



## Aktiv leben – mit Stress umgehen.

Motivationen zur Stressbewältigung.  
Dr. med. Jürgen Wentzek

Der Gesundheitsförderer

  
Die  
**Continental**



**Dr. med. Jürgen Wentzek**, Jahrgang 1953, ist nach dem Studium der Humanmedizin in Münster und ärztlicher Ausbildung in Hagen, Schwerte, Dortmund und Mitarbeit in einer allgemeinärztlichen Gemeinschaftspraxis seit 1985 Facharzt für Allgemeinmedizin. Für die Zusatzqualifikation „Betriebsmedizin“ folgte die arbeitsmedizinische Ausbildung im Betriebsarztzentrum Dortmund.

Seit 1985 ist er bei der Continentale in Dortmund als deren medizinischer Berater tätig. Als Betriebsarzt betreut er seit 1990 ca. 2.000 Mitarbeiter des Versicherungsverbundes.

Die Schwerpunkte seiner ärztlichen Tätigkeit sind die individuelle Gesundheitsförderung – auch durch ganzheitliche Krankheitsbewältigung – und die praktisch gelebte Umsetzung vorbeugender Maßnahmen als Schutz vor den so genannten Zivilisationskrankheiten. Kompetenz durch praxisnahe Erfahrung besitzt er für den richtigen Umgang mit Stressbelastungen, aber auch für die Themen Ernährung und Bewegung, sowie für Sucht und Suchtprävention. Seit mehr als 10 Jahren bietet er für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Continentale Versicherungsverbundes Trainings zur Stressbewältigung an.

# 1. Stress in allen Lebenslagen

## 1.1 Von der ursprünglichen Bedeutung

Der österreichische Arzt Hans Selye gilt als Urheber des Begriffes „Stress“ zur Beschreibung körperlich-seelischer Reaktionen des Menschen in Belastungssituationen.

Den Begriff hat er 1936 aus der naturwissenschaftlich-fundierten Materialforschung entliehen. Hier steht „Stress“ für „Druck, Verbiegung, Anspannung“, also ursprünglich für die Einwirkung. Ein bestimmtes Material reagiert auf Stress daher immer gleich, also objektivierbar und wiederholbar. Menschen reagieren auf Stress unterschiedlich und subjektiv, je nach der individuellen Ausgangslage.

Stress meint daher – ohne positive oder negative Bewertung – im eigentlichen Sinne nicht die Art der Reaktion, sondern die äußeren Umstände, die auf ein Individuum einwirken.

Durch die Verwendung des Begriffes „Eu-Stress“ wird die positive Reaktion eines Menschen, mit „Dis-Stress“ eine von ihm negativ empfundene Belastung bezeichnet. Damit wird dem ursprünglichen Begriff eine allerdings ganz individuell geprägte Bewertung zugeordnet.

Jeder Mensch hat ganz bestimmte Vorstellungen von „seiner“ Gesundheit und seinem Wohlbefinden und füllt diesen Begriff in

individueller Weise und mit unterschiedlichsten Bewertungen, was für ihn das Wichtigste ist.

So gibt es bei unterschiedlicher Erlebnisqualität folgerichtig genauso viele unterschiedliche Formen des Stresserlebens.

Im Folgenden soll versucht werden, möglichst wertneutral im ursprünglichen Sinne mit dem Begriff „Stress“ umzugehen. Das erleichtert auch in der Folge die Beschreibung von individuellen Reaktionen auf eine Stress-Situation.

Im wesentlichen Sinn gibt es drei Komponenten, die bestimmen, wie ein Mensch auf eine Belastung reagiert.

1. Angeborene und nur eingeschränkt beeinflussbare Faktoren wie Alter, Geschlecht, Konstitution, vererbte Temperamentlage.
2. Erworbene Fähigkeiten wie Organisationstalent, Krankheiten, Erfahrungen, Erziehung und Gewohnheiten.
3. Die aktuelle gefühlsmäßige Situation, in der eine Belastung auf einen Menschen einwirkt, verbunden mit Ort und Zeit.



# 1. Stress in allen Lebenslagen

## 1.2 Verwendung des Begriffs heute

„Stress“ wird heute eher als negativ gemeinte Beschreibung einer Situation gebraucht, die für einen Menschen als Reaktion auf eine Belastung entsteht. Wer „unter Stress steht“, hat nicht die belastende Situation im Griff, sondern sie hat ihn im Griff. Zum einen wird Stress damit rundweg negativ bewertet. Zum anderen wird auch gleichzeitig eine Ohnmacht, eine Hilflosigkeit, ja eine Unfähigkeit beschrieben, dass solch ein Individuum sich aus dieser Situation selbst befreien könnte. Man spürt häufig bei den Betroffenen ein Gefühl der aussichtslosen Einengung.

Dieser Negativgebrauch geht so weit, dass man den Begriff fast als Vorwurf gebraucht. Wenn ein Mensch in einer persönlichen Beziehung mit seinem Gegenüber nicht klar kommt, so fasst er diesen Umstand häufig in den Satz: „Du machst mir Stress“ oder „Sie machen mir Stress“!

Dann gibt es noch die Variante, Stress als ungewollten Umstand vorzuschieben, wenn man sich bestimmten Situationen nicht stellen will: „Das macht mir zu viel Stress, das will ich mir ersparen!“

Auch hier wird deutlich, dass der Begriff Stress als Umschreibung für eine nicht gewollte, aber in jedem Fall negativ erwartete (Gefühls-)Erfahrung gebraucht wird.

Dieser Umgang mit dem Begriff „Stress“ führt schließlich dazu, dass derjenige als schwach erscheint, der sich als unfähig und hilflos im Umgang mit Belastungssituationen erweist.

Mitarbeiter und Führungskräfte in Unternehmen und Betrieben vermeiden es oft, sich zu ihren eigenen Schwierigkeiten im Umgang mit körperlich und seelisch belastenden Situationen zu bekennen, weil sie in ihrer jeweiligen Position keine Schwächen zeigen wollen. Folglich beschäftigen sich Führungskräfte oft auch nicht mit möglichen Ursachen von Stressbelastungen bei ihren Mitarbeitern, bei denen erfahrungsgemäß am häufigsten das Gefühl und auch das Erleben von „Ungerechtigkeit“ zu stressbelasteten Entwicklungen führt.

Oder das Bekennen zum Stress wird als vorgeschobenes (oft unbegründbares) Argument angesehen, sich vor Überforderungen oder erhöhten Anforderungen zu schützen. Es gilt als gesundheitsbewusst, sich vor Stress zu schützen, Stress möglichst ganz zu vermeiden.

Die pharmazeutisch-chemische Industrie will uns dabei zur Hilfe kommen und bietet in Form von Vitamin- und Mineralpräparaten „Schutzschirme“ gegen Stress an.

Insgesamt hat der negativ geprägte Umgang mit dem Phäno-



men Stress auch den Blick dafür versperrt, dass Stress auch die Würze im Alltagseintopf sein kann. Um einen Vergleich aus der Technik zu bemühen: einem Auto tut es einmal gut, mit Super-Benzin zu fahren, wenn es sonst mit Normalbenzin auskommt.

Die Frage kann also nicht sein: „Wie vermeide ich jede Art von Stress?“ Im Sinne einer aktiven und bewegten und positiv ausgerichteten Lebensgestaltung sollte vielmehr die Frage erlaubt

# 1. Stress in allen Lebenslagen

sein: „Wie kann ich Stress in meine Lebensgestaltung einbauen, wie erlange ich Stressbewältigungskompetenz?“ oder auch „Wie kann ich Stressbewältigung trainieren?“

An zwei Beispielen von Funktionssystemen im menschlichen Organismus soll diese Sicht untermauert werden. Die Natur macht uns den Umgang mit Stress vor.

Erstes Beispiel: Das Herz-Kreislauf-System. Belastbarkeit und Anpassungsfähigkeit von Herz und Kreislauf erreicht man nicht durch Schonung, sondern nur durch dosiertes Training. Es gibt einen Trainingspuls, der liegt bei etwa 180 Herzschlägen pro Minute, reduziert um das Lebensalter in Jahren. Für einen 30-Jährigen wäre also ein Trainingspuls von 150 pro Minute optimal. Um einen Trainingseffekt zu erreichen, sollte daher unter der Belastung die Pulsfrequenz nicht höher liegen, da ein sehr hoher Puls auch einen Sauerstoffmangel im Blut anzeigen kann, der wiederum einen Trainingseffekt verhindert. Aber auch eine zu niedrige Pulsfrequenz führt durch Unterforderung der Belastbarkeit von Herz- und Kreislauf zu einem ungenügenden Trainingseffekt. Eine bestimmbare Beanspruchung braucht also das Herz-Kreislauf-System, um belastungsfähig zu werden und auch zu bleiben. Mit fort-

schreitendem Training werden dann immer höhere Belastungen unter dem Trainingspuls möglich.

Als zweites Beispiel kann man das Immunsystem nennen. Schonung, Fernhalten von möglicher Ansteckung, frühzeitiger Einsatz von chemischen Helfern in Gestalt von Medikamenten, aber auch zum Teil Impfungen verhindern schon im Kindesalter das Training unseres Immunsystems.

Kinderkrankheiten sind, solange sie unkompliziert verlaufen, das ideale Training für unsere körpereigene Abwehr. Das Durchstehen und Durchleben von Kinderkrankheiten gibt dem Organismus die Gelegenheit, zu zeigen, wie gesund er ist, und als Trainingseffekt resultiert eine Belastbarkeit des Abwehrsystems für das weitere Leben. Maßnahmen zur Stärkung des Immunsystems können den Trainingseffekt noch verstärken. Reize von außen, insbesondere klimatischer Art, aber auch in Form von Kalt- und Warmwasseranwendungen, sowie eine vollwertige Ernährung sind solche begleitenden Maßnahmen, die das Training des Immunsystems unterstützen können. Entsprechendes leisten im Sinne der Förderung von Stressbewältigungskompetenz Entspannungsverfahren unterschiedlicher Art. Die Notwendigkeit, sich kompetent mit Stress auseinan-

der zu setzen, bleibt aber davon unberührt.



## 2. Stress – der Körper spiegelt die Psyche

### 2.1 Ort und Ablauf von Stressreaktionen

Im Zentrum der rein körperlichen Reaktionsbildung auf Grund einer Situation, mit der wir uns auseinander setzen, stehen Nervenimpulse, Hormone und hormonähnliche Stoffe. Sie dienen als Vermittler zwischen der Psyche und unserem Denken und Empfinden auf der einen und dem körperlichen, dem Bereich der Organsysteme (griechisch „Soma“ = der Körper), auf der anderen Seite. Stress ist damit im ganz ursprünglichen und grundlegendem Sinne ein „psychosomatisches Phänomen“.

Ein ganz fein über die Organsysteme verteiltes Netz von Nervenleitungen bildet das „vegetative Nervensystem“ (VNS). Es wird auch als autonomes (also selbstständig funktionierendes) Nervensystem (ANS) bezeichnet. In dem Zusatz „vegetativ“ kommt zum Ausdruck, dass das

VNS diejenigen Körperfunktionen steuert, die zum „vegetieren“, d.h. zur grundlegenden Existenz eines Organismus erforderlich sind. Zu diesen Funktionen zählen Atmung, Herzkreislauf, Verdauung, Wärmeregulation (Schweißproduktion), Fortpflanzung und die Krankheitsabwehr.

So kann man diesen Funktionen auch die entsprechenden Organe zuordnen: Bronchialsystem, Herz, Blutgefäße, Verdauungstrakt, ableitende Harnwege, Schweißdrüsen, Geschlechtsorgane und das Immunsystem.

Das vegetative Nervensystem ist der Vermittler zwischen geistig-seelischen Befindlichkeiten und entsprechenden „Erfolgsorganen“. Bereits an dieser Stelle sei angemerkt, dass Menschen durchaus häufig ganz individuell typische „Erfolgsorgane“ haben. Damit entstehen psychosomati-

sche Krankheiten auch häufig in typischer Weise für einen bestimmten Menschen. Sie stellen oft das Endstadium von gescheiterten Versuchen zur Stressbewältigung dar (sh. auch Kapitel 3).

Genauso wie es in der „traditionellen chinesischen Medizin“ die Elemente Ying und Yang gibt, die gegensätzlich gerichtete Zustände des Organismus beschreiben und bei Gesundheit im Gleichgewicht sein sollen, so gibt es auch beim vegetativen Nervensystem aktivitätsfördernde Nervenimpulse, die durch die hormonähnlichen körpereigenen Stoffe Adrenalin bzw. Noradrenalin übertragen werden. Dieser Anteil des vegetativen Nervensystems nennt man den „Sympathikus“.

Demgegenüber steht der „Parasympathikus“ (oder auch „Vagus“ – der Umherwandernde – genannt, da er überall im Organismus anzutreffen ist). Zum Parasympathikus gehört der Überträgerstoff Acetylcholin, der durch bremsende und hemmende Impulse auf Organsysteme einwirken kann.

Während der Vagus für einen langsamen Pulsschlag und eine Erweiterung der Blutgefäße sorgt und damit für eine Senkung des Blutdrucks, bewirkt die Sympathikus-Aktivität einen schnellen Pulsschlag und einen Blutdruckanstieg. Sympathikuswirkungen sind auch eine vermehrte Schweißproduktion und eine be-



## 2. Stress – der Körper spiegelt die Psyche

schleunigte Atmung; der Vagus bremst diese Körperfunktionen.

