

G. Kaluza

**Gelassen und sicher im Stress**

G. Kaluza

# Gelassen und sicher im Stress

3., vollständig überarbeitete Auflage

**Professor Dr. Gert Kaluza**

GKM-Institut für Gesundheitspsychologie

Liebigstr. 31a, 35037 Marburg

E-Mail: kaluza@gkm-institut.de

ISBN 978-3-540-20489-3 Springer Medizin Verlag Heidelberg

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

**Springer Medizin Verlag**

springer.de

© Springer Medizin Verlag Heidelberg 1991, 1996, 2007

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Produkthaftung: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Planung: Dr. Svenja Wahl

Projektmanagement: Michael Barton

Copyediting: Dr. Christiane Grosser, Viernheim

Layout und Einbandgestaltung: deblik Berlin

Satz: TypoStudio Tobias Schaedla, Heidelberg

SPIN 1092 1166

Gedruckt auf säurefreiem Papier

2126 – 5 4 3 2 1 0

# Über dieses Buch

---

Stress: Dieses Buch handelt von einem der bedeutendsten Gesundheitsrisiken unserer Zeit und davon, was jeder Einzelne dagegen unternehmen kann. Das Buch informiert gründlich und verständlich über die wissenschaftlichen Grundlagen des Stressgeschehens und vermittelt das nötige Wissen, um Stress und seine Folgen erkennen und verstehen zu können. Selbsttests, Checklisten und Übungen regen zum Nachdenken über das eigene Stresserleben und -verhalten an. Das Buch zeigt praxisnah wirksame Strategien auf, die nachhaltig zu einem gesundheitsförderlichen Umgang mit Stressbelastungen in Beruf und Alltag führen. Dabei verzichtet es auf Patentrezepte und einfache Ratschläge und motiviert stattdessen dazu, den persönlichen Weg zur Stressbewältigung zu finden, und macht Mut, diesen persönlichen Weg zu gehen.

## Wer sollte dieses Buch lesen?

Dieses Buch ist zuallererst für alle stressgeplagten Menschen geschrieben. Für Menschen, die bereits erste körperliche oder seelische Anzeichen von Überlastung oder beginnender Erschöpfung spüren, und für Menschen, die an Erkrankungen leiden, bei deren Entstehung oder in deren Verlauf auch Stress eine Rolle spielt, und natürlich ganz besonders für alle diejenigen, die es erst gar nicht so weit kommen lassen und ihre Stresskompetenz weiterentwickeln wollen.

Des Weiteren wendet sich das Buch an alle Menschen, die in ihrem Beruf mit Personalverantwortung betraut sind: an Führungskräfte in Wirtschaft und Verwaltung, an Fachkräfte aus dem Personalwesen und Personalentwickler, an Ausbilder und überhaupt an Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte.

Auch für Fachkräfte aus dem Gesundheitswesen, der Rehabilitation, aus Sozialarbeit und Sozialpädagogik, für Therapeuten und Berater, die in ihrer täglichen Arbeit mit stressbelasteten Patienten und Klienten zu tun haben, ist dieses Buch geschrieben.

# Vorwort des Autors

---

Liebe Leserin, lieber Leser,

als Autor dieses Buches begrüße ich Sie sehr herzlich. Ich freue mich über Ihr Interesse.

Seit nunmehr über 20 Jahren beschäftige ich mich als Forscher und Lehrer sowie als Trainer und Coach mit dem Thema »Stress und Stressmanagement«. Dieses Buch stellt meinen Versuch dar, die gewonnenen Erkenntnisse und Erfahrungen in einer verständlichen Sprache und praxistauglich für ein breiteres Publikum zusammenzufassen. Es versucht, eine Brücke zu schlagen zwischen wissenschaftlich-theoretischer Fundierung einerseits und praktischer Anwendung andererseits. Ich hoffe, dass dieser Spagat zwischen Theorie und Praxis geglückt ist.

In den vergangenen 20 Jahren hat das Interesse an der Stressthematik sowohl in der Fachwelt als auch in der breiteren Öffentlichkeit beständig zugenommen. Ursächlich hierfür sind zum einen gravierende Veränderungen in unseren Lebens- und Arbeitsbedingungen, die für immer mehr Menschen zu Stress führen. Zum anderen haben neuere Erkenntnisse der neurobiologischen und gesundheitswissenschaftlichen Forschung unser Verständnis des Stressgeschehens und seiner Bedeutung für die Gesundheit des Einzelnen vertieft. Von beiden Entwicklungen wird in diesem Buch die Rede sein.

Mein eigenes anhaltendes Interesse am Thema beruht über seine große gesundheitliche Bedeutung hinaus wesentlich darauf, dass im Stressgeschehen besonders eindrucksvoll zu erkennen ist, wie gesellschaftliche Verhältnisse, individuelle Erlebnis- und Verhaltensweisen sowie biologische Prozesse auf engste miteinander verknüpft sind. Im Stress reagieren wir immer als ganzer Mensch mit Herz und Muskeln, mit Gefühlen und mit Gedanken und mit typischen Handlungen. Stress erfordert eine ganzheitliche Betrachtungsweise aus unterschiedlichen Perspektiven. Eine solche umfassende Sicht auf das Stressphänomen möchte ich Ihnen in diesem Buch nahe bringen.

