

Emotionale Ebene

Schreck, Panik, Angstgefühle, Nervosität, Unsicherheit, Aggressionsbereitschaft, Ärger, Wut, Unzufriedenheit, Unausgeglichenheit, Gefühlsschwankungen, Apathie, Gereiztheit, Depressionen, Teilnahmslosigkeit

Stressreaktionen

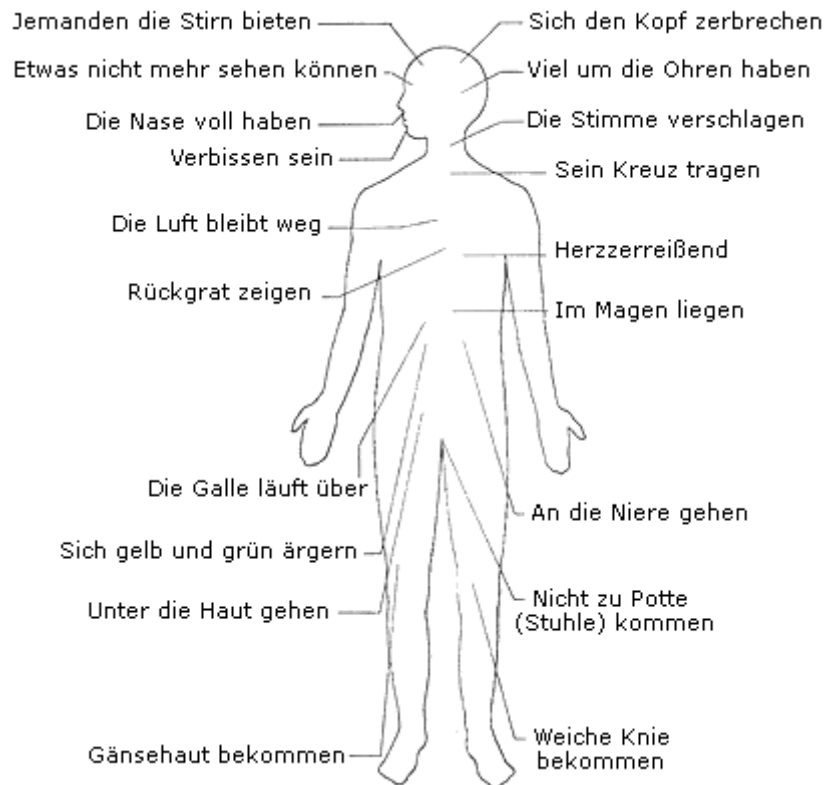
Körperliche Ebene

trockener Mund, flaues Gefühl im Magen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Schlafstörungen, Verdauungsbeschwerden, Schwindelanfälle, Hautveränderungen, leichte Ermüdbarkeit, Migräne, Stottern, Verspanntheit, Tränen