Der Vagusnerv herrscht in der Nacht und beherrscht die Körperfunktionen, die den Schlafzustand kennzeichnen, der Sympathikusnerv ist demgegenüber der tagesaktive „Tätigkeitsnerv“.

Die Aktivitäten des vegetativen Nervensystems lassen sich nicht direkt willkürlich beeinflussen. So können wir unserem Herzen nicht befehlen, schneller zu schlagen, oder unserem Darm befehlen, langsamer oder schneller zu arbeiten. Frauen können auch Geburtswehen, d.h. das unwillkürlich stattfindende Zusammenziehen der Gebärmutter, nicht direkt durch den Willen steuern. Dennoch gibt es auf indirektem Wege Möglichkeiten, den Vagus und auch den Sympathikus in ihren Aktivitäten gewichtigend zu beeinflussen. Klassische Beispiele hierfür bieten das „Autogene Training“, aber auch regelmäßige körperliche Bewegung und andere Entspannungsverfahren (sh. auch Kapitel 4).

Die Überträgerstoffe Adrenalin und Noradrenalin werden im Körper selbst überwiegend in den Nebennieren produziert. Die Nebennieren liegen an den oberen Polen der Nieren und sind dreiecksförmig und etwa kastaniengroß. Die Hormone entstehen im Inneren, dem so genannten Nebennierenmark. In der Rinde, dem äußeren Teil der



Nebenniere, wird das Cortison (lat.: cortex heißt auf deutsch „die Rinde“) als körpereigener Stoff gebildet. Cortison ist ein Hormon, das auf viele Teile des Organismus wirkt und im Rahmen von über längere Zeit anhaltenden Stressreaktionen vom Körper vermehrt ausgeschüttet wird. Es hat sowohl schützende Wirkungen, kann aber langfristig auch schädigende Nebenwirkungen auf den Organismus haben.

Das wegen seiner gegenseitigen Wirkungsbeeinflussung unheimlich komplizierte und verzwickte Hormonsystem unseres Körpers soll hier nicht zu ausführlich behandelt werden. Bei der Besprechung von Stressreaktionen müssten aber unbedingt die Schilddrüsenhormone genannt werden, da sie sehr häufig Körperreaktionen hervorrufen und steuern können, die im Sinne von „organbezogene Erlebnis-

verarbeitung“ in Stress-Situationen erlebt werden können.

Die Schilddrüse ist als etwa wallnussgroßes Organpaar beiderseits der Luftröhre in der Nähe des Kehlkopfs angelegt und im Normalzustand nur schwer zu ertasten. Eine übermäßige Ausschüttung von Schilddrüsenhormon bewirkt schnellen Herzschlag, Wärmeempfindlichkeit, Beschleunigung der Verdauung, der Schweißproduktion und eine Blutdruckerhöhung sowie ein typisches Händezittern. Das vegetative Nervensystem wird also im Sinne von Sympathikus-Wirkungen aktiviert.

### 2.2 Zeitabläufe bei Stressreaktionen

Auf eine plötzlich auftretende und uns überraschende Situation erleben wir eine Stress-Sofortreaktion als Schrecken oder – im Extremfall – als Schock. Hierbei reagieren die Nervenimpulse des Vagusnervs am schnellsten. Entsprechend „stockt uns der Atem“, „uns bleibt die Luft weg“, „das Herz bleibt uns stehen“ oder „wir sind wie gelähmt“ bis hin zur Ohnmacht. Ohnmacht ist ein Durchblutungsmangel im Kopf durch Blutdruckabfall.

Die Schreck- oder Schockphase kann von Bruchteilen von Sekunden bis zu einigen Minuten dauern. Übrigens ist die Ohnmacht und das darauf folgende Umfallen eine klassische Schutzreaktion des Körpers, da sich im

## 2. Stress – der Körper spiegelt die Psyche

Liegen am ehesten wieder normale Blutdruck- und Durchblutungsverhältnisse einstellen.

Typische Beispiele für diesen Sekunden- oder Minuten-Stress sind plötzliche Gefahren, z.B. unfallträchtige Situationen im Straßenverkehr, unerwartete positive oder negative Nachrichten, Anblick von Furcht oder Ekel erregenden Situationen oder auch von fanatisch erträumten Situationen (z.B. bei den meist weiblichen jungen Fans auf Konzerten von Rock- und Pop-Idolen).

Solch eine kurzzeitige Schreck-Schock-Überraschungssituation kann dann in einer zeitlich anschließenden Phase die klassische Sympathikus-Aktivität folgen lassen.

Hierbei spielt interessanterweise die Bewertung der Situation als positives oder negatives Gefühl keine entscheidende Rolle, denn Blutdruckanstieg, Herzklopfen (= Pulsbeschleunigung), schwitzige Hände, Muskelanspannungsgefühl, Drang zum Wasserlassen oder zum Stuhlgang usw. kennt wohl jeder auch vom ersten Rendezvous oder von der Begegnung mit guten Freunden oder Verwandten nach Jahren oder Jahrzehnten.

Ursprünglich war eine solche Sympathikus-Reaktion als „Fluchtbereitschafts-Reaktion“ für unsere jagenden und sammelnden Vorfahren nützlich. Ihnen wurde

die maximale Mobilisierung ihrer Körperkräfte möglich, um vor angreifenden wilden Tieren (oder auch Mitmenschen) zu flüchten und damit ihr Leben zu retten.

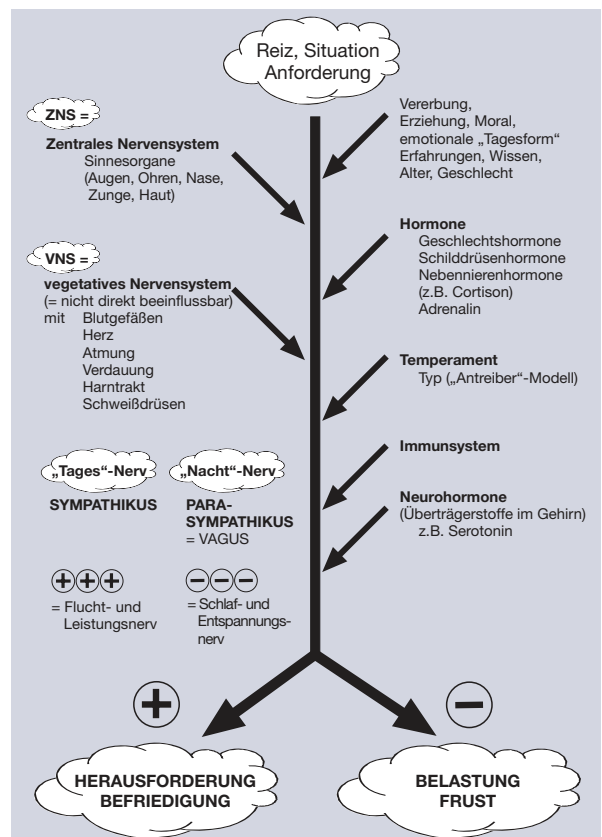
Sowohl positiv erlebte als auch negativ eingeschätzte Situationen können diese Stressreaktion des Organismus hervorrufen. Ein Leistungssportler erlebt ebenso wie ein Schauspieler diese Stressreaktion als Lampenfieber. Die Stressbewältigung gelingt, wenn durch bewusste Konzentration auf die bevorstehende erwartete Leistung dann auch die Umsetzung im Sinne einer erfolgreichen Aufgabenbewältigung gelingt. Das ist dann die sprichwörtliche „mentale Ausrichtung“.

Für den Jäger und Sammler der Urzeit hieß das: Erfolgreiche Flucht vor dem Verfolger.

Solche Stress-Situationen gehören für viele leistungs- und erfolgsorientierte Menschen im Beruf oder auch beim Sport zum „Salz in der Suppe“.

Das zeigt deutlich die Möglichkeit auf, die Anspannungsphase des Stressaufbaus auch entsprechend wieder abzubauen.

Insbesondere bei positivem Ausgang der stressbelasteten Situation resultiert keine Schädigung des Organismus. Frusterlebnisse, Ausbleiben des Erfolgs der Anstrengung, durchgehend negative Bewertung der erlebten Stressreaktionen können aber durchaus zum einen eine negative Voreinschätzung bei erneuten ähnlichen Situationen entstehen lassen, zum anderen aber auch den Stressabbau erschwe-





## 2. Stress – der Körper spiegelt die Psyche

ren oder sogar unmöglich machen.

Nimmt man für diese beschriebene Reaktion des Sympathikus eine zeitliche Dimension von Minuten bis Stunden an, so ist die dritte Möglichkeit des Zeitablaufes bei Stress-Situationen die Langzeit- oder Dauerstress-Situation. Hierbei ist insbesondere das Hormon „Cortison“ Wegbereiter. Impulse zur Ausschüttung des Hormons sind entweder eine andauernde, nicht verarbeitete Stress-Situation oder im Abstand aufeinander folgende Stress erzeugende Situationen, bei denen



es nicht mehr gelingt, die Entspannungsphase wieder zu erreichen. Auch Geschlechtshormone oder Stoffwechselformone wie das Insulin aus der Bauchspeicheldrüse, aber besonders die Schilddrüsenhormone wirken hier miteinander und gegenseitig beeinflussend. Sie rufen objektiverbare Veränderungen der Organfunktionen bis hin zu

Organschäden hervor. Zeitliche Dimensionen hierfür sind Tage bis Monate bis Jahre (siehe auch Kapitel 3).

### 2.3 Unterschiede von körperlichen Reaktionen bei den verschiedenen zeitlichen Abläufen von Stressreaktionen

Während in der Schreck- oder Überraschungsphase der Stressreaktion das Herz-Kreislauf-System ganz im Vordergrund der körperlichen Reaktionsbildung steht, folgt in der darauf folgenden Anspannungs- bzw. Sympathikusphase eine erhebliche Mitbeteiligung der Atmungsorgane und auch der Schweißdrüsen (Wärmeregulation). In der zuletzt beschriebenen Langzeitphase der Stressreaktionen sind dann die Verdauungsorgane sowie auch das Immunsystem Orte körperlicher Reaktionen auf Stress.

Damit können den zeitlichen Dimensionen des Stressreaktionsablaufes auch die entsprechenden Organfunktionen zugeordnet werden: Schreckstarre bis zur Ohnmacht wird gefolgt von schweißnasser, kühler Haut, heftiger Atmung, Herzklopfen und Blutdruckanstieg, evtl. Kopfschmerzen. In der Langzeitphase sind Magendrücken und Magenschmerzen, Durchfall oder Verstopfung, Galle- und Leberbeschwerden, aber auch vermehrte Krankheitsanfälligkeit typische Erscheinungen.

### 2.4 Individuelle persönlichkeitsabhängige Variationen von Stressreaktionen

Die Art des Umgangs mit Stressreaktionen hängt bei jedem Menschen von mehreren Faktoren ab. Beispielsweise findet man eine ausgeprägte Form der ganz kurzfristigen Stressreaktion, der Ohnmacht, ganz überwiegend bei jungen Mädchen und Frauen.

Der Kreislaufkollaps, der die jungen männlichen, stahlhelmbedeckten Soldaten auf dem Exerzierplatz erreicht, wenn sie im Sommer mit kompletter Uniform in der Sonne wartend stehen, hat damit nichts zu tun, da die psychische Komponente, die Erlebnisreaktion als Auslöser, bei den jungen Männern fehlt. Aber auch bei dieser, fast rein körperlichen Reaktion, hilft sich der Organismus selbst.

Während Spannungskopfschmerzen und migräneartige Beschwerden als Stressreaktionsmuster überwiegend bei jungen Mädchen und bei Frauen gefunden werden, sind Bluthochdruck, Herzbeschwerden und Herzrhythmusstörungen als stressbedingte Erscheinungen bei (jungen) Männern weitaus häufiger anzutreffen, als bei weiblichen Individuen. Im fortgeschrittenen Alter häufen sich als Stressreaktion dann die körperlichen Antworten der Verdauungsorgane, aber auch der Atemwege. Dies geht bis hin zu asthmaartigen Be-

## 2. Stress – der Körper spiegelt die Psyche

schwerden. Hier bleiben dem Jugendlichen und jungen Erwachsenen eher die Organreaktionen des Herzens und Kreislaufs.

Neben Alter und Geschlecht spielen natürlich auch die körperliche Konstitution und die Persönlichkeitsmerkmale eine Rolle bei der Verarbeitung von Stress-Situationen.

So wird der ehrgeizige, leistungsorientierte, häufig eher athletisch oder schlank gebaute Mensch seine Stressreaktionen eher an den Atmungsorganen und an Herz und Kreislauf spüren, während der vielleicht eher unteretzte, oft kleinere, aber geduldig und sorgfältig arbeitende Mensch seine Stressreaktionen eher im Bereich der Verdauungsorgane zu spüren bekommt.

Für die Beeinträchtigung der Abwehrkräfte und auch für die Kopfschmerzsymptomatik sowie auch für die Beeinträchtigung der Sexualfunktionen lassen sich übrigens erfahrungsgemäß diese Zuordnungen nicht so gut treffen.

Die Bezugnahme auf die vier Temperamente, die aus der Lehre von dem unterschiedlich ausgeprägten Fluss der Körpersäfte hervorgegangen sind, kann als grobe Orientierung dienen, wenn man Stressreaktionsabläufe den verschiedenen Persönlichkeitsstrukturen zuordnen will.

