
Stress und Stressbewältigung



Inhalt	Seite
1. Was ist Stress?	2
2. Verschiedene Arten von Stress	2
3. Folgen von Stress	2
4. Entstehung von Stress	3
5. Symptomatik von Stress	4
6. Stress und Krankheit	4
7. Stressbewältigung	5
8. Literaturverzeichnis	6

1. Was ist Stress?

Jeder kennt Stress, jeder hat schon mal welchen gehabt. Aber was genau verstehen wir eigentlich darunter? Der „Vater der Stressforschung“, Hans Selye (1936) definiert Stress als „die bei seelischen Erregungen oder körperlichen Belastungen eintretende Anpassungsreaktion“.

Die Ursachen, die zur Stressreaktion führen, nennt man *Stressoren*. Grundlegend wird zwischen inneren und äußeren Stressoren unterschieden. Äußere Stressoren finden sich zuhauf in unserer Umwelt: Ein enger Terminplan, gereizte Kollegen oder ein unangenehmes Telefongespräch mit einem Kunden. Die inneren Stressoren kommen von der Person selbst. Dies kann beispielsweise eine volle Blase sein (und jeder weiß, wie stressauslösend dies ist) oder auch eine negative innere Einstellung.

Doch verschiedene Stressoren wirken nicht auf jeden Menschen gleich intensiv. So ist die tatsächliche Wirkung von Stress abhängig von

- 1.) der Menge, der Art und der Dauer der empfangenen Reize ⇒ *Stressoren* (innere und äußere)
- 2.) der eigenen körperlichen und seelischen Verfassung ⇒ *Konstitution*

Diese interaktive Beziehung zwischen Umwelt und Person, die das Stresserlebnis bestimmen, wird als „*transaktionales*“ Konzept von Stress erfasst.

Entsprechend dieser Perspektive wird der Tod eines nahen Bekannten sicher mehr Stress auslösen als eine nicht bezahlte Telefonrechnung. Wie sehr ein solches Ereignis allerdings letztlich belastet, hängt im Wesentlichen von der momentanen Verfassung und den Bewältigungsmöglichkeiten (siehe unter „Stressbewältigung“) der jeweiligen Person ab.

2. Verschiedene Arten von Stress

Stress ist nicht gleich Stress. Im hektischen Alltag wird häufig vergessen, dass Stress in der Evolution als wichtige Überlebensfunktion bei Gefahr („Angriff oder Flucht“) diente, also durchaus nicht nur negativ besetzt ist. In diesem Sinne unterscheiden wir verschiedene Arten von Stress:

- Normaler Stress (*Eustress*)
- Angesammelter Stress/Burn Out (*Distress*)

Eustress ist positiver, anregender, leistungssteigernder Stress. Ihn brauchen wir sogar, wenn wir Höchstleistungen vollbringen wollen. *Distress* hingegen ist negativer, leistungsmindernder, krankmachender Stress

3. Folgen von Stress

Der sogenannte Distress, der meist gemeint ist, wenn von Stress die Rede ist, löst in der Regel keinen erfolgsversprechenden Start oder heilsames Lampenfieber aus. Vielmehr ist das negative Stresserlebnis durch folgende Prozesse gekennzeichnet:

- Die Konzentrationsfähigkeit lässt nach
- Je häufiger, länger und intensiver sich Stressreaktionen wiederholen, um so nachhaltiger gerät unser Organismus von der Alarm- und Notfallreaktion in die Abwehr- und Kompensationsphase
- Dabei werden alle Verrichtungen des alltäglichen Lebensablaufs unterdrückt oder gehemmt.
- Das Widerstandsvermögen gegen Krankheiten erlahmt.
- Die Fähigkeit zur Selbstheilung lässt nach.
- Hält der Stress lange genug an, versiegt allmählich die Energie und das Erschöpfungsstadium schließt sich an.

4. Entstehung von Stress

Um zu erklären, wie Stress überhaupt entsteht, wird zumeist das Modell zur Stressentstehung („SORK“) nach Lazarus herangezogen. Dabei wirken bestimmte, oben erwähnte Stressoren auf den Organismus. Abhängig von der Verfassung und den Bewältigungsmöglichkeiten, mit solchen Stressoren umzugehen, reagiert der Organismus entsprechend auf verschiedenen Ebenen des Verhaltens, was zu kurz- und langfristigen Störungen und Beschwerden führen kann:

Stressoren (S)	⇒	Stress auslösende Bedingungen
Organismus (O)	⇒	die eigene Person
Reaktion (R)	⇒	Reaktion auf vier Verhaltensebenen
		1.: subjektiv kognitive Reaktionen
		2.: emotionale Reaktionen
		3.: vegetative Reaktionen
		4.: komplexe Verhaltensweisen
Konsequenzen (K)	⇒	langfristige Störungen

Stress ist also fast immer in mehrfacher Hinsicht wahrnehmbar. Im Folgenden werden beispielhaft die verschiedenen Ebenen beispielhaft verdeutlicht:

Stressreaktion ⇒ Verhalten

- Ungewöhnlich Aktivität/ Hektik
- Zurückziehen
- Veränderung in der Sprache
- Weinen

Stressreaktion ⇒ Körper

- Kopfschmerzen
- Erhöhter Puls
- Beschleunigte Atmung
- Übelkeit
- Schlafprobleme
- Steigende Krankheitsquote