Es ist meine Überzeugung, dass Verstehen eine notwendige Voraussetzung für effektives Handeln ist. Insofern habe ich mich bemüht, im ersten Teil dieses Buches die gesellschaftlichen, psychologischen und biologischen Prozesse, die das Stressgeschehen bestimmen, umfassend und zugleich verständlich darzustellen. Im zweiten Teil des Buches geht es dann um Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Stressbelastungen. Dabei ist es nicht meine Absicht, Sie, liebe Leserin und lieber Leser, mit einfachen Ratschlägen und Patentrezepten zu versorgen. Denn die gibt es nicht wirklich. Stattdessen möchte ich unterschiedlichste Handlungsmöglichkeiten aufzeigen, und Sie dazu ermuntern, Ihren eigenen je individuellen Weg zu einem gelassenen und gesunden Umgang mit Stressbelastungen in Beruf und Alltag zu finden. Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass wir nicht nur Opfer belastender Verhältnisse sind, denen wir hilflos ausgeliefert sind, sondern dass jeder Einzelne über äußere und innere Freiräume, Entscheidungsmöglichkeiten und Handlungsspielräume verfügt, um trotz bestehender äußerer Belastungen für das eigene körperliche und seelische Wohlbedenken zu sorgen. Es ist meine Hoffnung, dass eine solche Überzeugung mit der Lektüre dieses Buches auch in Ihnen wächst, und Sie den Mut finden, Ihre Freiräume zu erkennen und zu nutzen.

Dieses Buch wäre nicht möglich gewesen ohne die vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmer meiner Seminare und Trainings, deren Anregungen, Erfahrungen und Rückmeldungen in viele Passagen des Textes ungenannt eingeflossen sind. Meiner Familie gebührt Dank für das Verständnis, das sie mir in Zeiten geistiger und emotionaler Abwesenheit bei körperlicher

Anwesenheit während des Schreibens entgegengebracht hat. Frau Dr. Svenja Wahl vom Springer-Verlag, Heidelberg, danke ich für ihre Geduld und dezente Art der Motivierung.

Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, wünsche ich eine informative, anregende und hoffentlich motivierende Lektüre. Über Ihre Anregungen, konstruktive Rückmeldungen und Erfahrungsberichte freue ich mich. Schreiben Sie mir unter [info@gkm-institut.de](mailto:info@gkm-institut.de).

Marburg, im März 2007  
Gert Kaluza

## Über den Autor

---



Prof. Dr. **Gert Kaluza** ist psychologischer Psychotherapeut und als Trainer, Coach und Autor im Bereich der individuellen und betrieblichen Gesundheitsförderung tätig. Nach über 20jähriger Tätigkeit an verschiedenen Universitäten gründete er 2002 sein eigenes Fortbildungs- und Trainingsinstitut ([www.gkm-institut.de](http://www.gkm-institut.de)).

Er ist verheiratet und Vater von drei Töchtern. Seinen eigenen Ausgleich findet er bei Waldläufen, auf dem Segelboot und beim Tango Argentino.

# Inhaltsverzeichnis

## Teil I Stress erkennen und verstehen

<b>1</b>	<b>Stress – was ist das eigentlich? – Eine Einführung</b>	<b>3</b>
1.1	Die Stresstrias	5
1.2	Stressoren – Was uns stresst	7
1.3	Stressreaktion – Antworten auf allen Ebenen	9
1.4	Persönliche Stressverstärker – Hausgemachter Stress	11
1.5	Stresskompetenz: Vom Opfer zum Akteur	13
<b>2</b>	<b>Körperliche Stressreaktionen und die Folgen für die Gesundheit</b>	<b>15</b>
2.1	Die Antwort des Körpers auf Stress – Das allgemeine Anpassungssyndrom	16
2.2	Der Sinn der körperlichen Stressantwort – Vorbereitung auf Kampf oder Flucht	19
2.3	Stress entsteht im Gehirn	20
2.4	Wenn Stressreaktionen den Gedanken vorausseilen	22
2.5	Die zwei Achsen der Stressreaktion – Trockene und nasse Kommunikationswege	23
2.6	Stress formt das Gehirn	26
2.7	Stressreaktionen sind individuell	28
2.8	Die Prägung der Stressreaktion durch frühe Erfahrungen	29
2.9	Macht Stress krank? – Wie Stress die Gesundheit gefährdet	30
	Chronischer Stress und körperliche Krankheiten	34
	Chronischer Stress und seelische Gesundheit	34
2.10	Erschöpfung total – Das Burnout-Syndrom	35
	Mut zur Selbsterforschung	38
2.11	Checkliste: Warnsignale für Stress	38
<b>3</b>	<b>Stressoren in Beruf und Alltag</b>	<b>41</b>
3.1	Anforderungen fördern Entwicklung	42
3.2	Im Vordergrund heute: Leistungs- und Beziehungstress	43