Der Choleriker (= dem die Galle oft überläuft) und der Sanguiniker (= der voller Lebenssaft das Leben in vollen Zügen durchlebt) sind sicher eher solche Temperamente, die in Stressreaktionen des Herzens, des Kreislaufs und

der Gefäße (Kopfschmerzen) ihre Belastungen nach außen demonstrieren, während der Phlegmatiker (= der gründlich und sorgfältig sein Leben gestaltet) und auch der Melancholiker (= dessen schwarze Galle „die dunkle Stimmung seines Daseins spiegelt“) eher Reaktionen des Verdauungstraktes und der Atemwege als Stressreaktionen erleben.

Auch hier sind die Bereiche Immunsystem und Sexualfunktionen nicht eindeutig genug zuzuordnen. Hierbei muss beachtet werden, dass reine Ausprägungen von Temperamenten so nicht zu erwarten sind. Meist gibt es Mischformen mit der Dominanz eines Temperamentes.

Erworbene Fähigkeiten, gesammelte Erfahrungen, aber auch lieb gewordene Gewohnheiten sind neben Charakter und Temperament in gleicher Weise entscheidend dafür, ob aus einem Ereignis eine Stressreaktion entsteht oder nicht, bzw. wie die Situation dann verarbeitet wird.

So muss nicht zwangsläufig auf eine Schreck-/Überraschungssituation (Vagus) die Fluchtreaktion (Sympathikus) folgen. Auch die Langzeitstressreaktionen müssen sich nicht zwangsläufig anschließen. Je nach individueller Einschätzung und Bewertung, Temperament und emotionaler Ausgangslage sowie je nach Erfahrungshorizont sind die möglichen Abläufe ganz verschieden.



## 2. Stress – der Körper spiegelt die Psyche

### 2.5 Das „Antreiber“-Modell

Unser individuelles Verhalten in stressbelasteten Situationen ist durch unterschiedliche Verhaltensmuster geprägt, die sich im Wesentlichen durch drei verschiedene Typisierungen beschreiben lassen.

Wie von einem „kleinen Mann im Ohr“ lassen wir uns unbewusst aber doch sehr zielstrebig zu bestimmten Verhaltensweisen antreiben. Diesen Verhaltensqualitäten entsprechen folgende Kommandos:

- be perfect!
- please me!
- hurry up!

Die dazugehörigen Typisierungen lassen sich folgendermaßen beschreiben:

1. Der „be perfect“-Typ macht alles sehr gründlich, meistens auch gut geplant und überlegt. Er lässt sich nur ungern helfen, hat planerische und organisatorische Fähigkeiten, arbeitet kopfbetont und kann als umsichtiger Mitmensch sehr bereichernd aber auch manchmal sehr nervig sein.
2. Das gilt für den „please me“-Typen (tu's mir zum Gefallen!) nicht. Der ist überall beliebt, er schluckt vieles herunter, ist manchmal der emotionale „Mülleimer“ in einer Firma oder in einer Gruppe oder auch in der Familie. Er hat ein

sehr großes Harmoniebedürfnis und lässt sich zu vielen Dingen überreden, auch wenn er sich dadurch selbst in eine Stressbelastung bringen lässt. So lässt er sich etwa durch von außen verändertes Zeitmanagement beeinflussen. Er arbeitet relativ langsam, aber er verarbeitet relativ viel.

3. Der „hurry up“-Typ (tu etwas, aber schnell!) ist ein „Hans Dampf in allen Gassen“, immer und möglichst überall will er mitmischen, geht dabei in seinem Engagement nicht so sehr in die Tiefe, aber verliert nach außen kaum an Energie. Er hat nicht so die Geduld, handelt nach dem Motto „Tu es – aber sofort!“ und hinterlässt manchmal auch etwas Chaos.



Findet man seinen eigenen Typ beschrieben, so muss erläutert werden, dass reine Formen der drei Verhaltensqualitäten wohl kaum vorkommen. Überwiegend sind wir alle Mischungen mit Betonung eines Typen. Das kann sich allerdings im Laufe eines Lebens je nach Lebensumständen auch verändern. Jedoch bleibt ein vorherrschender Typus meistens konstant. Die Verhaltensweise in stressbelasteten Situationen offenbart häufig den Haupttyp.

Am Beispiel eines Wohnungs- umzugs lassen sich die drei Typen sehr schön in ihren typischen Verhaltensqualitäten charakterisieren:

Braucht man zur Mitarbeit beim Umzug alle drei Typen aus einem Freundes- und Bekanntenkreis, so könnte sich folgendes Szenario ergeben:

Der „please me“-Typ sagt natürlich sofort zu, erscheint pünktlich, arbeitet alles weg, was man ihm sagt und tut dies gründlich und zuverlässig.

Der „hurry up“-Typ kommt auch, aber insgesamt etwas später als vereinbart, weil er da und dort noch etwas zu erledigen hatte, dafür geht er aber auch dann früher, nachdem er das eine oder andere beim Umzug mitgeholfen hat, aber auch ein paar Sachen wegen der Eiligkeit im Tun dabei zerbrochen sind. Aber es geht ja

## 2. Stress – der Körper spiegelt die Psyche

nach dem Motto: Wo gehobelt wird, da fallen Späne.

Der „be perfect“-Typ ist, nachdem er seine persönliche Zeitplanung überprüft hat, auch pünktlich da, will aber alles 100 %ig auseinander nehmen, verpacken, kennzeichnen und ordnen, was dazu führt, dass er wirklich nur ein paar Sachen erledigen kann, die aber dann gründlich.

Also erst eine gesunde Mischung von Antreibertypen lässt die Umgangssituation tatsächlich bewältigen, weil alle Typen auch mit ihren spezifischen Eigenschaften ihre Qualitäten haben.

Welche Stressbelastungs-Erfolgsorgane den drei verschiedenen Typen zuzuordnen sind, lässt sich gut herleiten.

1. Beim „be perfect“-Typen reagieren Kopf und Haut in Stressbelastungssituationen am stärksten (Kopfschmerzen, Halswirbelsäulenbeschwerden, Ekzeme).
2. Beim „please me“-Typen sind Verdauungstrakt und Stoffwechsel Zielorte von Organbeschwerden unter Stressbelastung.
3. Beim „hurry up“-Typen sind das Herz, der Blutkreislauf und die Drüsen (z.B. Schilddrüse) häufig Zielorganbereiche.

Auch aus dem Bereich psychologisch/psychiatrischer Krankheitsbilder lassen sich krankhafte Ausprägungen den Antreibertypen zuordnen. Beim „Be perfect“-Typ sind es Psychosen und Zwangssymptome, beim „Please me“-Typen die Melancholie oder Depression, beim „Hurry up“-Typen die Neurosen.

Es schließt sich somit der Kreis zu den Temperamenten nach der so genannten Säftelehre. Der Melancholiker steht dem „please me“-Typen sehr nahe, der Sanguiniker dem „Hurry up“-Typen und der Phlegmatiker dem „Be perfect“-Typen. Der Choleriker ist am wahrscheinlichsten eine Steigerung des „Be perfect“-Typen.

Um in den persönlichen Möglichkeiten aktiver Stressbewältigung Wege zu finden, sind diese Denkmodelle nützlich. Ein Schubladendenken sollte aber auf keinen Fall verhindern, dass bei jedem Einzelnen auch Entwicklungen in die verschiedenen Richtungen der Reaktionsmuster möglich sind. Manchmal braucht der „Hurry up“-Typ etwas „Be perfect“-Mentalität oder der „Please me“-Typ etwas „Hurry up“-Mentalität, damit sich Stressbelastungen eben nicht entwickeln. Aus diesem Grunde kann das Antreibermodell eine Anregung sein für die praktische und situationsnahe Stressbewältigung.



Im Sinne der Gesundheit, die den ausgewogenen Zustand des seelisch-geistig-körperlichen Befindens anstrebt, ist es zwar unausweichlich, Stress-Situationen zu erleben. Im Sinne einer Stressbewältigung sollte aber der Zustand der Entspannung immer wieder erreicht werden, damit Langzeitstressreaktionen verhindert werden, weil deren Bewältigung oft viel schwieriger gelingt, als wenn man rechtzeitig Stressbelastungen vorbeugt!

# 3. Der Weg zu Schaden – Krankheiten durch Stress

## 3.1 Vom normalen Stressablauf zur Stresstreppe

Das charakteristische Kennzeichen eines normalen Stressablaufes besteht darin, dass die Rückkehr in die weitgehend ausgeglichene Reaktionslage immer wieder möglich ist. Körperliche Reaktionen, gesteuert durch die Aktivitäten des sympathischen oder des parasympathischen Nervensystems, leiten den Organismus am Ende des Tagesablaufes durch die Freizeit oder eine Erholungssituation und spätestens durch die Erholung im Schlaf (Parasympathikus bzw. Vagus „regiert“) wieder in die vegetativ ausgeglichene Reaktionslage zurück.

Wird aber im Laufe eines Tages oder auch einer Woche eine Stress auslösende Situation von der nächsten gefolgt und ein Abbau der ersten Situation hin zur Erholungs- bzw. Entspannungsphase dadurch verhindert, so baut sich die Anspannungssituation weiter stufenförmig auf und es ist klar, dass eine Rückkehr zur ausgeglichenen Reaktionslage immer schwieriger wird. Selbst durch den Schlaf kann kein ausreichender Ausgleich der Sympathikus-Aktivität gelingen und für den Betroffenen wird im wahrsten Sinne des Wortes „die Nacht zum Tag“.

Unbewältigte Probleme, Konflikte, Auseinandersetzungen werden zwar nicht „traumhaft“,

aber doch im Traum weiter bearbeitet. Wer hätte das in etwa nicht schon so erlebt: Eine angelegte, vielleicht hitzige Diskussion, die direkt vor dem zu Bett gehen geendet hat, wird in einer nicht gerade erholsamen Nacht im Traum weitergeführt. Dementsprechend wacht man am nächsten Morgen nicht so erholt und früher als sonst auf. Selbst bei Kindern, die länger als sonst wach bleiben (müssen?) und die bis kurz vor der Schlafphase in irgendeiner Weise aktiv sind oder Eindrücke verarbeiten müssen, ergibt sich leider nicht das von den Eltern erhoffte „lange Ausschlafen“ am nächsten Morgen, sondern die Sprösslinge sind häufig noch eher wach und noch eher aktiv als sonst.

Auch inhaltlich unterschiedliche Situationen, die Stressreaktionen auslösen können, sind dazu geeignet, zu Stufen der Stresstreppe zu werden, wenn eine Bewältigung im Tagesverlauf oder auch im Wochenverlauf nicht gelingt und die erstrebenswerte Entspannungsphase nicht erreicht wird.

So kann zum beruflichen Konflikt, der „mit nach Hause genommen wird“, der private Problembereich hinzukommen und die notwendige Rückkehr in die ausgeglichene Phase wird verhindert.

Vielleicht noch verstärkt durch eine ärgerliche oder auch gefähr-

liche Situation im Straßenverkehr auf der Heimfahrt mit dem Auto. Jeder wird für sich selbst Tage oder auch Wochen beschreiben können, in denen sich eine Stresstreppe aufgebaut hat und körperliche Signale, gerade durch die Vermittlung des vegetativen Nervensystems, deutlich auftreten: Die Belastungsgrenze ist überschritten. Beispiele für solche stressbedingten Körperreaktionen sind das kaum beeinflussbare Zucken der Augenlider, meist einseitig, eine vermehrte unangenehme Schweißproduktion, häufig mit charakteristischem „Stress-Geruch“ (die Zusammensetzung des Schweißes ändert sich in chemischer Hinsicht), oder auch das Muskelzucken in Armen und Beinen, das sich kaum steuern lässt. Auch Veränderungen des Durst- und Sättigungsgefühls oder Verdauungsstörungen können als Körpersignale vermerkt werden. Wir stehen auf der Stresstreppe.



# 3. Der Weg zu Schaden – Krankheiten durch Stress

## 3.2 Organveränderungen und Folgekrankheiten als Antwort auf Stress-Situationen

An dieser Stelle muss ein sich entwickelndes medizinisches Fachgebiet aus jüngster Zeit unbedingt Erwähnung finden, und zwar die „Psychoneuroimmunologie“. Hinter diesem komplizierten Ausdruck verbirgt sich der wissenschaftliche Nachweis dafür, dass die körpereigene, überall im Organismus wachsame Abwehr gegen Krankheiten und Organschäden, das Immunsystem, über das vegetative Nervensystem als Vermittler sich in seiner Effektivität und Funktion verändern kann, wenn äußere Reize und Situationen verarbeitet werden müssen.

Mit den klassischen „Managerkrankheiten“ Magengeschwür, Bluthochdruck und Schlaganfall, Herzkranzgefäßverengungen und deren Folgeerscheinungen Angina pectoris und Herzinfarkt werden beispielsweise organschädigende Auswirkungen von Stress beschrieben.

