

**Das Stresskompetenz-Buch:
Stress erkennen, verstehen, bewältigen**

Gelassen und sicher im Stress

Gert Kaluza



 Springer

Gelassen und sicher im Stress

Gert Kaluza

Gelassen und sicher im Stress

Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen,
verstehen, bewältigen

5., korrigierte Auflage

Mit 29 Abbildungen und 8 Tabellen

Prof. Dr. Gert Kaluza
GKM-Institut für Gesundheitspsychologie
Marburg

ISBN 978-3-642-41676-7
DOI 10.1007/978-3-642-41677-4

ISBN 978-3-642-41677-4 (eBook)

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

SpringerMedizin

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 1991, 1996, 2007, 2012, 2014

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.

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.

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 dürfen.

Planung: Monika Radecki, Heidelberg

Projektmanagement: Sigrid Janke, Heidelberg

Projektkoordination: Heidemarie Wolter, Heidelberg

Umschlaggestaltung: deblik, Berlin

Fotonachweis Umschlag: © Image Source, all rights reserved © Jason Todd / ImageSource

Herstellung: Crest Premedia Solutions Private Limited, Pune

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Medizin ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media
www.springer.com

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

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

Seit nunmehr über 25 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 gelungen ist.

In den vergangenen drei Jahrzehnten 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 aufs Engste miteinander verknüpft sind. Im Stress reagieren wir immer als ganzer Mensch mit Herz und Muskeln, mit Gefühlen und 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 nahebringen.

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 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 Wohlbefinden 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 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 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.

Ihnen allen wünsche ich eine informative, anregende und hoffentlich motivierende Lektüre. Über Ihre Anregungen, konstruktiven Rückmeldungen und Erfahrungsberichte freue ich mich. Schreiben Sie mir unter info@gkm-institut.de.

Gert Kaluza

Marburg, im Februar 2014

Der Autor



Prof. Dr. Gert Kaluza ist psychologischer Psychotherapeut und als Trainer, Coach und Autor im Bereich der individuellen und betrieblichen Gesundheitsförderung tätig. Nach über 20-jähriger Tätigkeit an verschiedenen Universitäten gründete er 2002 sein eigenes Fortbildungs- und Trainingsinstitut (www.gkm-institut.de). Er ist verheiratet und Vater von drei Töchtern. Seinen eigenen Ausgleich findet er bei Waldläufen, auf dem Golfplatz und beim Tango Argentino.

Professor Dr. Gert Kaluza

GKM-Institut für Gesundheitspsychologie

Liebigstr. 31a, 35037 Marburg

E-Mail: kaluza@gkm-institut.de

Inhaltsverzeichnis

I Stress erkennen und verstehen

1	Stress – was ist das eigentlich? Eine Einführung	3
1.1	Die Stressrisis	5
1.2	Stressoren – was uns stresst	8
1.3	Stressreaktion – Antworten auf allen Ebenen	10
1.4	Persönliche Stressverstärker – hausgemachter Stress	12
1.5	Stresskompetenz: vom Opfer zum Akteur	14
2	Körperliche Stressreaktionen und die Folgen für die Gesundheit	17
2.1	Die Antwort des Körpers auf Stress – das allgemeine Anpassungssyndrom	18
2.2	Der Sinn der körperlichen Stressantwort – Vorbereitung auf Kampf oder Flucht	21
2.3	Stress entsteht im Gehirn	22
2.4	Wenn Stressreaktionen den Gedanken vorausseilen	24
2.5	Die zwei Achsen der Stressreaktion – Trockene und nasse Kommunikationswege	25
2.6	Stress formt das Gehirn	28
2.7	Stressreaktionen sind individuell	30
2.8	Die Prägung der Stressreaktion durch frühe Erfahrungen	31
2.9	Macht Stress krank? – Wie Stress die Gesundheit gefährdet	33
2.10	Erschöpfung total – das Burnout-Syndrom	39
2.11	Checkliste: Warnsignale für Stress	41
3	Was uns stresst – Stressoren in Beruf und Alltag	45
3.1	Anforderungen fördern Entwicklung	46
3.2	Im Vordergrund heute: Leistungs- und Beziehungsstress	47
3.3	Gesellschaftliche Wurzeln: Blick über den Tellerrand	50
3.4	Stress in der Arbeitswelt: Die neue Arbeit stellt neue Anforderungen	52
3.5	Ressource oder Belastung: Die zwei Gesichter der Arbeit	53
3.6	Stress in der Familie: Die Haltgeber werden schwächer	58
3.7	Stress in der Freizeit: Wie Erholung misslingt	60
3.8	Stress durch Unsicherheit: Lust und Last der Wahl	61
3.9	Schwerer Lebensstress: Macht Unglück krank?	62
3.10	Checkliste: Persönliche Belastungshierarchie	66
4	Persönliche Stressverstärker – Wie wir uns selbst unter Stress setzen	67
4.1	Stress ist das Resultat von persönlichen Bewertungen	68
4.2	Stressverschärfende Denkmuster	71
4.3	Die fünf Stressverstärker und was dahinter steckt	74
4.4	Perfektionistische Kontrollambitionen	77
4.5	Arbeitssucht	78
4.6	Checkliste: Persönliche Stressverstärker	80