3.3	Gesellschaftliche Wurzeln: Blick über den Tellerrand	45
3.4	Stress in der Arbeitswelt: Die neue Arbeit stellt neue Anforderungen	47
3.5	Ressource oder Belastung: Die zwei Gesichter der Arbeit	48
3.6	Stress in der Familie: Die Haltgeber werden schwächer	52
3.7	Stress in der Freizeit: Wie Erholung misslingt	54
3.8	Stress durch Unsicherheit: Lust und Last der Wahl	55
3.9	Schwerer Lebensstress: Macht Unglück krank?	56
3.10	Checkliste: Persönliche Belastungshierarchie	57
<b>4</b>	<b>Persönliche Stressverstärker – Wie wir uns selbst unter Stress setzen</b>	<b>59</b>
4.1	Stress ist das Resultat von persönlichen Bewertungen	60
4.2	Stressverschärfende Denkmuster	63
4.3	Die fünf Stressverstärker und was dahinter steckt	65
4.4	Perfektionistische Kontrollambitionen	68
4.5	Arbeitssucht	69
4.6	Enttäuschter Idealismus	72
4.7	Checkliste: Persönliche Stressverstärker	73

## Teil II Stress bewältigen

<b>5</b>	<b>Was können wir tun? – Die drei Säulen der Stresskompetenz im Überblick</b>	<b>77</b>
5.1	Instrumentelles Stressmanagement: Den Alltag stressfreier gestalten	80
5.2	Mentales Stressmanagement: Förderliche Einstellungen und Bewertungen entwickeln	81
5.3	Regeneratives Stressmanagement: Entspannen und erholen	82
5.4	Flexibilität als Ziel: Den eigenen Weg finden	82



**6 Anforderungen aktiv begegnen  
– Instrumentelle Stresskompetenz ..... 85**

6.1 Lernen – Eine Aufgabe für das ganze Leben .....87

6.2 Netze pflegen: Soziale Beziehungen als Stresspuffer .....89  
 Analyse des sozialen Netzes:  
 Wer gehört dazu? .....90  
 Das soziale Netz pflegen .....92  
 »Echte Freunde sind immer füreinander da« und andere Blockaden .....93

6.3 Selbstbehauptung: Die eigenen Interessen angemessen vertreten .....94  
 Grenzen setzen .....94  
 Unterstützung suchen und annehmen .....96  
 Ärger angemessen ausdrücken .....96

6.4 Selbstmanagement: Sich selbst führen .....97  
 Was wirklich zählt – Werte und Ziele klären....98  
 Blick nach vorn – Eine positive Zukunftsvision entwickeln .....100  
 Von der Vision zum Ziel – Ziele richtig formulieren .....102  
 Wichtig oder dringlich? – Prioritäten setzen .....104  
 Zeit richtig planen .....106

**7 Förderliche Gedanken und Einstellungen entwickeln – Mentale Stresskompetenz..... 111**

7.1 Das Annehmen der Realität:  
 Einfach und doch so schwer.....113

7.2 Herausforderung statt Bedrohung:  
 Anforderungen konstruktiv bewerten ..... 116

7.3 Selbstwirksamkeit: Die Überzeugung von der eigenen Kompetenz .....121

7.4 Persönliche Stressverstärker entschärfen:  
 Das Entwicklungsquadrat .....124

**8 Ausgleich schaffen – Regenerative Stresskompetenz..... 131**

8.1 Erholung aktiv gestalten .....132  
 Erholen – Wovon?.....133  
 Die Kunst der Pause.....135  
 Erholsam schlafen .....136  
 Erholung und Urlaub .....139

8.2 Genießen im Alltag .....143  
 Angenehme Erlebnisse – Früher und heute .....144

Checkliste: Angenehme Erlebnisse .....145  
 Die acht Regeln des Genießens .....147

8.3 Entspannen und loslassen .....149  
 Entspannungstraining – Wie es wirkt und was es bewirkt .....150  
 Progressive Muskelrelaxation (PMR) .....151  
 Praxis-Tipps: Worauf es beim Üben ankommt .....153  
 Exkurs: Vom Wesen der Entspannung .....158

8.4 Sport treiben und mehr Bewegung in den Alltag bringen ..... 159  
 Bewegungsmangel: Gefahr für die Gesundheit .....159  
 Stress abbauen durch Bewegung .....160  
 Weg 1: Mehr Bewegung in den Alltag bringen .....161  
 Weg 2: Regelmäßig Sport treiben .....162

**9 Checkliste: Das 3 x 4 der Stresskompetenz ..... 167**

**Ein Wort zum Schluss..... 171**

**Literatur ..... 175**

**Stichwortverzeichnis ..... 179**

# Teil I    **Stress erkennen und verstehen**

Kapitel 1    Stress – was ist das eigentlich? – Eine Einführung    – 3

Kapitel 2    Körperliche Stressreaktionen und die Folgen  
für die Gesundheit    – 15

Kapitel 3    Stressoren in Beruf und Alltag    – 41

Kapitel 4    Persönliche Stressverstärker – Wie wir uns selbst  
unter Stress setzen    – 59