So hat das körpereigene Cortison, das bei Langzeitstress-Situationen ausgeschüttet wird, als Nebenwirkung eine vermehrte Produktion von Magensäure. Sie ist geeignet, die Magenwand und die Wand des Zwölffingerdarms (zusammen mit den Gallensäften) anzugreifen und zu schädigen. Zusätzlich aber nimmt die

Stabilität des Magenschleims, der eine Schutzbarriere darstellt, in erheblichem Maße ab. Beide Komponenten machen die schädigenden Auswirkungen wie Magenschleimhautentzündung und Magengeschwüre bzw. Zwölffingerdarmgeschwüre möglich. Die körpereigene Schutzfunktion ist also unter Stress reduziert. Und dass die seelisch-geistige Ausgangslage bei der Krankheitsabwehr eine entscheidende Rolle spielt und die Effektivität des Immunsystems von einer stabilen Psyche abhängt, ist nicht erst seit den hierzu passenden Erkenntnissen bei der Behandlung von Krebserkrankungen oder AIDS bekannt. An dieser Stelle sollte erwähnt werden, dass natürlich jede Krankheit als solche eine Stress-Situation darstellt, die vom Organismus ganzheitlich bewältigt werden muss.

Beispiele aus dem Leistungssport zeigen, dass z.B. ein Einzelsportler (Tennispieler, Radfahrer, Skiläufer) bei positivem Verlauf einer Saison permanent in kaum glaublichem Umfang dem Wettkampfstress ausgesetzt ist, ohne dass körperliche Schwächen, Krankheits- oder Verletzungsanfälligkeit zu Tage treten. Aber bei frustrierenden Niederlagen oder anderen nervlichen Belastungen oder wenn die mentalen Kräfte nachlassen, kann dann plötzlich ein banaler Infekt zu einem ausgedehnten Krankheitsgeschehen führen.

Hierbei ist das Immunsystem alleine im Sinne einer Stressreaktionsbildung nicht mehr ausreichend stark. Der Körper fordert eine Zwangspause.

Lehrer werden typischerweise an Wochenenden oder in den Schulferien krank. Da die Unterrichtssituation sehr häufig eine Stress-Situation darstellt, konzentriert sich die Psyche, der mentale Bereich, auf die Bewältigung der aktuellen Situation. Es werden Kräfte verbraucht, was zum einen nach Ende der Belastung (Wochenende, Ferien) zu Erschöpfungssignalen des Organismus führt: Spannungskopfschmerzen, Migräne, Schlaf- und Verdauungsstörungen. Zum anderen ist die notwendige mentale Stützung des Immunsystems nicht mehr möglich. Dies führt dazu, dass Infektionskrankheiten der Atemwege oder häufig auch durch Viren hervorgerufene Magen-Darm-Infektionen oder auch die bakterielle Besiedlung der Magenschleimhaut und Neigungen zu Pilzbesiedlungen zunehmen. Alle diese Krankheitsercheinungen sind durch die Beeinträchtigung der körpereigenen Abwehrbarriere zu erklären und stehen sicherlich in einem engen Zusammenhang mit der fehlenden Stützung des Immunsystems in Stress-Situationen. Es fehlt dann die positive mentale Ausrichtung. Immunsystem und Psyche hängen sehr eng miteinander zusammen. Und das

### 3. Der Weg zu Schaden – Krankheiten durch Stress

vegetative Nervensystem ist der Vermittler dieser Bereiche, kann aber auch mittelbar schädigen. Adrenalin erhöht den Blutdruck, Cortison ebenso, Wasser- und Mineralhaushalt werden verändert, die Verkrampfungsneigung der Bronchien verändert sich, Cortison wirkt sogar direkt dämpfend auf die Reaktionen des körpereigenen Immunsystems.

#### Krank durch Stress und Stress durch Krankheit



Bestimmte Organbereiche sind besonders anfällig für Schäden, die ihre Ursache in chronischen Stressbelastungen haben. Einmal sind es die Sinnesorgane. So gibt es stressbedingte Hörschäden wie Hörstürze und Tinnitus (= Ohrgeräusche), ebenso wie krankhafte Hauterscheinungen

mit dem klassischen Beispiel der Neurodermitis, aber auch anderen Ekzemen, die unter Stressbelastungen vermehrt auftreten. Die Schleimhäute der Lippen erkranken mit Krankheitserscheinungen wie Mundfäule oder Herpes (= Lippenbläschenkrankheit). Es gibt sogar eine stressbedingte Blindheit (= Amaurosis), wenn ein Mensch unter einem traumatisierenden Erlebnis „nicht mehr hinschauen kann“.

Andererseits sind die Organbereiche, die vom vegetativen Nervensystem versorgt und dadurch in ihrer Funktion gesteuert werden, Ziele, zu denen die „verkörperte Seele“ bei Stressbelastungen ihre Hilferufe sendet: Vom übersäuerten oder besser „sauer reagierenden“ Magen über eine beschleunigte Darmtätigkeit oder auch Verstopfung unter Stressbelastung (wenn man Dinge los werden oder auch krampfhaft behalten möchte) bis hin zum Asthma (= der „Enge“), bei dem einem Stressbelasteten die Luft ausgeht oder die Luft knapp wird.

Auch Herz-Rhythmus-Störungen jeglicher Art können die Unsicherheit und Instabilität beim Bewältigen von Situationen demonstrieren. Auch der Bluthochdruck, bei dem der „Kessel unter Druck“ gerät, weil der Weg nicht über Herausforderungen zur Stressbewältigung führt, sondern Belastungen und unbewältigte Probleme „unter Druck setzen“.

Schließlich sind Schweißausbrüche oder auch der berühmte „Angstschweiß“ und das „ins Schwitzen kommen“ äußere Zeichen ungenügend beherrschter Belastungssituationen.

Alle genannten und noch weitere Reaktionen der Sinnesorgane und der vegetativ versorgten Organbereiche können zu einem Schaden von Krankheitswert bei unbewältigter und andauernder Stressbelastung werden.

Sowohl die aus anhaltenden Stressbelastungen direkt resultierenden Erkrankungszustände als auch die indirekt durch Einsatz falscher Stresskiller entstehenden krankhaften Zustände, wie z.B. die chronische Bronchitis (bei Rauchern), der Leberschaden (durch Alkohol-/Medikamentenmissbrauch), Adipositas und Folgen (beim Stresser) , Organschäden von Magen bis zum Herzen und zum Gehirn (bei Alkoholmissbrauch), lassen letztendlich eine Situation entstehen, die ihrerseits wiederum ein Ausgangspunkt ist für Stressbelastung durch Krankheit.

Der Umgang mit Krankheiten und krankhaften Zuständen will gelernt sein.

Dieses Lernen ist ein fast reiner Erfahrungsprozess, denn ob ich in meiner Krankheit eine Herausforderung und damit eine Motivation auch zur aktiven Krankheitsbewältigung erfahre oder

### 3. Der Weg zu Schaden – Krankheiten durch Stress

aber ob die Belastungen und die daraus fast zwangsläufig resultierende Depressivität und das passive Ertragen mich zum Patienten (= Leidenden, Erduldenden) werden lassen, hängt von Faktoren ab, die ich beeinflussen kann und andererseits von solchen, die in unterschiedlich ausgeprägter Weise vorgegeben sind.

Vorgegebene Faktoren und durch Erziehung und Sozialisation und Umwelt verfestigt sind das Alter, das Geschlecht, das Temperament und die moralischen Werte. Manchmal werden als schicksalhafte Faktoren auch die Sternzeichen genannt, d.h. das Sternbild und der jeweilige Aszendent (abhängig von der Geburtsstunde).

Aber am Phänomen Krankheitsverarbeitung als Stress-Situation lässt sich die Individualität des Verhaltens sehr deutlich zeigen:

Beispielsweise können nicht einzuordnende Krankheitszeichen wie Müdigkeitsattacken, Leistungsknick oder Schlafstörungen zu einem Gefühl der Machtlosigkeit gegenüber dem Schicksalhaften einer Erkrankung führen und damit die Leidensphase mit deutlich depressiven Zügen einleiten. Andererseits ist das aktive Herangehen an die Herausforderung „Krankheit“, verbunden mit der Neugier auf Krankheitsursachen, Krankheitsentstehung oder auch Möglichkeiten der Bewältigung, der Schritt zum aktiven und

offensiven Umgehen mit Krankheit. Häufig beeinflusst die Art dieses Umgangs auch die Prognose und den Erfolg von Therapien. Hierbei sind positivere Verläufe bei Krankheitsaktiven zu erwarten.

Krankheitsbewältigung ist Stressbewältigung. Aktive Krankheitsbewältigung schafft durch positives und motiviertes Handeln auch eine Stärkung des körpereigenen Immunsystems. Das konnte wissenschaftlich in der Psychoneuroimmunologie nachgewiesen werden.

Aktiv leben heißt auch: Aktiv mit Krankheit (und Gesundheit) umgehen!

Es fällt nicht schwer, die typischen Stresskrankheiten aufzuzählen, geordnet nach den Anteilen, die das vegetative Nervensystem versorgt.

**Herz und Gefäße:** Bluthochdruck, Herzkranzgefäßverengungen, Herzrhythmusstörungen, Spannungskopfschmerzen, einige Formen der Migräne, Sehstörungen.

**Atemwege:** Asthma, Reizhusten, Infektneigung, Sprechstörungen, Stimmverlust

**Magen/Darm:** Magenschleimhautentzündung, Magengeschwür, Magenkrämpfe, Völlegefühl, Verdauungsstörungen, Erbrechen und Durchfälle

**Galle/Leber:** Gallenstein/Koliken, Verdauungsstörungen

**Übrige Organe:** Reizblase, Entzündungen der Vorsteherdrüse (= Prostata), Potenzstörungen, Unfruchtbarkeit, Hörsturz, Ekzeme, Herpes

Ein sehr eigener Bereich ist hierbei unser größtes Körperorgan: Die Haut. Sowohl über die Anteile des Immunsystems, die im umlaufenden Blut vorhanden sind, als auch durch Gewebestrukturen in der Haut oder im Unterhautgewebe und zugehörigen vegetativen Strukturen werden Reaktionen der Haut vermittelt, die mit Recht die Haut als „Spiegel der Seele“ erscheinen lassen.

Gerade Hauterscheinungen, die mit Juckreiz und Rötung einhergehen, können unter Stress-Situationen „aufblühen“.

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass typische Krankheitserrscheinungen bei Stressreaktionen dadurch gekennzeichnet sind, dass das einheitliche Zusammenwirken von seelisch-geistigem Bereich, Körperabwehrsystem und vegetativem Nervensystem gestört ist.





## 4. Der Stress und seine Folgen – Ansätze zur Vorbeugung und Behandlung

Die Ausführungen in Kapitel 3 lassen nun ohne Schwierigkeiten den Schluss zu, dass Stressbewältigung gelingen kann, wenn entweder alle drei Bereiche „vegetatives Nervensystem, psychische Ausgangslage und Immunsystem“ gleichzeitig stabilisierend gefördert und trainiert werden oder aber zumindestens einer oder zwei der Bereiche schwerpunktmäßig. Hier kann echte Vorbeugung, aber auch gleichzeitig Bewältigungsstrategie bestehender Stress-Situationen geleistet werden.

Es gibt kein Patentrezept, das für jeden erfolgreich angewandt werden könnte. Aber gerade die Vielfalt der Möglichkeiten eröffnet letztendlich auch jedem die Chance, mit Stressreaktionen individuell umzugehen.

### 4.1 Bewegung

Körperliche Bewegung mit seiner optimalen Form des regelmäßigen Ausdauertrainings ist das Beispiel für die Förderung und Stabilisierung aller drei Bereiche.

Körperliche Bewegung bedeutet erhöhten Bedarf an sauerstoffreichem Blut. Damit wird die Herzleistung gefördert. Während beim Untrainierten noch eine hohe Ruhepulsfrequenz den Transport größerer Blutmengen im Blutkreislauf ermöglicht, kann sich der Trainierte bei einem verdickten Herzmuskel und leicht erweiterten Herzhöhlen eine niedrige Pulsfrequenz leisten, da bei



jedem Herzschlag mehr Blut als beim Untrainierten in den Blutkreislauf gepumpt wird.

Außerdem bedeutet das Training der Blutgefäße durch regelmäßige Ausdauerbelastung auch eine Einregulierung der Gefäßweite und damit eine Stabilisierung des Blutdrucks auf einem mittleren Niveau. Ein niedriger Pulsschlag und eine Blutdruckregulierung im mittleren Niveau auch unter Belastung sind aber klassische Funktionen des Parasympathikus (= Vagus). Da er der Entspannungsnerv ist (siehe auch Kapitel 2), der den Abstieg von der Stresstreppe erleichtert, heißt regelmäßige körperliche Bewegung auch Stressreaktionen vorzubeugen bzw. Stressfolgen direkt über das vegetative Nervensystem zu bewältigen!

Außerdem gibt körperliche Bewegung das Gefühl von Zufriedenheit, weil man „etwas geleistet oder geschafft hat“. Appetit

und Verdauung werden angeregt (auch das sind „Vagusfunktionen“) und der Energiestoffwechsel wird in Schwung gebracht. Körperliche Bewegung macht angenehm müde (der Vagus ist der „Schlafnerv“). Gerade die Zufriedenheit der Bewegungsleistung fördert auch insgesamt die mentale Stärke.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben objektivieren können, dass auch die Stärkung des körpereigenen Abwehrsystems durch regelmäßige dosierte sportliche Betätigung erreicht werden kann. Entsprechende Veränderungen sind im Blut messbar.