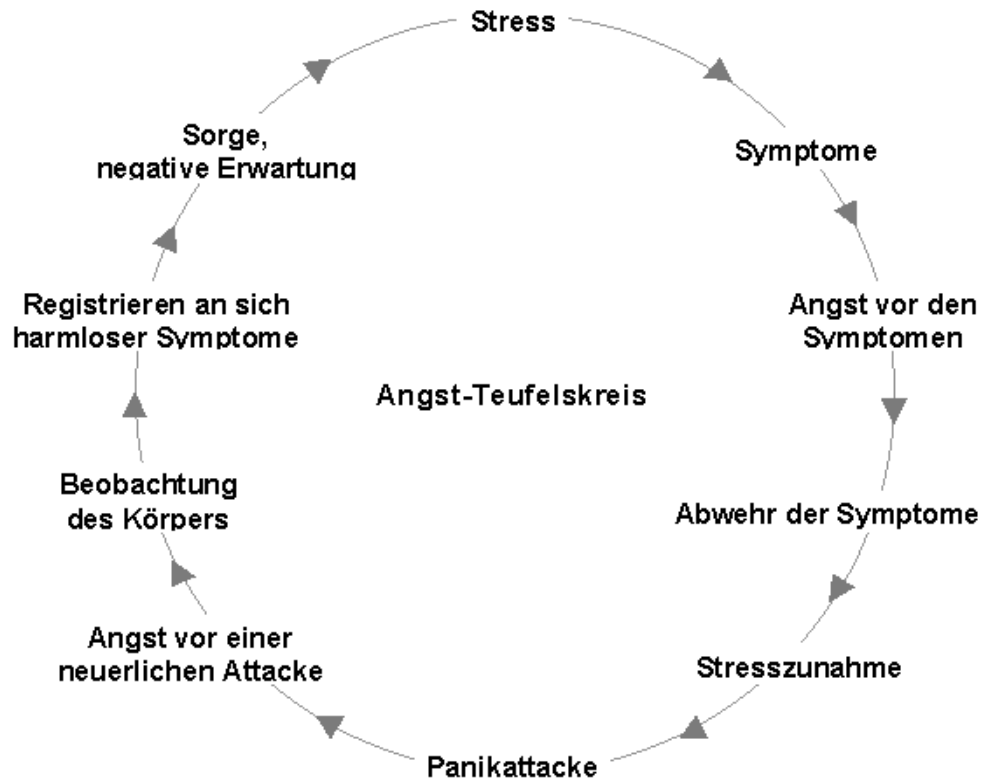
Soziale Ebene

Sozialer Rückzug, Entfremdung von Freunden und Familie, konfliktreicher Umgang mit anderen Menschen, Isolation, Privatleben kommt zu kurz, soziales Netz wird aufgegeben oder über die Maße belastet

Auch in unserer Umgangssprache ist die Beschreibung körperlicher Stressreaktionen an vielen Ecken zu finden. Beispiele sind:



Kommt es zu häufigen Stressreaktionen oder zu besonders intensiven Erfahrungen mit den Auswirkungen von stressauslösenden Situationen, so können kognitiv-emotionale Kreisläufe entstehen, die nur schwer zu bewältigen sind. Ist die Verinnerlichung eines solchen Reaktionsmusters besonders intensiv, so ist eine Unterbrechung dieses Schemas oft nur mit therapeutischer Unterstützung von Außen möglich. Ein Beispiel für einen solchen „Teufelskreis“:



5. Lösungsstrategien und Methoden gegen belastenden Stress

Analog zu den vier Ebenen, auf denen sich Stressreaktionen zeigen, lassen sich mögliche Lösungsstrategien einteilen. Die Ebenen der Lösungsstrategien sind dabei ebenfalls miteinander vernetzt und haben Auswirkungen auf die jeweils anderen. Einige Beispiele:

Kognitive Ebene

Zeitmanagement:

Arbeitsblöcke nicht länger als 60 min und nach jedem Block eine kurze Pause

Individuelle Leistungskurve beachten

Abwechslung in und zwischen den Arbeitsblöcken

To-Do-Listen schreiben

Pausen als bewusste Erholungszeit nutzen

Sich des eigenen Stress bewusst werden: individuelle Stressoren und Reaktionen aufdecken.

Umbewertung von belastenden Situationen.

Setzen von bewussten Unterbrechungen im Laufe der Arbeits- und Alltagsstruktur.

Den Arbeitstag innerlich beenden und sich nach einem Arbeitstag regenerieren.

Sich vor wichtigen Besprechungen oder Aufgaben kurz sammeln oder besinnen.

Weg vom Perfektionismus - Mut zur Lücke.

Emotionale Ebene

Den Tag gelassen und entspannt beginnen.

Auf dem Weg zur Arbeit auf entspanntes Gehen oder Fahren achten.

Sich (insbes. auf dem Weg in die Arbeit) Zeit nehmen ggf. den Sonnenaufgang zu genießen, sich am Blick auf die Berge erfreuen etc.

Mentales Training (Stressimpfung): Geistige Vorwegnahme der belastenden Situation mit steigendem Schwierigkeitsgrad und Lösungsmustern im Kopf.

Entspannungsverfahren trainieren

Positive Selbstinstruktion: Sich selbst durch einen positiven Selbstbefehl in der Situation hin zu einem erfolgreichen Verhalten bringen.