# **Stress – was ist das eigentlich?**

## **– Eine Einführung**

- 1.1 Die Stresstrias – 5
- 1.2 Stressoren – Was uns stresst – 7
- 1.3 Stressreaktion – Antworten auf allen Ebenen – 9
- 1.4 Persönliche Stressverstärker – Hausgemachter Stress – 11
- 1.5 Stresskompetenz: Vom Opfer zum Akteur – 13

## Stress in der Wirtschaft

Stress – noch vor 50 Jahren konnte kaum jemand dieses Wort. Allenfalls einige Materialwissenschaftler benutzten es und bezeichneten damit Kräfte bzw. Belastungen, die auf feste Körper einwirken und diese unter Umständen verformen. In den 40er Jahren des 20. Jahrhunderts dann führte der österreichisch-kanadische Arzt und Biochemiker Hans Selye (1907–1982) den Stressbegriff in die Medizin ein. Er bezeichnete damit ganz allgemein die Auswirkungen von Belastungen auf lebende Körper. Seine Forschungsarbeiten zeigten, dass unterschiedlichste körperliche und seelische Belastungen zu charakteristischen körperlichen Veränderungen führen, die, wenn sie über längere Zeit andauern, eine ernste Bedrohung für die Gesundheit darstellen können. Wissenschaftler aus unterschiedlichen Disziplinen wie der Biologie und der Medizin, der Psychologie, der Soziologie und der Arbeitswissenschaft haben seitdem die Entstehung und die Folgen von Stress für die körperliche und psychische Gesundheit intensiv erforscht.

## Stress in Politik und Gesellschaft

Heute besteht kein Zweifel mehr daran, dass Stress zu den wichtigsten gesundheitlichen Risikofaktoren zählt, mit denen Menschen in den modernen westlichen Gesellschaften konfrontiert sind. Der amerikanische Stressforscher Cary L. Cooper bezeichnete Stress gar als die Pest des 20. Jahrhunderts. Auch auf der politischen Bühne wird dem Thema vermehrt Aufmerksamkeit geschenkt. So hat die Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz bereits im Jahr 2000 festgestellt, dass arbeitsbedingter Stress eine der größten Bedrohungen für das Wohlbefinden der Beschäftigten darstellt. Europaweite Befragungen haben ergeben, dass fast jeder dritte Beschäftigte von arbeitsbedingtem Stress betroffen ist. Studien deuten daraufhin, dass 50–60% aller verlorenen Arbeitstage mit Stressproblemen in Zusammenhang stehen. Zunehmend mehr Personalverantwortliche in Unternehmen sehen sich mit diesem Thema konfrontiert und fragen sich, wie sie die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter angesichts älter werdender Belegschaften und eines zunehmenden psychischen Drucks langfristig erhalten und fördern können.

## Stress im Alltag

So verwundert es nicht, dass der Stressbegriff inzwischen auch einen derart durchdringenden Eingang in die Alltagssprache wie wohl nur wenige Begriffe aus der Wissenschaft gefunden hat. Da ist die Rede nicht nur vom Stress am Arbeitsplatz, sondern auch vom Stress in der Schule und sogar im Kindergarten. Es gibt Leistungs-, Beziehungs- und sogar Freizeitstress bis hin zum Stress im Krankenhaus, im Straßenverkehr und sogar im Urlaub. Kaum ein Bereich alltäglichen Lebens, der nicht mit diesem Begriff assoziiert wird. Stress – so scheint es – beherrscht unser Leben. »Ich bin gestresst!« oder »Ich bin im Stress!« sind ebenso vielfach geäußerte wie gehörte Antworten auf die Frage nach dem Befinden. Stress wird auch immer häufiger als Erklärung für unterschiedlichste Beeinträchtigungen des körperlichen und seelischen Wohlbefindens herangezogen (»Das kommt vom Stress.«). Und manchmal dient der Hinweis »Ich bin im Stress!« auch dazu, eigenes Fehlverhalten sich selbst und anderen gegenüber zu entschuldigen und einer kritischen Auseinandersetzung mit sich und anderen aus dem Wege zu gehen. Nicht selten schließlich mischt sich in die Klage über ein Zuviel an Stress ein Unterton von Stolz mit ein. Hier wird Stress zu einem

Zeichen der Wichtigkeit und Bedeutsamkeit der eigenen Person, zu einem Statussymbol, das Anerkennung von anderen verspricht.

Stress als Statussymbol

### Was aber ist Stress überhaupt? Wodurch wird er ausgelöst und wie macht er sich bemerkbar?

In diesem einleitenden Kapitel möchte ich zunächst das grundlegende Verständnis von Stress klären, das der heutigen modernen Wissenschaft zugrunde liegt und das auch Grundlage für unsere späteren Überlegungen zu Ansatzpunkten und Strategien des Stressmanagements sein soll. Ich werde ein einfaches Rahmenmodell skizzieren, das uns dabei helfen wird, wesentliche Aspekte des Stressgeschehens zu unterscheiden und mögliche Ansatzpunkte zum Stressmanagement zu erkennen.

## 1.1 Die Stresstrias

Bevor Sie weiter lesen, möchte ich Sie, liebe Leserinnen und Leser, zunächst darum bitten, sich einen Moment Zeit zu nehmen, um einmal über Ihr ganz persönliches Stresserleben nachzudenken (► Kasten).