Die empfohlenen sportlichen Betätigungen sind Rad fahren, Schwimmen, Langlauf, Skiwandern, flottes Wandern oder Spazierengehen, Tanzen, Rollschuhlaufen oder Skaten. Auch eine kräftige Gymnastik und Aerobicübungen sind günstig. Wer den positiven Effekt für die psychi-

## 4. Der Stress und seine Folgen – Ansätze zur Vorbeugung und Behandlung

sche Stimmungslage noch beschleunigen will, wählt eine sportliche Betätigung in der freien Natur, bei der man die Bewegung und gleichzeitig Landschaften und Natureindrücke in vollen (Atem-)Zügen genießen kann.

Eine Stärkung des Immunsystems lässt sich noch akzentuieren, wenn Warm-Kalt-Wasseranwendungen oder Saunabaden den Abschluss einer körperlichen Betätigung darstellen.

Übrigens ist auch ein regelmäßiges Treppensteigen (statt Fahrstuhl fahren!) nicht nur ein ausgezeichnetes Training für die Blutgefäße im Bein, sondern auch eine alltagsnahe körperliche Betätigung mit der Möglichkeit, die oben genannten Effekte zu erzielen. Die Schwelle, sich körperlich regelmäßig zu bewegen, damit positive körperliche und psychische Wirkungen zu erzielen, das vegetative Nervensystem und das Abwehrsystem zu stabilisieren, ist niedriger als viele meinen. Jeder sollte in seinem privaten und beruflichen Bereich die Möglichkeiten suchen. Es findet sich immer und für jeden etwas.

Vorbeugung und Bewältigung von Stressreaktionen durch Bewegung ist möglich, weil man den Weg der Stressreaktionsentstehung sozusagen umkehren kann. Stressreaktionen sind Körpersignale, die über das vegeta-

tive Nervensystem vermittelt werden und eine situationsbedingte psychische Bearbeitung einer Situation repräsentieren. Der körperliche Einsatz bei regelmäßiger Bewegung wirkt umgekehrt stabilisierend auf die Psyche und auch auf das vegetative Nervensystem und darin liegen die Chancen.

### 4.2 Schlaf und seine „Memo“-Funktion

Jedes Lebewesen braucht mit dem Schlaf eine Phase der absoluten Entspannung, in der die körperlichen und geistigen Energiekräfte sich erneut bilden können und in der, wie wissenschaftliche Untersuchungen gezeigt haben, durch eine „Memo“-Funktion das gespeichert und abrufbar wird, was vor der Schlafphase gelernt wird. Diese Speicherfunktion bezieht sich beispielsweise auch auf unser Immunsystem. Von einer Testgruppe, der eine Hepatitis-Schutzimpfung verabreicht wur-

de, hatte der Teil der Gruppe wesentlich weniger spezielle Abwehrstoffe (Antikörper) über sein Immunsystem ausgebildet, dem in der nachfolgenden Nacht der Schlaf entzogen wurde. Damit entfiel die Speicherfunktion im Schlaf.

In einem anderen Experiment wurde einer Versuchsgruppe der Umgang mit einem technischen Gerät erklärt. Schlafentzug in der folgenden Nacht führte nachweisbar bei dem entsprechenden Teil der Gruppe einige Tage später zu einer wesentlich schlechteren Beherrschung der Technik und zu mehr Fehlern im Umgang mit der Maschine und damit folgerichtig zu höherer Stressbelastung.

Daher ist ausreichender bedarfsgerechter Schlaf (individueller Bedarf zwischen 5 und 10 Stunden) ein guter Weg, um seine Stressbewältigungskompetenz zu stärken.



# 4. Der Stress und seine Folgen – Ansätze zur Vorbeugung und Behandlung

## 4.3 Entspannungsmethoden

Die Einflussnahme auf das vegetative Nervensystem (und wahrscheinlich auch auf das Immunsystem) ist als gezielte mentale Ausrichtung einer Person, sozusagen in Form einer Selbsthypnose, das Grundprinzip vieler bekannter Entspannungsverfahren.

Die Aktivierung des Körpers durch ganz bestimmte Bewegungen gilt insbesondere in den fernöstlichen Kulturen ebenfalls als Weg, sich dem psychischen Bereich zu nähern und über das vegetative Nervensystem zu bewirken, dass sich der Organismus zu einer positiv ausgerichteten Stimmungslage stabilisiert. Hierbei spielt aber die Aktivierung des Bewegungsapparates eine andere Rolle, als wenn regelmäßiges Ausdauertraining zur Stressbewältigung und vorbeugenden Stabilisierung der Psyche und des Vegetativums eingesetzt wird.

Die nach den oben genannten Prinzipien ausgerichteten Entspannungsmethoden können als Verfahren erlernt werden, um dann ganz gezielt zur aktuellen Stressbewältigung eingesetzt zu werden oder auch, um durch regelmäßiges Üben eine ausgeglichene Psyche und ein stabiles

Vegetativum zu erreichen. Insbesondere das Autogene Training (entwickelt von dem Psychiater Schulz) gilt auch als therapeutisches Verfahren bei sehr vielen Beschwerdebildern im Zusammenhang mit „Stresskrankheiten“. Denn im Mittelpunkt des Verfahrens steht die Bahnung



von vegetativen Funktionen und die Einflussnahme auf die Organsysteme, die der Steuerung durch das vegetative Nervensystem unterliegen. Die genannten Entspannungsverfahren zielen auf schlafnahe, d.h. Vagus-typische Entspannung und Erholung.

Dagegen sind meditative Verfahren, z.B. die verschiedenen Yoga-Formen auf bewussteinserweiternde, wache und aktivierende psychisch-geistige Zustände

ausgerichtet und haben daher auch andere Einsatzmöglichkeiten.

Als Einstieg in die Entspannungsverfahren empfiehlt es sich, zunächst einmal seine eigene Skepsis zu überwinden.

Es handelt sich nicht um „übersinnlichen Hokuspokus“ oder um „verdächtige Manipulationen“. Wer einmal anhand von einfachen Übungen an sich selbst erfahren hat, wie die Bündelung der mentalen Kräfte objektiv Körperkräfte freisetzen kann oder auch vegetative Funktionen steuern kann, der wird Entspannungsverfahren würdigen können: Sie sind ein Mittel zur Bewältigung von Stressreaktionen, zur Stabilisierung des Vegetativums und zur Therapie von psychosomatischen

Beschwerden. Voraussetzung ist in jedem Fall die innerliche Bereitschaft und die positive Grundhaltung gegenüber diesen Entspannungsverfahren.

## 4.4 Mentales Training

Im Leistungssport spielt die intensive „innere Vorbereitung“, das mentale Training, eine wichtige Rolle. Hier kommt es darauf an, sich vor seinem „geistigen Auge“ die erfolgreiche Bewältigung der Stress-Situation „Wett-

## 4. Der Stress und seine Folgen – Ansätze zur Vorbeugung und Behandlung

kampf“ vorzustellen. Auch in Situationen des Alltags kann die vorangehende konzentrierte Vorstellung der eigenen positiv wirkenden Kräfte und Fähigkeiten helfen, schwierige Situationen körperlich und psychisch erfolgreich zu bewältigen. In vielen Seminaren und Beratungssituationen konnte der Autor dies den Teilnehmern durch eindrucksvolle praktisch erlebte Übungen demonstrieren, die auch jugendliche Skeptiker überzeugt haben.

### 4.5 Ernährung

Um es gleich vorweg zu sagen: Auch hier gibt es kein Patentrezept für Stressreaktionsbewältigung durch richtige Ernährung. Zur Grundausstattung einer persönlich richtigen Ernährung gehören die dem Alter und Geschlecht entsprechenden Mengen an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelemente, sowie die den beruflichen und außerberuf-

lichen Tätigkeiten entsprechenden Mengen an Eiweiß und Kohlenhydraten bei insgesamt niedrigem Fettanteil in der Nahrung. Ballaststoffe gelten insgesamt als unverzichtbar und notwendiger Bestandteil der täglichen Nahrung.

Eine spezielle Stressbewältigungs-Diät gibt es nicht, aber ein Mangel an lebensnotwendigen Nährstoffen kann sich negativ auf die Funktion des Nervensystems und der Abwehrkräfte auswirken. Aber anknüpfend an die Erkenntnisse über die Bedeutung des vegetativen Nervensystems bei der Stressreaktionsentstehung liegt es nahe, sich zu fragen, wie man den „Verdauungsnerv“ (Vagus), der auch der Ruhe- und Entspannungsnerv ist, fördern und aktivieren kann. Dies gelingt am besten durch die Betonung der Funktionen, die einer Steuerung durch den Va-

gus-Nerven unterliegen. Beispielsweise ist die Ausschüttung der Verdauungssäfte eine vegetative Funktion, deren Bahnung durch Sinneswahrnehmungen wie Sehen und Riechen vor dem Schmecken, aber auch durch das Schmecken selbst ge-



lingt. Hierzu gehört die entsprechend sorgfältige Essenzubereitung und auch die Gestaltung der äußeren Bedingungen für die Einnahme von Mahlzeiten.

Das ausgiebige Kauen, das Einspeicheln der Nahrung, regt die Ausschüttung des Magensaftes an, bestimmte Anteile der Nahrung wie Gewürze und Bitterstoffe fördern ebenfalls die Produktion der Verdauungssäfte.

Hierbei sind die großen Verdauungsdrüsen Leber und Bauchspeicheldrüse beteiligt. Die Ballaststoffe bringen Dünndarm und Dickdarm durch Dehnungsreize in Bewegung. Schon aus den Schilderungen ist ersichtlich, dass nicht nur die oben genannten Grundprinzipien einer Zusammenstellung der Ernährung Anwendung finden sollten, sondern, dass zur Förderung der vegetativen Stabilität auch andere, vielleicht heutzutage vernachlässigte Gestaltungsmög-



## 4. Der Stress und seine Folgen – Ansätze zur Vorbeugung und Behandlung

lichkeiten der Nahrungsaufnahme eine Stressvorbeugung bewirken können.

Ein weiteres wichtiges Argument, besonders für diejenigen, die Gewichtsprobleme haben, ist auch, dass die Schulung oder manchmal das Wiedererlangen des Gefühls für Hunger und Sättigung über das vegetative Nervensystem vermittelt werden. Etwa 15 bis 20 Minuten nach dem Beginn der Nahrungsaufnahme wird über hormonal gesteuerte Nervenimpulse das Sättigungszentrum des Gehirns benachrichtigt. Erfolgt nun die Nahrungsaufnahme sorgfältig ohne Eile und mit ballaststoffrei-

erzielt also durch die Bahnung des vegetativen Nervensystems und bei positiven Begleiterscheinungen eine Wirkung, die Stressreaktionen entgegensteht und damit eine echte Stressbewältigung darstellt.

Bei der Gestaltung der Nahrungsaufnahme ist dringend dazu zu raten, Nahrungsmengen nicht in kurzer Zeit „herunterzuschlingen“, da man in den oben erwähnten 15 bis 20 Minuten, bevor überhaupt ein Sättigungsgefühl entstehen kann, erhebliche Nahrungs- und Energiemengen zu sich nehmen kann. Dies endet nicht selten in Völlegefühl, Übersättigungsempfinden, Blähungsneigung und anhaltenden Verdauungsstörungen. Diese Zustände wiederum sind dann Stressreaktionen und Stressbelastungen für unser Verdauungssystem und letztendlich auch für den Betroffenen. Daher bedeutet Stressreaktionen entgegenwirken durch Ernährung, die Rückbesinnung auf das, was Genuss bei der Nahrungsaufnahme vermittelt, sowie die Berücksichtigung der vegetativen Funktionen, damit zu dem Genuss sich ein wohliges Sättigungsgefühl einstellen kann.

Einige Bestandteile der Ernährung werden unter Stressbedingungen nach wissenschaftlichen Erkenntnissen vermehrt verbraucht, u.a. das Mineral Magnesium. Zur Stressreaktionsbewältigung könnte eine entsprechend

zusammengestellte Ernährung beitragen.

Ein Ansteigen des ungünstigen LDL-Cholesterins im Blut wird unter Stressbelastungen beobachtet. Hervorgerufen wird es durch Veränderungen im Hormonstoffwechsel unter Stressbedingungen. Den Stressbelastungen angepasst würde man daher eine möglichst cholesterinarme Ernährung wählen, den Ballaststoffanteil erhöhen und die Gesamtfettaufnahme reduzieren.

### 4.6 Zeitmanagement

Von Teilnehmern an Stressbewältigungsseminaren hört man sehr oft als entscheidenden Faktor bei der Entstehung von Stressbelastungen: „Ich habe das Gefühl, zu wenig Zeit zu haben“ oder „Der zeitliche Druck ist das Schlimmste“.

Dazu ist festzustellen, dass wir alle einen Tag zur Verfügung haben, der 24 Stunden dauert. Keiner hat mehr, aber vor allem hat auch keiner weniger Stunden.



cher, füllender Nahrung, so wird auch bei relativ geringem Energiegehalt das Sättigungsgefühl ermöglicht. Hierzu sind Salate, Gemüse und Obst am besten geeignet.

Eine sorgfältige, intensive und genussvolle Nahrungsaufnahme



## 4. Der Stress und seine Folgen – Ansätze zur Vorbeugung und Behandlung

Wenn die Zeit fehlt, dann muss sie ja an irgendeiner Stelle verloren gehen oder entwendet werden. Die Frage ist demnach: Wo verlieren wir Zeit und wo wird sie uns gestohlen? Denn beides bringt uns ja in eine stressbelastete Situation.

Häufig wird eine zunächst harmlos aussehende und gut zu bewältigende Situation durch den Faktor der knapp werdenden Zeit erst zum Stresserzeuger.