II Stress bewältigen

5	Was können wir tun? – Die drei Säulen der Stresskompetenz im Überblick	85
5.1	Instrumentelles Stressmanagement: Den Alltag stressfreier gestalten	88
5.2	Mentales Stressmanagement: Förderliche Einstellungen und Bewertungen entwickeln	89
5.3	Regeneratives Stressmanagement: Entspannen und erholen	90
5.4	Flexibilität als Ziel: Den eigenen Weg finden	90
6	Anforderungen aktiv begegnen – Instrumentelle Stresskompetenz	95
6.1	Lernen – Eine Aufgabe für das ganze Leben	96
6.2	Netze pflegen: Soziale Beziehungen als Stresspuffer	99
6.3	Selbstbehauptung: Die eigenen Interessen angemessen vertreten	105
6.4	Selbstmanagement: Sich selbst führen	108
7	Förderliche Gedanken und Einstellungen entwickeln – Mentale Stresskompetenz	121
7.1	Das Annehmen der Realität: einfach und doch so schwer	124
7.2	Herausforderung statt Bedrohung: Anforderungen konstruktiv bewerten	126
7.3	Selbstwirksamkeit: Die Überzeugung von der eigenen Kompetenz	131
7.4	Persönliche Stressverstärker entschärfen: das Entwicklungsquadrat	134
8	Ausgleich schaffen – Regenerative Stresskompetenz	143
8.1	Erholung aktiv gestalten	144
8.2	Genießen im Alltag	155
8.3	Entspannen und loslassen	163
8.4	Sport treiben und mehr Bewegung in den Alltag bringen	174
9	Den eigenen Weg finden	181
9.1	Das 3 × 4 der Stresskompetenz	182
9.2	Ein Wort zum Schluss	182
	Literatur	185
	Stichwortverzeichnis	189

Stress erkennen und verstehen

- Kapitel 1 Stress – was ist das eigentlich?
Eine Einführung – 3
- Kapitel 2 Körperliche Stressreaktionen und die Folgen
für die Gesundheit – 17
- Kapitel 3 Was uns stresst – Stressoren in Beruf
und Alltag – 45
- Kapitel 4 Persönliche Stressverstärker – Wie wir uns
selbst unter Stress setzen – 67

Stress – was ist das eigentlich?

Eine Einführung

- 1.1 Die Stresstrias – 5
- 1.2 Stressoren – was uns stresst – 8
- 1.3 Stressreaktion – Antworten auf allen Ebenen – 10
- 1.4 Persönliche Stressverstärker – hausgemachter Stress – 12
- 1.5 Stresskompetenz: vom Opfer zum Akteur – 14

Stress in der Wissenschaft

Stress – noch vor 50 Jahren kannte kaum jemand dieses Wort. Allenfalls einige Materialwissenschaftler benutzten es und bezeichneten damit physikalische 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 und seelischen 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 von Stress und seine Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit intensiv erforscht.

Stress als Statussymbol

Heute besteht kein Zweifel mehr daran, dass Stress zu den wichtigsten gesundheitlichen Risikofaktoren zählt, mit denen Menschen in den modernen westlichen Gesellschaften konfrontiert sind. 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 Beschäftigten angesichts älter werdender Belegschaften und eines zunehmenden psychischen Drucks langfristig erhalten und fördern können.

Stress in Politik und Gesellschaft

So verwundert es auch nicht, dass der Stressbegriff inzwischen einen derart durchdringenden Eingang in die Alltagssprache gefunden hat wie wohl nur wenige Begriffe aus der Wissenschaft. 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 selbst 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 vielfach geäußerte wie gehörte Antworten auf die Frage nach dem persönlichen 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.

■ **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 dabei helfen wird, wesentliche Aspekte des Stressgeschehens zu unterscheiden und mögliche Ansatzpunkte zum Stressmanagement zu erkennen.