Wie erlebe ich Stress?

### Anregung zur Selbstreflexion

Bitte nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über Ihr ganz persönliches Stresserleben in der letzten Zeit nachzudenken. Die folgenden drei Satzanfänge sollen Ihnen dabei helfen, Ihre Gedanken zu ordnen. Bitte ergänzen Sie jeden der drei Sätze so, wie es Ihrem persönlichen Stresserleben entspricht.

- Ich gerate in Stress, wenn ...
- Wenn ich im Stress bin, dann ...
- Ich setze mich selbst unter Stress, indem ...

Hier finden Sie einige häufige und typische Äußerungen anderer Menschen:

*Ich gerate in Stress, wenn ...*

- mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen sind.
- verschiedene Menschen Unterschiedliches und das möglichst auch noch gleichzeitig von mir wollen.
- ich kritisiert werde.
- durch Störungen und Unterbrechungen mein Zeitplan durcheinander gerät.
- der Tag schon morgens mit Hetze beginnt.
- ich einen Streit mit anderen nicht lösen kann.

*Wenn ich im Stress bin, dann ...*

- bekomme ich feuchte Hände, einen trockenen Mund, Herzklopfen, einen Kloß im Hals, Magenschmerzen und Nackenverspannungen.

- kann ich schlecht einschlafen.
- werde ich innerlich hektisch und nervös.
- kann ich mich schlecht konzentrieren und verliere leicht den Überblick.
- fahre ich leicht aus der Haut und werde laut.
- rauche ich mehr als normal.

*Ich setze mich selbst unter Stress, indem ...*

- ich alles 150% machen will.
- ich mir zu viel vornehme.
- ich Tagespläne aufstelle, die überhaupt nicht zu schaffen sind.
- ich es immer allen ganz recht machen möchte.
- ich mir selbst keine Ruhepausen gönne.
- mir es zu wichtig ist, was andere über mich denken.
- ich mich um alles selbst kümmern will.

Stress besteht aus drei Teilen

Sicherlich ist Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, aufgefallen, dass die drei Satzanfänge jeweils unterschiedliche Aspekte des Stressgeschehens beleuchten. Es handelt sich um die drei Bestandteile von Stress, die es grundsätzlich immer zu unterscheiden gilt, wenn wir über Stress sprechen (▣ Abb. 1.1).

Der erste Satzanfang »*Ich gerate in Stress, wenn ...*« zielt auf die Stressauslöser in Form von äußeren belastenden Bedingungen und Anforderungen. Diese nennen wir auch **Stressoren**.

Der zweite Satzanfang »*Wenn ich im Stress bin, dann ...*« zielt ab auf das, was in uns und mit uns geschieht, wenn wir mit Stressoren konfrontiert



▣ Abb. 1.1. Die drei Bestandteile des Stressgeschehens

werden. Es geht hier also um unsere körperlichen und psychischen Antworten auf Belastungen. Diese bezeichnen wir als **Stressreaktionen**.

Mit dem dritten Satzanfang »*Ich setze mich selbst unter Stress, indem ...*« schließlich werden persönliche Motive, Einstellungen und Bewertungen angesprochen, mit denen wir an die belastenden Situationen herangehen und die häufig mitentscheidend sind dafür, ob überhaupt und wie heftig Stressreaktionen in diesen Situationen auftreten. Diese persönlichen Motive, Einstellungen und Bewertungen prägen die persönliche Stressverarbeitung und stellen gewissermaßen die Bindeglieder zwischen den äußeren Belastungssituationen (den Stressoren) und den Stressreaktionen dar. Wir bezeichnen sie auch als **persönliche Stressverstärker**.

Schauen wir uns nun diese drei Aspekte des Stressgeschehens noch etwas genauer an.

## 1.2 Stressoren – Was uns stresst

Als Stressoren bezeichnen wir – wie bereits gesagt – ganz allgemein alle die äußeren Anforderungsbedingungen in unserer Umwelt, in deren Folge es zur Auslösung einer Stressreaktion kommt. Also: Stressoren lösen Stressreaktionen aus. Dabei kann es sich inhaltlich um so völlig verschiedene Situationen wie etwa eine Naturkatastrophe, ein U-Bahn-Unglück, eine als ungerecht empfundene Beurteilung durch einen Vorgesetzten, ein überquellendes E-Mail-Postfach oder einen verlegten Haustürschlüssel handeln.

Stressoren können in der physikalischen Umwelt entstehen beispielsweise in Form von Lärm, starker Hitze oder Kälte. Auch der eigene Körper kann zu einer Quelle von Stressoren werden. Paradebeispiel dafür sind Schmerzen, besonders chronische Schmerzzustände, aber auch Hunger und Durst, Bewegungseinschränkungen oder Juckreiz können Stressreaktionen auslösen. Für viele von uns stehen mentale Stressoren, die im Zusammenhang mit Leistungsanforderungen entstehen, im Vordergrund des Stresserlebens. Prüfungen gehören hier ebenso dazu wie ständiger Zeitdruck, das Gefühl von Überforderung oder eine hohe Verantwortung. Neben Leistungsstressoren spielen soziale Stressoren, also Anforderungen, die im zwischenmenschlichen Kontakt entstehen, eine herausragende Rolle. Ungelöste, schwelende Konflikte mit anderen Menschen, Konkurrenzsituationen, aber auch Isolation und ganz besonders auch Trennungs- und Verlust Erfahrungen sind Beispiele für solche zwischenmenschliche Stressoren.

