



# STRESS

## LASS NACH...

Zeitdruck, Versagensängste, private und berufliche Konflikte – die Auslöser variieren, das Resultat ist das gleiche: Wir haben Stress. Immer häufiger ist das Gefühl der Überbelastung und Überforderung Bestandteil unseres Alltags, verfolgen uns die negativen Gedanken bis in den Schlaf.

**Allein** dieses Wort: Stress. Es zischt durch die Luft wie ein Peitschenhieb und signalisiert mehr als jedes andere das Unbehagen an der Rastlosigkeit unserer Zeit. Dabei ist Stress nicht von vornherein etwas Schlechtes. Er stimuliert das Gehirn, mobilisiert den Organismus und steigert unsere Leistungsfähigkeit. Zum Beispiel, wenn wir einem Bus ausweichen oder Aufgaben unter Druck lösen müssen. Psychische Belastungen sind sogar wichtig, um das Verhalten an die Umwelt anzupassen und Neues zu erlernen. Der Bielefelder Psychologe Hans Joachim Markowitsch vergleicht die Nervenzellen mit Bäumen: »Bei gutem Stress bilden sich immer wieder neue Äste, Zweige und Blätter. Bei destruktivem Stress, und dazu gehört gerade dumpfer Alltagsstress, sterben Nervenzellverästelungen, der Baum wird kahl wie Laubbäume im Winter.« Ob Stress gut oder schlecht ist, hängt vom Gefühl ab, den Stress kontrollieren zu können. Gelingt dies nicht, wird Stress schädlich. Dann nährt der dauerhafte Alarmzustand statt Wachstum das Versagen – und handfeste Krankheiten. Die ständige Abfuhr von Stresshormonen wie Cortisol nagt am Gedächtnis, schwächt die Immunabwehr und fördert Leiden wie Herz-Kreislauf-Probleme, Diabetes, hohen Blutdruck oder Depression. Laut WHO gehen heute rund 60 Prozent aller Fehlzeiten auf »stressassoziierte Gesundheitsprobleme« zurück.

Woran liegt das? An der modernen Welt, wie viele meinen? Am Bombardement mit E-Mails, an den ständigen SMS, am Multitasking? »Der wirtschaftliche und soziale Umbruch, den wir zurzeit erleben, ist ähnlich gravierend wie zu Beginn der industriellen Revolution«, stimmt der Stressforscher Töres Theorell zu. »Immer mehr Menschen haben Angst, schlafen schlecht und sind chronisch erschöpft.« Der Hintergrund dafür: Wir leben in einer hochindividualisierten Gesellschaft, in der niemand mehr in eine feste Rolle hineingeboren wird. Jeder muss sich seinen Platz selbst suchen und behaupten. Dazu kommt, dass immer weniger Arbeitnehmer immer mehr Arbeit schultern müssen. Und auch wer gute Leistungen zeigt, kann der nächsten Rationalisierung zum Opfer fallen. Doch nicht nur die schiere Existenzangst macht krank. »Auch Gratifikationskrisen schlagen auf die Gesundheit«, sagt der Düsseldorfer Medizinsoziologe Johannes Siegrist. Damit bezeichnet er schädlichen Stress, der entsteht, wenn starker Einsatz mit geringer Anerkennung einhergeht.

Eine Folge davon ist in aller Munde: das Burnout-Syndrom. Betroffene leiden unter extremer Müdigkeit, sind depressiv und haben das Gefühl, in einem Hamsterrad zu stecken. Doch es ist ein Mythos, dass in erster Linie Manager unter Burnout leiden. »Menschen, die sich ihre Arbeit einteilen können, macht auch starker Druck nichts aus«, erklärt der britische Epidemiologe Michael Marmont. »Darum erleben Führungskräfte Stress vielmehr als eine stimulierende und befriedigende Herausforderung.«

Aber auch sie können in die Falle tappen. Das gilt vor allem für jene, die auf unterschiedliche Aufgaben immer gleich reagieren. Für Arbeitstiere, die schlecht delegieren können. Für Perfektionisten, die keinen Makel ertragen. Und für Idealisten, die sich unerreichbare Ziele setzen – egal ob im Berufsleben oder privat. Dabei lässt sich schon mit simplen Fragen die Situation entschärfen: Was genau stresst mich? Was liegt an mir, was an anderen? Was kann ich ändern, was kann ich umgehen, was muss ich hinnehmen? Und auch Alltagstricks bringen weiter – etwa das Reservieren von Pausen, der Mut zur Lücke, Neinsagen oder die Faustregel, 40 Prozent des Tages für Unvorhergesehenes einzuplanen.

Wer seinem Stress grundlegend beikommen will, kann das auch mit verschiedenen Kursen tun – vom Autogenen Training über Qi Gong bis zur Progressiven Muskelentspannung. Experten empfehlen eine Kombination aus körperlichem und geistigem Training. Dazu gehören Yoga, das physische Übungen mit innerer Einkehr verbindet, oder Feldenkrais, bei dem es darum geht, gewohnte Bewegungsmuster bewusst wahrzunehmen und durch subtile Variationen aufzubrechen. Dahinter steht die Idee, dass das Denken, Fühlen und Handeln eines Menschen auch in seiner Bewegung zum Ausdruck kommt.

Sich selber achten und beachten, Bedürfnisse erkennen und diese ernst nehmen – oft lässt uns der Alltagsstress vergessen, wie wesentlich es ist, auf die Signale von Körper und Geist zu hören. Dabei gibt es nichts Wichtigeres für unser Wohlbefinden. Wem seine Gesundheit etwas bedeutet, hält sich an die klugen Worte Bertholt Brechts: »Ich rate, lieber mehr zu können, als man macht, als mehr zu machen, als man kann.«

## 5 WAHRHEITEN, DIE MAN NICHT OFT GENUG HÖREN KANN

- 1 Gönnen Sie sich Entlastung im stressigen Alltag. Regelmäßige Pausen entzerren ihn: zwischendurch immer mal wieder einhalten, durchatmen, abschalten!
- 2 Zuviel Alkohol und Nikotin belasten den Organismus: Ein gesunder Körper hat mehr Energie!
- 3 Ärger verursacht Stirnfalten: Versuchen Sie die Dinge von außen zu betrachten, bevor Sie in Rage geraten!
- 4 Lieber Joggen und Schwimmen als Fernsehen: Ausdauersport sorgt für innere Ausgeglichenheit!
- 5 Auch wenn Ihnen nicht danach zumute ist: Lachen ist gesund und setzt Glückshormone frei!