Beispiele gibt es reichlich: Eine Arbeit, die ich sofort ohne große Schwierigkeiten erledigen könnte, wird dadurch zur Stress erzeugenden Belastung, dass ich sie aufschiebe und dadurch den Faktor Zeitdruck selbst erzeuge. Denn je länger eine Aufgabe aufgeschoben wird, desto größer wird mit dem Zeitdruck die Hürde, die überwunden werden muss, um endlich die Arbeit zu beginnen. Inzwischen kommen aber andere „Termin“-Sachen, die sofort erledigt werden müssen und die dadurch den Zeitdruck noch verstärken. Der Beginn der aufgeschobenen Arbeit verschiebt sich wieder und der Einstieg in die Arbeit scheint noch schwieriger. Es baut sich ein erheblich Stress erzeugendes Potenzial auf.

Zeitmanagement ist wahrscheinlich das effektivste Mittel zur Stressvorbeugung und zur Stressbewältigung. Es erfordert allerdings eine gute Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und

Kräfte. Außerdem gehören Disziplin und die Fähigkeit dazu, Erfahrungen umzusetzen.

a) Zunächst müssen die zu erledigenden Dinge nach Prioritäten zeitlicher und/oder inhaltlicher Art geordnet werden.

b) Es muss abgeschätzt werden, wie viel Zeit bestimmte Tätigkeiten beanspruchen, damit danach

c) ein täglicher/wöchentlicher/monatlicher oder jährlicher Zeitplan aufgestellt werden kann.

d) Unbedingt notwendig sind Pufferzeiten zwischen verschiedenen zu erledigenden Dingen, um nicht in einen Zeitdruck zu gelangen.

e) Den „Zeitdieben“ gegenüber ist eine konsequente Haltung zu zeigen, die darauf begründet ist, dass man sich keine Zeit nehmen lassen möchte. Bestimmte Gespräche, ob telefonisch oder persönlich geführt, und Ansprachen sollten daraufhin geprüft werden, ob sie überhaupt wichtig sind, d.h. ob sie Priorität haben müssen, und ob sie jetzt gerade im Moment wichtig sind.

Häufig hilft eine Offenlegung dieser abwägenden Schritte auch dem eventuell abgewiesenen Gesprächspartner zum Verständnis. Das „Nein-sagen-können“ stellt beim Zeitma-

nagement eine wichtige Maßnahme dar, um „in der Zeit“ zu bleiben.

f) Es müssen die Dinge nacheinander erledigt werden, nicht mehrere Dinge auf einmal. Darunter leidet ansonsten die Qualität der Ergebnisse.

g) Unangenehmere Dinge sind dann zu erledigen, wenn ein persönliches Leistungshoch im Tagesverlauf erwartet werden kann. Bekanntlich hat jeder Mensch seine individuellen Leistungskurven. Ein Leistungshoch ist aber in den meisten Fällen im Laufe des Vormittags bei jedem früher oder später zu erwarten.



## 4. Der Stress und seine Folgen – Ansätze zur Vorbeugung und Behandlung

Unter Beachtung dieser wenigen Grundsätze zum Zeitmanagement wird man erledigte Dinge als noch intensiver motivierendes Erfolgserlebnis für sich verbuchen können und auf Dauer im Umgang mit der Zeit souverän. Damit ist ein guter Schritt getan, um Stress belastenden Situationen gleich zu begegnen oder sie erst gar nicht entstehen zu lassen.

Ein interessanter Nebeneffekt entsteht dadurch, dass man die Zeit allmählich als ein Geschenk zu schätzen lernt. Ein ausgefallener Termin, eine abgesagte Veranstaltung, also ein plötzlich entstehender zeitlicher Freiraum wird nicht als unausgefüllte, ungenutzte und verschenkte Zeit empfunden, sondern als ein echtes erfreuliches Geschenk.

Dies öffnet auch den Weg zurück zur Muße. Muße ist die freie Zeit, die ich schon dadurch positiv erlebe, dass ich wieder in der Lage bin, auch einmal gar nichts zu tun. Es ist die Zeit für Gedankensammlung und zum sinnesmäßigen Erleben und gefühlsmäßigen Verarbeiten von Eindrücken aus meiner Umwelt, oft aus der Natur.

Stressbewältigung und Stressvorbeugung und die Kräfte für ein effektives Zeitmanagement können aus diesem Erleben gewonnen werden. Das Ziel sollte sein, Zeit als positiv und ordnend und damit hilfreich zu erfahren.



### 4.7 Genussfähigkeit üben

Bei allen Dingen der täglichen Lebensgestaltung – und nicht nur bei der Nahrungsaufnahme – trägt es zum positiven Lebensgefühl und damit zur Entspannung bei, wenn wir richtig genießen können. Aber genau in der Art, wie beispielsweise „Freiheit“ intensiver beglückend empfunden werden kann, wenn vorher „Gefangenschaft“ erlebt wurde, kann auch der Genuss erst voll erlebt werden, wenn vorher ein Mangel empfunden wurde.

Training von Genuss heißt daher, ganz bewusst auch Mangelsituationen zu erkennen und wahrzunehmen. Wer Durst erlebt, für den ist reines Wasser das köstlichste Getränk, wer Hunger erlebt, für den ist einfaches Brot ein Genuss, wer sich bei Bewe-

gungsmangel unwohl fühlt, für den ist Bewegung gleich welcher Art eine Befreiung, wer Hektik und Anspannung und damit Stressbelastung erlebt, sollte eine Ruhesituation ohne Lärm und in Muße genießen lernen.

Aber auch hier gilt die Regel: In der Tiefe des Genusses liegt seine positive Wirkung, nicht in der Dauer.



## 5. Die so genannten „Stresskiller“ – keine Lösungen für Stressreaktionsprobleme

### 5.1 Alkohol

„Es ist ein Brauch von Alters her, wer Sorgen hat, hat auch Likör“. Auch Wilhelm Busch hat zu seiner Zeit in Versform deutlich gemacht, was auch heute noch als gesellschaftlich akzeptiert gilt. Kummer, Sorgen, Schrecken, Angst, also Stress in dieser oder jener Form lässt sich durch Alkohol vorübergehend wegspülen oder betäuben.

Werbepsychologen haben diesen Ruf alkoholischer Getränke gründlich für ihre Arbeit (aus-)genutzt: Alkoholische Getränke sind Problemlöser, dienen zur Kontaktaufnahme, schaffen einen Freundeskreis, sind Seelentröster und helfen einfach und schnell in schwierigen Situationen. Leider benutzen unter diesem Einfluss zu viele Menschen alkoholische Getränke, um von der Anspannungsphase, vielleicht auch von einer Stufe der Stresstreppe, die im Laufe des Tages erreicht wurde, möglichst schnell und ohne große eigenverantwortliche Aktivität eine Entspannung zu erreichen. Zu solchen „Risikokonsumenten“ zählen immerhin 12% der 18 bis 59-jährigen Deutschen. Ihr regelmäßiger täglicher Alkoholkonsum liegt zwischen 20 und 40 Gramm bei den Frauen (entsprechend 2 Gläsern Bier oder einem Glas Wein) und zwischen 30 und 60 Gramm bei den Männern, (entsprechend 3 Gläsern Bier oder 1 ½ Gläsern Wein). Die Ka-

pazität der männlichen Leber, Alkohol abzubauen, ist dementsprechend etwas höher.

Da die Wirkungen des Alkohols bei angemessener Dosierung als angenehm und entlastend empfunden werden, wiederholt man die Prozedur bei bleibender Anspannung regelmäßig und der gelegentliche Genuss wird zur Gewöhnung, die Gewöhnung dann zu Missbrauch und Missbrauch zur Sucht. Damit führt eine vermeintliche Strategie der Stressbewältigung zum eigentlichen Stress: der Krankheit, alkoholabhängig zu sein. Letzteres betrifft ca. 2 bis 2,5 Millionen Deutsche.

Das Krankhafte am Alkoholismus ist, dass die Fähigkeit, mit dem eigenen Willen und Wollen sein Leben zu gestalten (was uns von den Tieren unterscheidet) für den Alkoholkranken verloren geht. Sein Denken und Tun bestimmt der unwiderstehliche Drang nach dem Stoff mit der

Folge eines körperlichen, seelischen und sozialen Abstiegs. Lebensführung und Lebensplanung, zwei wichtige Elemente eines persönlichen Stressmanagements, werden durch die Droge Alkohol bestimmt, nicht mehr durch den Betroffenen.

Wenn man für sich selbst klar hat, dass nur durch Eigeninitiative und geeignete Maßnahmen eine gesunde Stressbewältigung möglich ist, kann der Alkohol keine Alternative als Stresskiller sein. Für den Umgang mit Alkohol gilt wie für eine gesundheitsorientierte Lebensführung: Alles in Maßen!

Nicht die strenge Abstinenz, sondern der bewusste und maßvolle Umgang mit der Gesellschaftsdroge Alkohol kann als Ziel formuliert werden. Gesellschaftlich verwurzelte Bräuche, bei denen das gelegentliche Trinken von Alkohol üblich ist, sollen darunter nicht leiden.





## 5. Die so genannten „Stresskiller“ – keine Lösungen für Stressreaktionsprobleme

Auch ein heißer Grog zur ungemütlichen Jahreszeit kann zu Wohlgefühl und positivem Erleben beitragen.

Weil aber Stressbelastungsreaktionen durch enges Zusammenwirken körperlicher und psychischer Faktoren entstehen, sind sie auch nur auf diesem Wege wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Dabei hilft der Alkohol letztendlich nicht!

Denn bei „nüchterner“ Betrachtung hat sich nach dem Einsatz von Alkohol als Stresskiller die Stress-Situation nur noch verschärft, denn ein Alkoholproblem könnte als Stress bereitender Faktor hinzukommen, ohne dass die übrige Situation durch geeignete Maßnahmen bewältigt worden wäre.

Ein klares, geordnetes Denken, entschlossenes Handeln und die psychische Stabilität werden durch Alkohol genauso negativ beeinflusst wie die Koordination und die Ausdauer körperlicher Aktivitäten. Damit wird eine effektive Stressbewältigung verhindert.



### 5.2 Rauchen

Einige wissenschaftliche Arbeiten stellen das Nikotin aus dem Tabakrauch auf eine Stufe mit gesetzlich verbotenen Drogen. Die biochemischen Wirkungen auf das Gehirn sind objektivierbar und die Tatsache, dass Nikotinabhängigkeit neben der körperlichen auch eine psychische Abhängigkeit beinhaltet, bestätigt diese Einschätzung als Suchtmittel. Vom gelegentlichen Rauchen in Stress-Situationen abgesehen, geben alle Gewohnheitsraucher an, als Stressbelastungsreaktion wesentlich häufiger als sonst zur Zigarette zu greifen.

Der Grund dafür liegt nicht nur darin, dass das Nikotin im Gehirn positive Empfindungen auslösen kann, sondern die Gewohnheit, die im Griff zur Zigarette liegt, das Ritual des Inhalierens, der Geruch des Tabakqualms, der Anblick der qualmenden Zigarette vermitteln auch gewisse Geborgenheitsgefühle durch die Stabilität des Gewohnten. Allerdings werden diese vom Raucher subjektiv positiv empfundenen Wirkungen in Stressbelastungssituationen teuer erkauft.

Kurzfristige gesundheitliche Schädigungen durch Genuss- und Geschmacksbeeinträchtigung, Raucherhusten, Mundtrockenheit, Raucherfahne und das immer wieder empfundene Verlangen nach der Zigarette bescheren Stressbelastungssituationen, die dann im zwischenmenschlichen Bereich und be-



sonders im Zusammentreffen mit Nichtrauchern erlebt werden.

## 5. Die so genannten „Stresskiller“ – keine Lösungen für Stressreaktionsprobleme



Mittel- bis langfristige gesundheitliche Schäden an den Blutgefäßen, an der Haut, an den Atemwegen und am Nervensystem führen durch entsprechende Krankheits- und Beschwerdebilder dann direkt zu Stressbelastungen des Organismus oder sie beschleunigen die Entstehung anderer krankhafter Erscheinungen.

Die Versprechungen der Werbung: Die Zigarette als Partner bei Abenteuererlebnissen, Freund unter Freunden in gemütlichen, entspannten Stunden oder Türöffner für Freiheit und fremde Kulturen sind falsche irreführende Botschaften! Richtig ist: Nikotinsucht und die Auswirkungen der weit über 1.000 chemischen Stoffe im Tabakrauch auf den Organismus bringen den Raucher unvermeidlich in Stress-Situationen.

Ein Gewohnheitsraucher sollte nicht nur die positiven Auswirkungen des Rauchens nennen können, sondern er sollte ebenso ein Bewusstsein dafür entwickeln, welche Stressbelastungen ihm mittel- bis langfristig durch das Rauchen beschert werden. Stressvorbeugung heißt daher Entwöhnung vom Gewohnheitsrauchen!

### 5.3 Medikamente

Medikamente sind verbreitete, aber kaum einschätzbare vermeintliche Stresskiller. Wer Medikamente zur Stressbewältigung einsetzt, verstößt gegen das Grundprinzip für den Einsatz von Stress bewältigenden und Stress vorbeugenden Maßnahmen: Er verhindert, dass aus dem Eigenantrieb heraus körperliche und geistige Aktivitäten entwickelt werden können, die unter Vermittlung des vegetativen Nervensystems zu Entspannung und Ausgeglichenheit führen.