Doch nicht jede Anforderung stellt einen Stressor dar, d. h. nicht jede Anforderung führt automatisch zu körperlichen und seelischen Stressreaktionen. Dies ist nur bei solchen Anforderungen der Fall, bei denen wir unsicher sind, ob uns eine Bewältigung der Anforderung gelingen kann. Solange wir die Gewissheit haben, eine gestellte Anforderung auch bewältigen zu können, werden wir uns zwar unter Umständen kräftig anstrengen müssen, aber keinen Stress erleben.

Dies ist besonders augenfällig und leicht nachzuvollziehen am Beispiel einer Prüfung, der wir uns unterziehen müssen oder wollen. Diese wird

Persönliche Einstellungen  
als Stressverstärker

Unterschiedliche Arten  
von Stressoren

Nicht jede Anforderung ist  
ein Stressor

Entscheidend ist die subjektive Einschätzung von Anforderungen

ja gerade dadurch häufig zu einer stressreichen Erfahrung, dass wir nicht sicher sind, ob wir die gestellten Anforderungen werden erfüllen können. Ohne diese subjektive Unsicherheit darüber, ob die eigenen Fähigkeiten ausreichen werden, werden wir in einer Prüfungssituation wohl kaum Stress erleben, sondern diese möglicherweise sogar als willkommene Gelegenheit betrachten, unser Wissen und unser Können unter Beweis stellen zu können.

Stress entsteht also immer erst dann, wenn eine Diskrepanz zwischen der Anforderung einerseits und unseren eigenen Bewältigungskompetenzen andererseits besteht. Das Stresserleben ist umso intensiver, je höher die Anforderungen im Verhältnis zur eigenen Leistungsfähigkeit eingeschätzt werden. Entscheidend für das richtige Verständnis des Stressgeschehens ist, dass es auf der subjektiven Einschätzung der Anforderungen und der eigenen Fähigkeiten und Ressourcen beruht. Es kommt nicht darauf an, ob die Situation, in der wir uns gerade befinden, »objektiv« gesehen oder von außen betrachtet eine Überforderung darstellt. Entscheidend ist allein, dass wir diese Situation so erleben und interpretieren. Für die Stärke des eigenen Stresserlebens spielt es letztlich keine Rolle, ob unsere Einschätzungen der Wirklichkeit entsprechen oder ob wir, beispielsweise aufgrund falscher Erwartungen, zu hohe Ansprüche an uns selbst oder mangelnder früherer Erfolgserfahrungen die Anforderungen überschätzen und unsere eigene Fähigkeiten unterschätzen. Für eine erfolgreiche Bewältigung der Anforderung allerdings – dies sei hier nur angemerkt – macht es natürlich schon einen erheblichen Unterschied aus, ob uns tatsächlich die nötigen Kenntnisse und Fertigkeiten fehlen oder ob wir es uns nur nicht zutrauen. Wir werden hierauf später noch zurückkommen.

Stressoren bedrohen persönliche Ziele und Motive

Das Beispiel der Prüfung macht auch deutlich, dass das Stresserleben umso intensiver ist, je bedeutsamer es für uns ist, dass wir die jeweilige Anforderung erfolgreich bewältigen. Es macht für den Grad des Stresserlebens doch einen erheblichen Unterschied aus, ob es sich um die alles entscheidende letzte Examensprüfung handelt oder um das monatliche Testat zur Lernkontrolle. Bedeutsam heißt, dass die erfolgreiche Bewältigung wichtig für uns ist im Hinblick auf die Verfolgung eigener Motive und Ziele. Im Falle der Prüfung geht es dabei beispielsweise darum, schulische und berufliche Ziele zu erreichen, aber oft auch darum, das eigene Selbstwertgefühl zu erhalten und zu stärken oder Anerkennung von Dritten zu bekommen. Stress entsteht, wenn wir wichtige Ziele und Motive bedroht sehen. Auch hier geht es letztlich nicht um die »objektive« Bedrohung. Entscheidend dafür, wie heftig Stress erlebt wird, ist allein, als wie bedrohlich die Situation vor dem Hintergrund eigener Ziele und Motive subjektiv eingeschätzt wird.

Beispiel »Fahrprüfung«

Können Sie, liebe Leserin und lieber Leser, sich noch an Ihre Führerscheinprüfung erinnern? Haben Sie damals auch »Blut und Wasser geschwitzt«? Woher rührt der starke Stress, den die allermeisten jungen Menschen in dieser Situation erleben? Es ist wahrscheinlich weniger die objektive Schwierigkeit der Prüfungsanforderung, als vielmehr die große subjektive Bedeutung, die der Erwerb des Führscheins für uns hat. Er ist gewissermaßen Symbol des Eintritts in das Erwachsenenalter, verspricht



### 1.3 · Stressreaktion – Antworten auf allen Ebenen

neue Freiheiten und ist von enormer Bedeutung für das jugendliche Selbstwertgefühl. Und wie groß wäre die Blamage vor den Gleichaltrigen, vor den Eltern und auch vor uns selbst, wenn wir bei diesem wichtigen Entwicklungsschritt straucheln würden!