Gedankenstopp, um belastende Gedanken, die in der Situation selbst störend sind, abzuschalten und später zu bearbeiten.

Sich Lob einholen.

Methoden zur Stressbewältigung

Körperliche Ebene

Körperliche Betätigung: Sport als generelle Möglichkeit, Erregung zu vermindern.

Bewusste Atempausen einlegen.

Auch während des (Arbeits-) Tages immer wieder kurze Momente zur körperlichen Wahrnehmung und Betätigung nutzen (Treppe statt Aufzug, „Unterschenkel-Pumpe, öfter im Stehen arbeiten, etc.)

60-Sekunden Entspannung.

Nach der Arbeit einen kurzen Spaziergang machen.

Mittagsschlaf.

Badewanne.

Soziale Ebene

Soziale Unterstützung suchen (Partner, Familie, Freunde, KollegInnen, Vereinspartner)

Kollegiales Arbeitsmanagement, offenes Beziehungsmanagement.

Helferteams in Arbeit und Familie (Delegation)

Sich nach der Arbeit umziehen, um so einen bewussten Schnitt zu setzen

Zu Partnern/Familie nach der Arbeit zunächst physisch auf Distanz gehen

Professionelle Unterstützung suchen (Coaching, Supervision, Beratung und Therapie).

6. Entwicklung eines professionellen Selbst

Häufig offenbaren Wünsche und Erwartungen, die Einzelne an sich und ihre Umwelt stellen, bei der Entwicklung eines professionellen Selbstbildes Schwierigkeiten und führen zu Stressreaktionen. Beispiele für solche „Irrglaubenssätze“ formulierte A. Ellis:

1. Es ist für mich absolut notwendig, von praktisch jeder anderen Person in meinem Umfeld geliebt oder anerkannt zu werden.
2. Ich darf mich nur dann als wertvoll empfinden, wenn ich in jeder Hinsicht kompetent, tüchtig und leistungsfähig bin.
3. Bestimmte Menschen sind böse, schlecht und schurkisch und sind für ihre Schlechtigkeit streng zu rügen und zu bestrafen.
4. Es ist schrecklich und katastrophal, wenn die Dinge nicht so sind, wie ich sie gerne haben möchte.
5. Menschliches Leid hat äußere Ursachen, deshalb kann ich nur wenig Einfluss auf meinen Kummer und meine psychischen Probleme nehmen.
6. Ich muss ständig auf der Hut sein und mir Sorgen machen, da Gefahren jederzeit eintreten können.
7. Es ist leichter für mich, Schwierigkeiten auszuweichen als mich ihnen zu stellen.
8. Ich sollte mich auf andere verlassen und brauche einen Stärkeren, auf den ich mich stützen kann.
9. Meine Vergangenheit hat entscheidenden Einfluss auf mein gegenwärtiges Verhalten. Etwas, was sich früher einmal auf mein Leben auswirkte, wird dies auch weiterhin tun.
10. Für jedes menschliche Problem gibt es eine absolut richtige, perfekte Lösung. Es ist eine Katastrophe, wenn ich diese nicht finde.

Weiß man um seine unrealistischen und überhöhten Vorstellungen, so ist ein wichtiger Schritt getan, um daraus resultierende Stressreaktionen zu verhindern. Werden an deren Stelle optimistisch-realistische Erwartungen gesetzt, wird das handlungsfähige Selbstbewusstsein gestärkt.

Abschließend sei auf die vielsagende Überschrift aus Kretschmann (2001) verwiesen:

„Stressabbau durch Lebensfreude“.

In dem entsprechenden Kapitel wird thematisiert, wie die Ressourcen von „großen Kraftoasen zum Auftanken“ genutzt werden können, beispielsweise:

Kurzreise, Urlaub, Beurlaubung, Soziales Netzwerk: Familie, Freunde, Liebe, Sex, Zärtlichkeit, Sinn, Glauben, Urvertrauen, Häusliches Umfeld, Natur, Hobby, Sport, Musik, Kunst.

→ *Vielleicht ein bedeutendes Motto für die weitere Stressbewältigung?!*

„Wenn einer weiß, was er tut, kann er tun, was er will.“

(Moshé Feldenkrais)