Die Medikamente, die am häufigsten zur Stressunterdrückung eingesetzt werden, haben die Wirkung einer „rosaroten Brille“. Die Umstände, die zur Stressbelastung führen, ändern sich zwar nicht, auch der Betroffene ändert sein Verhalten nicht, aber durch die Wirkung der Medikamente auf bestimmte Hirnregionen fällt die Bewertung einer Situation durchweg positiv aus. Die negativen Anteile werden weggefiltert. Weil der Betroffene aber diese gefilterte Sicht der Dinge auch als positiv empfindet, möchte er diesen Zustand beibehalten oder immer wieder herbeiführen. So werden

dann Medikamente regelmäßig genommen.

Auch reine Schlaf- oder Beruhigungsmittel sind für die Bewältigung von Stressbelastungssituationen und zur Sicherung von Ruhephasen bzw. Schlafphasen auf Dauer ungeeignet, da zwar eine Schlaf fördernde Wirkung erreicht wird, aber die natürlich vorgegebene Schlafkurve mit unterschiedlichen Wachheitsgraden und Schlaftiefen kann durch Medikamente nicht erreicht werden. Außerdem bleiben die beunruhigenden Tagesprobleme unbearbeitet.



Weil aber die Zugangswege zu Schlaf- und Beruhigungsmitteln im freien Verkauf unkompliziert sind und eine Einnahme von Pillen oder Tropfen in unserer Gesellschaft durchaus Normalität erreicht hat, ist der Weg zum fortdauernden Medikamentengebrauch und auch zum -miss-

## 5. Die so genannten „Stresskiller“ – keine Lösungen für Stressreaktionsprobleme

brauch kurz und schnell beschrieben. „Die Pille als Partner“ für Stressbewältigung und auch für die Abdämpfung von Signalen unseres Körpers (Schlafstörungen, Unruhe, Nervosität) ist besonders unter Frauen verbreitet.

Unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen wird dagegen eher das Prinzip verfolgt, den Alltag mit seinen Stress belastenden Situationen durch die Einnahme von „Turbo-Pillen“ zu vergessen. Dabei spielt zurzeit der Aufputzscherm und Muntermacher Ecstasy die größte Rolle.

### 5.4 Übermäßiges Essen

Im Kapitel 4 wird beschrieben, wie sorgfältig vorbereitete und zubereitete Mahlzeiten durch das Genusserebnis bei der Nahrungsaufnahme einen Beitrag darstellen können zur Stressbewältigung oder Stressvorbeugung. Das bewusste Erleben von Hunger und auch von Sätti-

gungsgefühl vermittelt ebenfalls einen positiven Bezug zum vegetativen Nervensystem.

Dagegen kann sich die Nahrungsaufnahme in Stressbelastungssituationen in einer anderen Form als nicht empfehlenswerter, nur vermeintlicher Stresskiller zeigen.

Häufig wird in stressbelasteten Situationen eine Leere und Ratlosigkeit und eine Unruhe erlebt. Oft empfindet der Stressbelastete auch das Gefühl der Entbehrung. Bei manchen Betroffenen schließt sich der Gedanke an, diese Entbehrung durch Nahrungsaufnahme auszugleichen („Man gönnt sich ja sonst nichts!“). Dabei schwingt sicherlich auch ein Gefühl des Versorgtseins, der Geborgenheit mit, das man sich durch Nahrungsaufnahme verschaffen kann. Diese Nahrungsaufnahme erfolgt aber ungeplant, mengenmäßig und inhaltsmäßig

nicht kalkuliert. Der Hunger bzw. das Sättigungsgefühl werden wenig wahrgenommen oder der Hunger wird mehr als Appetit erlebt und das Sättigungsgefühl ignoriert.

Unkontrollierte Nahrungsmengen werden aufgenommen, ohne dass Beginn und Abschluss der Nahrungsaufnahme registriert werden können.

Kommt jetzt noch eine Veranlagung für eine stämmige körperliche Konstitution hinzu, so ist das Bild des „Stressessers“ komplett. Wie für die anderen erwähnten ungeeigneten Stresskiller gilt auch hier: Zu der bestehenden Stressbelastungssituation, die durch unkontrollierte Nahrungsaufnahme beantwortet wird, gesellt sich mit dem steigenden Übergewicht ein weiteres Stresspotenzial hinzu.

Nicht nur die in Kapitel 4 genannten positiven Aspekte von bewusster Nahrungsaufnahme bleiben bei Stressessern unberücksichtigt, auch die naturgegebenen Grenzen können überschritten werden, weil das Empfinden „Sättigung“ fehlt.

Ab einem bestimmten Zeitpunkt ist eine Körperfülle eingetreten, die beim Betrachten des eigenen Spiegelbildes dann nicht mehr zur Gewichtsabnahme motiviert. Bei dem Betroffenen wird dann Gleichgültigkeit nach außen dargestellt.



# 6. Stress im Alltag

## 6.1 Stress in der Schule

In vielen Beratungssituationen konnte der Autor die Erfahrung machen, dass bei Schülern und Lehrern für die Entstehung von Stressbelastungssituationen in der Schule häufig bestimmte Grundvoraussetzungen kennzeichnend sind:



Die Vermittlung von Wissen soll idealerweise dem individuellen Stand der kindlichen, körperlichen und geistig-seelischen Entwicklung angepasst sein. Der Lehrer hat also die pädagogische Leistung zu vollbringen, seinen Unterricht so zu gestalten, dass möglichst alle Schüler in diesem Sinne erfasst werden. Stressbelastungen entstehen für den Schüler, wenn durch Elternhaus, außerschulische Gegebenheiten und durch eingeschränkte oder auch überdurchschnittliche intellektuelle Fähigkeiten dieser Rahmen für ihn nur eingeschränkt oder gar nicht passt. Frust wegen Unter- oder Überforderung, sich der Situation nicht anpassen zu können und den Ansprüchen des Lehrers nicht ge-

wachsen zu sein, bringt Enttäuschung und Versagensgefühle und macht den Schulunterricht zur stressbelasteten Situation.

Leicht entsteht ein Teufelskreis aus Frustration und nachlassender Aktivität und die Schule wird auch zum Ausgangspunkt für Stressbelastungen. Körperliches Signal ist – neben Kopfschmerzen, Magen-Darm-Problemen, Lustlosigkeit und Antriebschwäche – auch die Neigung zu Infektionskrankheiten.

Auch der Lehrer selbst erlebt Stress erzeugende Phänomene: Der Lautstärkepegel in manchen Schulklassen oder in den Pausen trägt ebenso zur Stressbelastung bei, wie die rein pädagogische Arbeit, wie sie oben beschrieben wurde. Zwischenmenschliche Schwierigkeiten im Kollegenkreis und mit den Eltern, das gerade in Schulen verbreitete „Mobbing“ innerhalb des Kollegiums, aber auch die mangelnde Kooperation seitens der Eltern schaffen Stressbelastungssituationen, weil Ansprüche und Erwartungen häufig nicht erfüllt werden können.

Weniger in den Auseinandersetzungen über objektivierbare sachliche und inhaltliche Dinge, als vielmehr im

zwischenmenschlichen Bereich stecken auch in der Schule die Stress erzeugenden Potenziale. Unter Lehrern lässt sich die gesamte Palette der psychosomatischen Beschwerdebilder beobachten. Häufig handelt es sich um funktionelle Störungen ohne fassbare Organveränderungen an den vegetativ versorgten Organsystemen oder eine übermäßige Infektanfälligkeit signalisiert eine Beeinträchtigung des körpereigenen Abwehrsystems.

Etwas anders liegen die Verhältnisse in der weiteren Ausbildung oder im Studium. Akute Stress-Situationen bei hoher Lern- und Konzentrationsanforderung im Zusammenhang mit Klausuren und Prüfungen treten immer wieder auf.

Während der Schul- und Ausbildungszeit sollten die im Kapitel 4 genannten Methoden zur Stressvorbeugung und Entspannung verstärkt zur Anwendung kommen.



## 6. Stress im Alltag

### 6.2 Stress am Arbeitsplatz

Lärm am Arbeitsplatz gehört sicher zu den häufigsten Ursachen für Stressbelastungssituationen. Doch nicht nur ein Lärmschallpegel, der bei objektiver Messung oberhalb der gesetzlich vorgeschriebenen Grenzen liegt und zu Schäden am fein konstruierten Sinnesorgan Ohr führen kann, ist stressbelastend für den, der unter diesen Bedingungen arbeiten muss. Genauso können dauernd vorhandene Hintergrundgeräusche wie Gespräche von Kollegen im Großraumbüro, Betriebsgeräusche der Klimaanlage oder des Druckers oder auch ein permanent vor sich hindudelndes Radio zur Stressbelastung werden.

Deshalb ist nicht nur die Qualität des Höreindrucks, sondern auch die Quantität (Dauer der Belastung) ein wesentlicher Gesichtspunkt.



Bei zu hohen Schallpegeln ist die erste Maßnahme die Schalldämmung am Ort der Lärmerzeugung. Weiterhin wird in Lärmbereichen das Tragen von Gehörschutz angeordnet, wenn sich die Lärmerzeugung nicht weiter reduzieren lässt.

Die Angestellten in Verwaltungsbetrieben, die in Großraumbüros arbeiten, können sich vor der Belastung durch Lärm oder störende Geräusche häufig nur dadurch schützen, dass es ihnen gelingt, die Wahrnehmung von Dauergeräuschen „wegzufiltern“, so dass die Wahrnehmung der störenden Geräusche nur noch dann stattfindet, wenn man von Außenstehenden darauf hingewiesen wird. Aber selbst wenn dies gelingt, kann es Reaktionen geben, die unter Beteiligung des vegetativen Nervensystems zu körperlichen Erscheinungen führen. Häufige Befindlichkeitsstörungen sind Kopfschmerzen, Nacken-, Schulterverspannungen und Konzentrationsschwäche. Längere Urlaubsphasen werden demgegenüber beschwerdefrei erlebt.

Das zwischenzeitliche Praktizieren von erlernten Entspannungsverfahren kann helfen, ebenso ein möglichst konzentriertes Arbeiten, was besser gelingt, wenn auch außerhalb der beruflichen Tätigkeit eine ausgeglichene körperlich-psychische



Situation angestrebt wird (sh. auch Kapitel 7).

Weitere Umstände, die Stressbelastungen am Arbeitsplatz hervorrufen, sind Überforderung und Unterforderung, Eintönigkeit der Arbeit, Zeitdruck, fehlende Anerkennung durch Vorgesetzte, offene oder verdeckte Auseinandersetzungen mit Kollegen und Vorgesetzten. Weitere stressbelastende Situationen können die An- und Abfahrtswege zur Arbeitsstätte sein. Auch schon auf der Fahrt zur Arbeit kann sich eine Stufe der Stresstreppe aufbauen.

Inzwischen haben besonders die Interessenvertretungen der Arbeitnehmer das Thema „Mobbing“ verstärkt in die Diskussion gebracht. Dieses „Reden über Kollegen“ führt bei den „Opfern“ zu stressbelasteten Situationen. Unter der Bezeichnung „Tratsch“ oder „Klatsch“ gibt es allerdings diese Erscheinungen in Firmen und Betrieben schon sehr lange.

## 6. Stress im Alltag

Hierbei muss in jedem Falle von vermeintlichem „Mobbing“ die Frage gestellt werden, ob es sich tatsächlich um ein solches handelt.

Denn dies sollte nur angenommen werden, wenn eine konflikt-hafte Kommunikation am Arbeitsplatz unter Kollegen oder zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitern besteht, bei der

- eine Person von einer oder einigen Personen
- systematisch
- oft (mindestens einmal pro Woche) und
- während längerer Zeit (mindestens über 6 Monate)
- mit dem Ziel des Ausstoßes aus dem Arbeitsverhältnis
- direkt oder indirekt angegriffen wird.

(Definition des Hauptverbandes der gewerblichen Berufsgenossenschaften)

Eine umfassende Maßnahme zur Stressbewältigung und Stressvorbeugung am Arbeitsplatz ist eine Lebensführung, die außerhalb der beruflichen Tätigkeit Ausgeglichenheit und psychische Stabilität anstrebt. Wenn sich ein Arbeitnehmer mit Inhalt und Wert seiner geleisteten Arbeit im Sinne eines Beitrags zum gesamtgesellschaftlichen Produktionsprozess identifizieren kann, so kann diese Grundeinstellung zur Stressvorbeugung dienen.

Der Austausch und die Kontakte zu Kollegen und Vorgesetzten sowie ein durchdachtes Zeitmanagement können ebenfalls geeignete Bedingungen sein, um den Stressbelastungen am Arbeitsplatz zu begegnen (siehe entsprechend Kapitel 4). Ein für alle geeignetes Patentrezept gibt es aber auch in diesem Falle nicht.



# 7. Stressbewältigung durch Lebensgestaltung, Lebensführung und Lebensplanung

Stressbelastungssituationen gehören zu unserem täglichen Leben. Niemand wird von sich behaupten können, noch nie solche Situationen erlebt zu haben. Jeder kennt auch die Körperreaktionen, die über das vegetative Nervensystem vermittelt werden. Herz, Blutgefäße, Magen, Darm, Schweißdrüsen und Haut geben die entsprechenden Signale. Entscheidend für das Zulassen von Stressbelastung ist die individuelle Bewertung der Ausgangssituation.