Das Beispiel weist uns auf weitere Merkmale von Stressoren hin, die die Stärke der durch sie ausgelösten Stressreaktionen beeinflussen. Wie im Falle der Führerscheinprüfung sind es nämlich insbesondere neue, wenig vertraute Situationen sowie Situationen, die wir selbst nicht oder kaum beeinflussen können, die schlecht vorhersehbar oder schwer zu durchschauen sind, die zu Stressreaktionen führen.

Prüfungen sind nur ein Beispiel für Stressoren aus dem Leistungsbereich. Die Ausführungen lassen sich ohne weiteres auch auf andere leistungsbezogene und soziale Anforderungen übertragen, wie z. B. das Führen eines schwierigen Kundengesprächs, das Erstellen eines Projektberichts, einer Bilanz oder einer anderen Arbeit mit Terminvorgabe, eine unangenehme Auseinandersetzung mit einem Nachbarn oder die zeitaufwändige Pflege eines kranken Angehörigen. Jede dieser anforderungsreichen Situationen kann Stressreaktionen auslösen, und zwar immer dann, wenn wir die Verwirklichung persönlich bedeutsamer Ziele und Motive bedroht sehen und unsicher sind, ob unsere Fähigkeiten ausreichen werden, um die jeweiligen Anforderungen erfolgreich zu bewältigen. In ► Kap. 3 werden wir uns noch ausführlicher mit den verschiedenen Formen von Stressoren in der Arbeitswelt und im Alltag auseinandersetzen. An dieser Stelle halten wir zunächst fest:

**Stressoren sind Anforderungen, deren erfolgreiche Bewältigung wir als subjektiv bedeutsam, aber unsicher einschätzen.**

### 1.3 Stressreaktion – Antworten auf allen Ebenen

Mit dem Begriff der Stressreaktion bezeichnen wir zusammenfassend alle die Prozesse, die aufseiten der betroffenen Person als Antwort auf einen Stressor in Gang gesetzt werden, also alles das, was in uns und mit uns geschieht, wenn wir mit einem Stressor konfrontiert sind. Stressreaktionen zeigen sich in vielfältiger Weise auf der körperlichen Ebene. Sie beeinflussen darüber hinaus die Art und Weise unseres Denkens und Fühlens, und sie äußern sich in beobachtbaren Verhaltensweisen, an denen Außenstehende erkennen können, dass jemand im Stress ist. Wir reagieren sozusagen immer als ganzer Mensch mit Herz und Muskeln, mit Gefühlen und mit Gedanken und mit typischen Handlungen auf die Konfrontation mit einem Stressor.

Auf der **körperlichen Ebene** kommt es unter Stress zu einer Vielzahl von Veränderungen, die insgesamt eine körperliche Aktivierung und Energiemobilisierung bewirken. Spürbar ist das z. B. an einem schnelleren Herzschlag, einer erhöhten Muskelspannung oder einer schnelleren Atmung. Die körperliche Stressreaktion versetzt uns innerhalb kürzester Zeit in Handlungsbereitschaft. Wird diese Aktivierungsreaktion aller-

Im Stress reagiert der ganze Mensch

Stress mobilisiert die körperliche Energie

### Typische Verhaltensweisen unter Stress

dings über längere Zeit aufrechterhalten, weil Belastungen anhalten oder immer wiederkehren, so führt dies allmählich zu Erschöpfungszuständen und zu längerfristig negativen Folgen für die Gesundheit. Was dabei im Einzelnen geschieht und wodurch die körperliche Stressreaktion zu einer Gefahr für die Gesundheit werden kann, werde ich in ► Kap. 2 noch genau erläutern.

Die zweite Ebene der Stressreaktion umfasst das sog. **»offene« Verhalten**, das, was Außenstehende beobachten können. Also alles das, was die betreffende Person in einer belastenden Situation tut oder sagt. Häufige Stressverhaltensweisen sind z. B.:

- hastiges und ungeduldiges Verhalten, z. B. das Essen schnell hinunterschlingen, Pausen abkürzen oder ganz ausfallen lassen, schnell und abgehackt sprechen, andere unterbrechen;
- Betäubungsverhalten, z. B. mehr und unkontrolliert rauchen, essen oder Alkohol oder Kaffee trinken, Schmerz-, Beruhigungs- oder Aufputschmedikamente einnehmen;
- unkoordiniertes Arbeitsverhalten, z. B. mehrere Dinge gleichzeitig tun, »sich in die Arbeit stürzen«, mangelnde Planung, Übersicht und Ordnung, Dinge verlegen, verlieren oder vergessen;
- motorische Unruhe, z. B. mit den Fingern trommeln, kratzen, nesteln an der Kleidung, mit den Füßen scharren;
- konfliktreicher Umgang mit anderen Menschen, z. B. aggressives, gereiztes Verhalten gegenüber Familienangehörigen, häufige Meinungsverschiedenheiten um Kleinigkeiten, anderen Vorwürfe machen, schnelles »Aus-der-Haut-Fahren«.