1.1 Die Stresstrias

Herbert M., Mitte 40, arbeitet als leitender Ingenieur in einer großen Konstruktionsfirma. Er ist verheiratet und Vater von drei schulpflichtigen Kindern. Seit zwei Jahren schon steht er unter beruflicher Dauerbelastung. Interne Umstrukturierungen, die Einführung neuer computergestützter Konstruktionsverfahren und nicht zuletzt der Erfolg seines Unternehmens am Markt haben dazu geführt, dass das Arbeitspensum immer größer und die Anforderungen immer anspruchsvoller geworden sind. Bei seinen Kollegen gilt er als ehrgeizig und einsatzfreudig. Sein Chef schätzt sein Verantwortungsbewusstsein und seine Arbeitseifer, und diese Anerkennung ist ihm enorm wichtig. Er kennt eigentlich keinen Feierabend und kümmert sich lieber um alles selbst, bevor er sich auf andere verlässt. Seit einiger Zeit bedrücken ihn auch familiäre Sorgen. Sein pflegebedürftiger Vater, der ebenfalls im Haushalt lebt, wird immer schwieriger, und seine Frau verlangt mehr Unterstützung und wirft ihm vor, er würde sich nicht genug um die Familie kümmern. Herbert M. hat zunehmend das Gefühl, dass ihm alles über den Kopf wächst. Obwohl er abends immer länger arbeitet und auch Arbeit mit in die Wochenenden nimmt, schafft er immer weniger. Er kann sich schlecht konzentrieren. Nachts kreisen seine Gedanken und er findet nur schwer in den Schlaf. Tagsüber sind Müdigkeit, Kopfschmerzen, Nervosität und Reizbarkeit schon die Regel. Manchmal spürt er Schmerzen in der Brust, die ihm Angst machen.

Bei jedem Stressgeschehen – wie auch im Beispiel von Herbert M. – lassen sich grundsätzlich immer drei Aspekte voneinander unterscheiden. Bevor Sie weiterlesen, 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).

Ein Beispiel

Wie erlebe ich Stress?

Anregung zur Selbstreflexion:**Stress – was ist das eigentlich?**

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 von mir wollen und das möglichst auch noch gleichzeitig.
- ich kritisiert werde.
- durch Störungen und Unterbrechungen mein Zeitplan durcheinander gerät.
- mein E-Mail-Postfach überquillt.
- der Tag schon morgens mit Hetze beginnt.
- ich einen Streit mit anderen nicht lösen kann.

Wenn ich im Stress bin, dann ...

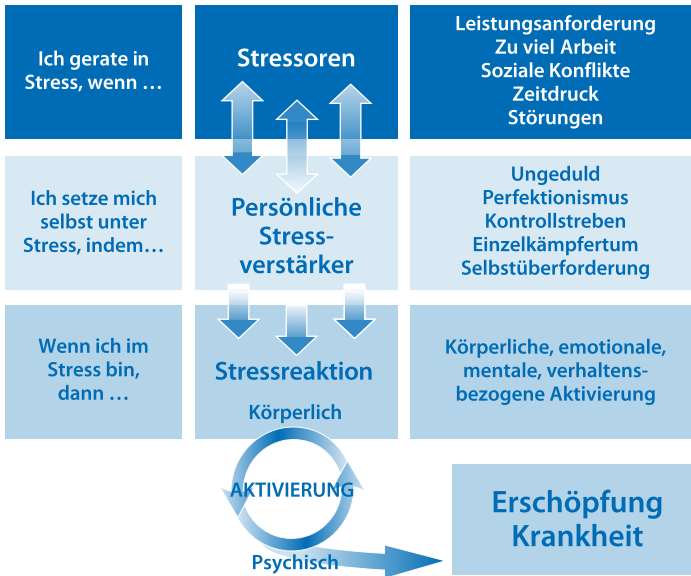
- bekomme ich feuchte Hände, einen trockenen Mund, Herzklopfen, einen Kloß im Hals, Magenschmerzen und Nackenverspannungen.
- kann ich schlecht einschlafen.
- werde ich innerlich hektisch und nervös.
- kann ich mich schlecht konzentrieren und verliere leicht den Überblick.
- fahre ich leicht aus der Haut und werde laut.
- rauche ich mehr als normal.

Ich setze mich selbst unter Stress, indem ...

- ich alles 150-%ig 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

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



■ **Abb. 1.1** Die drei Bestandteile des Stressgeschehens

Der erste Satzanfang »*Ich gerate in Stress, wenn ...*« zielt ab auf die Auslöser von Stress in Form von äußeren belastenden Bedingungen und Anforderungen. Diese nennen wir auch **Stressoren**. Im Falle von Herbert M. sind dies vor allem die gestiegenen Anforderungen auf der Arbeit sowie die zunehmende Pflegebedürftigkeit seines Vaters und der sich darüber anbahnende Konflikt mit seiner Frau.