### Typische Gefühle und Gedanken unter Stress

Die **kognitiv-emotionale Ebene** der Stressreaktion umfasst das sog. »verdeckte« Verhalten, innerpsychische Vorgänge, die für Außenstehende nicht direkt sichtbar sind. Also alle Gedanken und Gefühle, die bei der betroffenen Person in einer belastenden Situation ausgelöst werden können. Häufige kognitiv-emotionale Stressreaktionen sind z. B.:

- Gefühle der inneren Unruhe, der Nervosität und des Geheitzseins,
- Gefühle und Gedanken der Unzufriedenheit, des Ärgers, der Wut,
- Angst, z. B. zu versagen, sich zu blamieren,
- Gefühle und Gedanken der Hilflosigkeit,
- Selbstvorwürfe und Schuldgefühle,
- kreisende, »grüblerische« Gedanken,
- Leere im Kopf (»black out«),
- Denkblockaden, Konzentrationsmängel, »flatternde« Gedanken,
- »Tunnelblick«.

Oft schaukeln sich die körperlichen, verhaltensmäßigen, emotionalen und gedanklichen Stressreaktionen wechselseitig auf, sodass es zu einer Verstärkung oder Verlängerung der Stressreaktionen kommt. Wir steigern uns immer mehr in den Stress hinein. Aber auch eine günstige gegenseitige Beeinflussung im Sinne einer Dämpfung von Stressreaktionen ist möglich. Beispielsweise können wir durch eine Entspannungsübung oder durch Sport körperliche Stressreaktionen abbauen und häufig kann dadurch auch

eine kognitive und emotionale Beruhigung eingeleitet werden. Wie umgekehrt auch z. B. durch ein emotional entlastendes Gespräch körperliche Erregung reduziert werden kann.

Mit den Prozessen, die den körperlichen Stressreaktionen zugrunde liegen, und ihren längerfristigen Auswirkungen auf die Gesundheit werden wir uns in ► Kap. 2 noch ausführlich beschäftigen. Halten wir bis hierhin fest:

**Stressreaktionen bewirken eine allgemeine Aktivierung, die sich in charakteristischen Veränderungen von körperlichen Funktionen, von Gedanken und Gefühlen und im Verhalten zeigt.**

## 1.4 Persönliche Stressverstärker – Hausgemachter Stress

Persönliche Stressverstärker in Form von individuellen Motiven, Einstellungen und Bewertungen tragen dazu bei, dass Stressreaktionen ausgelöst oder verstärkt werden. Sie stellen gewissermaßen unseren »eigenen Anteil« am Stressgeschehen dar. Schon die Alltagsbeobachtung lehrt, dass unterschiedliche Menschen auf ein- und dieselbe Situation (z. B. eine Prüfung, einen Streit, einen verlegten Haustürschlüssel) mit unterschiedlich heftigen Stressreaktionen antworten. Was den einen auf die Palme bringt, lässt den anderen kalt. Wo der eine unter Versagensängsten leidet, wittert der andere seine Chance. Durch was einer sich besonders herausgefordert fühlt, vor dem mag ein anderer sich resigniert zurückziehen. Eine Übereinstimmung darüber, was Gefahr ist und was nicht, wird sich von Mensch zu Mensch nur dort ergeben, wo extrem gefährliche oder gar lebensbedrohliche Umstände vorliegen. In der Realität des Alltags jedoch fallen die meisten Bewertungen darüber, wie bedrohlich eine leistungsbezogene, zwischenmenschliche oder sonstige alltägliche Situation ist, von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich aus. Der Grund für diese Unterschiede liegt darin, dass die Bewertung einer neuen Situation von unseren jeweiligen persönlichen Vorerfahrungen abhängt, die unsere Erwartungen und Befürchtungen, unsere Motive und Ziele, unsere Ansprüche an uns selbst und an andere prägen.

Ein ausgeprägtes Profilierungsstreben, Perfektionsstreben, Ungeduld und besonders auch die Unfähigkeit, eigene Leistungsgrenzen zu akzeptieren, sind weit verbreitete Beispiele für solche persönlichen Stressverstärker. Die Vorstellung, selbst unentbehrlich zu sein, sowie eine »Einzelkämpfermentalität«, die es nicht erlaubt, Unterstützung von anderen anzunehmen, kommen vielfach stressverschärfend hinzu. In zwischenmenschlichen Situationen tragen das Bestreben, es möglichst allen Menschen recht machen zu wollen, ein überstarkes Harmoniestreben und eine (zu) starke Abhängigkeit von der Zuwendung anderer Menschen häufig zum intensiven Stresserleben bei. Manchmal wird Stress auch gebraucht, um unangenehmen seelischen Wirklichkeiten, die man nicht wahrhaben will, aus dem Wege zu gehen. Man setzt sich selbst unter Druck, um innere Leere, depressive Verstimmungen, Gefühle von Sinnlosigkeit und Einsam-

Stress ist individuell

Häufige persönliche Stressverstärker