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 werden. Es geht hier also um die körperlichen und psychischen Antworten auf Belastungen. Diese bezeichnen wir entsprechend als **Stressreaktionen**. Bei Herbert M. zeigen sich typische Stressreaktionen wie zunehmende Nervosität, Reizbarkeit und Konzentrationsmängel sowie Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Herzbeschwerden.

Mit dem dritten Satzanfang »*Ich setze mich selbst unter Stress, indem ...*« schließlich werden persönliche Motive, Einstellungen und innere Haltungen 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 Haltungen prägen die persönliche Stressverarbeitung und stellen gewissermaßen die Bindeglieder zwischen den äußeren Belastungssituationen (den Stressoren) und den Stressreaktionen dar. Wir bezeichnen sie als **persönliche Stressverstärker**. Persönliche Stressverstärker, die bei Herbert M. eine Rolle spielen, sind vor allem sein stark ausgeprägtes Bedürfnis nach Anerkennung besonders auf der Arbeit und sein Bestreben, möglichst alles selbst zu machen. Weitere häufige persönliche Stressverstärker bestehen in seinen perfektionistischen

Stressoren

Stressreaktion

Persönliche Einstellungen als Stressverstärker

Leistungsansprüchen und dem Wunsch, es möglichst allen recht machen zu wollen.

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, einen Autounfall, eine als ungerecht empfundene Beurteilung durch einen Vorgesetzten, ein überquellendes E-Mail-Postfach, ein schwieriges Kundengespräch, ein Streit in der Nachbarschaft 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 Verlusterfahrungen sind Beispiele für solche zwischenmenschlichen 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 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.

Unterschiedliche Arten von Stressoren

Nicht jede Anforderung ist ein Stressor

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 eigenen 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.

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« Bedeutung der jeweiligen Situation. Entscheidend dafür, wie heftig Stress erlebt wird, ist allein, welche Bedeutung wir der Situation vor dem Hintergrund eigener Ziele und Motive beimessen und als wie bedrohlich wir ein mögliches Scheitern in dieser Situation subjektiv einschätzen.

Können Sie sich noch an Ihre Führerscheinprüfung erinnern? Haben Sie damals auch »Blut und Wasser geschwitzt«? Woher rühren die starken Stressreaktionen, die viele junge Menschen in dieser Situation erleben? Es ist wahrscheinlich weniger die objektive Schwierigkeit der Prüfungsanforderung als vielmehr die große subjektive Bedeutung, die der Erwerb des Führerscheins für sie hat. Er ist gewissermaßen Symbol des Eintritts in das Erwachsenenalter, verspricht 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 sich selbst, wenn sie bei diesem wichtigen Entwicklungsschritt straucheln würden!

Entscheidend ist die subjektive Einschätzung von Anforderungen

Stressoren bedrohen persönliche Ziele und Motive

Beispiel »Fahrprüfung«

Transparenz und Kontrolle

Das Beispiel der Führerscheinprüfung 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 oder kontrollieren können, und Situationen, die schlecht vorhersehbar oder schwer zu durchschauen sind, die zu Stressreaktionen führen. Umgekehrt bedeutet dies auch, dass Stressreaktionen verringert werden können, wenn z. B. an Arbeitsplätzen durch klare Vorgaben und Information eine hohe Transparenz für die Beschäftigten herrscht und wenn Beschäftigten, wo immer möglich, eigene Kontrollmöglichkeiten und Handlungsspielräume eingeräumt werden.

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 und Möglichkeiten 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, die im Stresserleben vieler Menschen heute im Vordergrund stehen. An dieser Stelle halten wir zunächst fest:

Fazit

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

1.3 Stressreaktion – Antworten auf allen Ebenen

Im Stress reagiert der ganze Mensch

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 äußern sich in beobachtbaren Verhaltensweisen, an denen Außenstehende erkennen können, dass jemand im Stress ist, und sie beeinflussen darüber hinaus die Art und Weise unseres Denkens und Fühlens. Wir reagieren sozusagen immer als ganzer Mensch mit Herz und Muskeln, mit Worten und Taten sowie mit Gefühlen und mit Gedanken auf die Konfrontation mit einem Stressor.

Stress mobilisiert die körperliche Energie

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 allerdings über längere Zeit aufrechterhalten, weil Stressoren 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 sogenannte »**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 abgehakt 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«.

Die **kognitiv-emotionale Ebene** der Stressreaktion umfasst das sogenannte »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. Häufige kognitiv-emotionale Stressreaktionen sind z. B.:

- Gefühle der inneren Unruhe, der Nervosität und des Gehetztseins,
- 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

Typische Verhaltensweisen unter Stress

Typische Gefühle und Gedanken unter Stress

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:

Fazit

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

Stress ist individuell

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.

Häufige persönliche Stressverstärker

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