Welche grundsätzlichen Vorstellungen der Lebensführung und Lebensplanung liegen aber bei jedem Einzelnen vor? Wie passt die erlebte Situation dort hinein? Kann sich daraus eine Stressbelastung ergeben?

Ein treffendes Beispiel ist das pünktliche oder eben nicht pünktliche Einhalten eines Verabredungstermins. Für den einen ist Unpünktlichkeit ein Stück Freiheit, das er sich bewahren möchte und bei dem er es positiv empfindet, wenn er diese Freiheit nutzt. Verspätungen sind für ihn kein Problem.

Für den anderen wird jede Minute nach einer verabredeten und nicht eingehaltenen Uhrzeit zur Stressbelastung. Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit haben für ihn und für seine Grundsätze zur Lebensführung einen hohen Stellenwert. Lebensführung und Lebensgestaltung unter diesem

Grundsatz bedeuten für ihn auch Stressvorbeugung.

Beide Einstellungen zum Thema Pünktlichkeit sollen nicht bewertet werden.

Aber jeder wird auf seine Art die Grundsätze des Zeitmanagements in die Lebensführung und Lebensgestaltung hineinnehmen können und es wird für ihn eine Bereicherung darstellen.

Die persönlich richtige Ernährung und das Ziel, sein Wohlbefindgewicht zu erlangen und zu halten, leisten für die Lebensführung und Lebensplanung dann einen positiven und Stress vorbeugenden Beitrag, wenn sie mit Genuss und Wohlbefinden verbunden sind und nicht mit Verzicht und Schuldgefühlen.

Ähnliches gilt für den Umgang mit Alkohol, mit Tabak und sonstigen Genussmitteln. Gerade für die Lebensplanung, den Zukunftsaspekt, sollten sie Berücksichtigung finden, da die absehbaren Folgen des übermäßigen Konsums mittel- bis langfristig in Jahren und Jahrzehnten eintreten werden.

Hier kann die Entscheidung über den Umgang eine Langzeit-Stressvorbeugung bedeuten.

Aus der bereits praktizierten Lebensgestaltung und Lebensführung heraus ist man in der Lage zu benennen, was man für sich möchte, wodurch man sich eine



positive Grundstimmung schaffen kann. Möglichst viele von diesen individuell positiv wirkenden Dingen sollte man dann in die Lebensführung und zukünftige Lebensplanung hinein nehmen. Dies gilt für berufliche und private Bereiche.

Stressbelastungen vorzubeugen und Stress-Situationen zu bewältigen heißt, sich gesundheitsorientiert zu verhalten, weil dadurch aus einer psychischen und körperlichen Stabilität heraus Aktivitäten möglich sind. Gesundheitsorientierte Lebensführung und Lebensplanung tragen hierzu bei.

Positiv besetzte Einstellungen und Handlungsweisen können dann den negativ erscheinenden Umständen entgegengesetzt werden. Beispielsweise bewältige ich einen Arbeitstag mit schwierigen und vielleicht unangeneh-

# 7. Stressbewältigung durch Lebensgestaltung, Lebensführung und Lebensplanung

men zu erledigenden Dingen besser dadurch, dass ich mir für den Abend zu einer festen Zeit etwas vornehme, z.B. den Besuch einer kulturellen Veranstaltung oder ein romantisches Abendessen. Stressbelastungen sollte man aktiv entgegengehen und ihnen nicht ausweichen. Bei diesem Grundsatz fängt erfolgreiche Stressbewältigung an.

## 7.1 Die ersten Schritte zur individuellen Stressbewältigung

„Der heutige Tag ist der erste Tag vom Rest meines Lebens“.

Für die ersten kleinen Schritte zum bewussten Umgang mit Stressbelastungen könnte diese Erkenntnis ein Anstoß sein.

Der „innere Schweinehund“, den es zu überwinden gilt, wird oft bemüht, um fehlendes Handeln mit dem Ziel aktiver Stressbewältigung zu begründen. Aber gleichzeitig wird durch dieses Bild auch gezeigt, wo der Ansatz zum aktiven Umgang mit Stress-Situationen liegt: Bei jedem von uns in seiner persönlichen Situation.

### 7.1.1 Die Stress-Waage

Um die ersten Schritte zum aktiven Umgang mit Ihren ganz persönlichen Stressbelastungen tun zu können, ist es hilfreich, wenn Sie Ihre Stress-Waage kennen.

Die klassische mechanische Waage hat zwei Waagschalen. Sie hat einige Merkmale, wie sie



auch den persönlichen Stressbelastungssituationen zugeordnet werden könnten: Es ist ein dynamisches Modell, da sowohl Belastendes auf der einen Seite, als auch Entlastendes oder Entspannendes auf der anderen Seite ins Gewicht fallen und die Waagschalen in Bewegung bringen können.

Es gibt auch eine Gleichgewichtssituation, die man als Ausgeglichenheit, häufig verbunden mit Gelassenheit, bezeichnen könnte, die dann entsteht, wenn den Stressbelastung erzeugenden „gewichtigen“ Situationen und Erfahrungen entsprechend entspannende und entlastende Situationen gegenüber stehen. Dabei bleibt der Umgang mit der Stressbelastung durch Stress ausgleichende Maßnahmen das

Ziel, nicht die Stressvermeidung um jeden Preis.

Was allerdings nun für jeden Einzelnen als Stressbelastung oder Entspannungsform wirklich „Gewicht“ hat, um bei dem Mo-

dell der Stress-Waage zu bleiben, muss herausgefunden werden. Beispielsweise hat der eine das Angeln an einem Fluss als beste Möglichkeit zur Entspannung für sich gefunden, den anderen regt alleine die Vorstellung dieser Situation eines Anglers so auf, dass für ihn fast eine Stressbelastung erzeugt wird. Für andere ist das Fliegen in einem Flugzeug die herrlichste Entspannung und es gibt auch wieder Menschen, die regelrecht krank werden, wenn sie nur an das Fliegen denken – eine klassische Stressbelastungsreaktion. Wir können allerdings durch unser Verhalten die Bewegungen unserer Stress-Waage lenken durch die Art und Weise, wie wir Situationen und Ereignisse gefühlsmäßig wahrnehmen und werten. Es kann durchaus sein, dass eine



# 7. Stressbewältigung durch Lebensgestaltung, Lebensführung und Lebensplanung

Zeit lang die „Belastungsseite“ „überwiegt“, wenn der Ausgleich oder sogar das Überwiegen der Entspannung absehbar folgt. Genaue Kenntnisse darüber, was ich selbst dazu tun kann, um die Entspannung wieder „überwiegend“ zu erleben, sind allerdings Voraussetzung hierfür. Hierbei hilft:

### 7.1.2 Das Stress-Tagebuch

Bereits für die persönlich richtige Ernährung, mehr noch wenn eine Gewichtsreduktion erforderlich wird, weil ein Wohlfühlgewicht erreicht werden soll, kann das Ernährungs-Tagebuch sehr nützlich sein. Den ersten Schritt zur Gewichtsreduktion unternimmt man mit Papier und Bleistift!

Damit wird ein Erkenntnisprozess eingeleitet, der damit beginnt, dass eine Bestandsaufnahme erfolgt: Was esse ich wann, in welcher Zeit und warum esse ich gerade zu diesem Zeitpunkt?

Vergleichbar lassen sich Fragen zur Einschätzung der individuellen Stressbelastungssituation formulieren:

- Was belastet mich negativ?
- Welche körperlichen Reaktionen spüre ich?
- Warum empfinde ich diese Situation gerade jetzt als negativ?

Aber auch das positive Erleben von Entspannung, Lebensfreude und Ausgeglichenheit kann erfasst werden:

- Was verschafft mir ein positives Gefühl und Ausgeglichenheit?
- Warum kann ich gerade jetzt gelassen sein?
- Welche Kräfte setzt diese positiv erlebte Situation bei mir frei?

Ein Stress-Tagebuch erfasst wie ein sonst auch übliches Tagebuch alltägliche Situationen im Beruf und in der Freizeit. Es protokolliert Erlebnisse, beschreibt Situationen und sollte dann auch schriftlich geführt werden, wenn der Eindruck noch frisch ist.

Es reichen für den Einstieg zum Stress-Tagebuch zunächst Vermerke im Terminkalender, auch unter Zuhilfenahme von Symbolen. So kann man sich Erlebtes stichwortartig notieren und mit einem positiven oder negativen Symbol versehen. Das hilft dann, um auch noch später die erlebte Situation nachvollziehen zu können und die begleitenden Umstände in ihrer Bedeutung für die Bewertung einer Situation erkennen zu können.

Eine Woche lang oder einen Monat lang in dieser Form festgehalten, erhält man schon für sich einigen Aufschluss über die entspannenden oder belastenden Situationen und Begleitumstände, die für die ganz persönliche Stress-Waage tatsächlich von Gewicht sind.

Hierbei ist ein ganz entscheidender Schritt zur Stressreaktionsbewältigung getan: Das Bewusstmachen und das Kennen der Qualitäten in der Lebensführung, d.h., was mich traurig, nervös und ärgerlich macht oder was mich glücklich, gelassen und entspannt sein lässt.



# 7. Stressbewältigung durch Lebensgestaltung, Lebensführung und Lebensplanung

## 7.3 Kritische Analyse der aktuellen Lebensplanung

Derjenige, der für sich erkannt hat, dass er Stressbewältigungskompetenz für seinen privaten und beruflichen Alltag erwerben will, steht vor den drei Stufen

**ich weiß**

**ich will**

**ich handle**



beit, Freizeit und sozialen Bedingungen für die nächsten Jahre oder gar Jahrzehnte so möchte, wie sie sich darstellt, und ob es das ist, was er wirklich will. Kritisch zu fragen wäre, ob die Situation wirklich den individuellen Möglichkeiten, Wünschen oder Plänen entspricht, ob jemand auf dem richtigen Weg ist, auch beim Umgang mit Stressbelastungen und z.B. auch die Frage, ob die richtige Ausgleichsgrundsportart gewählt wurde, die auch über Jahre betrieben werden kann.

Wartet jemand auf zufällig sich ergebende Bekanntschaften oder geht jemand gezielt auf Gruppen und einzelne Men-

Dabei erreicht er die Kompetenz nur dann, wenn nach und nach auch die letzte Stufe des praktischen Umsetzens erreicht wird.

Das Wissen über die verschiedenen Abläufe im körperlichen und seelischen Bereich unter Stressbelastungen, sowie auch die Kenntnisse über Möglichkeiten und Wege, um aktive Stressbewältigung zu praktizieren und nicht zuletzt die Analyse der eigenen Situation bereiten den nächsten Schritt des „Ich will“ vor. Hierbei muss kritisch die Frage gestellt werden, ob jemand seine aktuelle Lebenssituation mit Ar-

schen zu, um seinen sozialen Horizont zu erweitern? Führt der eingeschlagene berufliche Weg dazu, dass Qualitäten gezeigt und entwickelt werden können?

Dies sind nur einige Fragen, die zusammen mit anderen zunächst beantwortet werden sollen, damit die nächste Frage nach dem „Ich will“ auch realistisch beantwortet werden kann.

Die Formulierung von Zielen, die jemand erreichen möchte, sollte unter Berücksichtigung folgender Merkmale erfolgen: Die Ziele und Ihre Umsetzung sollten

- S**elbst beeinflussbar (also nicht von außen vorgegeben)
- m**essbar (Veränderungen müssen erkennbar sein)
- a**ttraktiv (macht Vorfreude auf das Erreichen eines Zieles)
- r**ealistisch (mit absehbaren Möglichkeiten erreichbar)
- t**erminiert („Aufschieberitis“ sollte vermieden werden)

sein. Auch kleine Schritte der Stressbewältigung können unter diesen Merkmalen am besten formuliert und in ihrer Erreichbarkeit beurteilt werden.

Der letzte Schritt wird durch eine solche Formulierung von Zielen leichter. Die Schwelle zum „Ich handle“ wird niedriger und der Wunsch, sie zu überschreiten, wird stärker.

So kann man die Stressbewältigung erfolgreich gestalten, denn: „Der Weg ist das Ziel“.

Diese Erkenntnisse über die aktuelle Lebensführung haben dann für die weitere Lebensplanung Bedeutung, wenn ich die Dynamik meiner persönlichen Stress-Waage beeinflussen will.

Über das Erkennen und den Willen zum Umgang mit Stressbelastungssituationen komme ich letztendlich zum Handeln.

Der Umgang mit Stress ist aktives und bewusstes Leben!

# Ihr aktuelles Stress-Fitness-Profil

|   | trifft über-<br>wiegend zu | trifft über-<br>wiegend<br>nicht zu | Je mehr Sie zum roten<br>Antwortenbereich tendieren...   |
|---|----------------------------|-------------------------------------|--|
| <b>Ernährungs-Kurz-Test</b>   |                            |                                     | <b>Ernährung</b>   |
| Sie bevorzugen zum Frühstück Weißbrot oder Semmeln an Stelle von Vollkornbrot/-brötchen?  |                            |                                     |  |
| Sie essen nicht immer jeden Tag frisches Obst und/oder Gemüse?  |                            |                                     |  |
| Sie nehmen weniger als 2 mal pro Woche Milchprodukte wie Käse, Joghurt, Quark etc. zu sich?   |                            |                                     |  |
| Sie essen mindestens 4 mal pro Woche Fleisch und Wurst?   |                            |                                     |  |
| Sie trinken vor allem Kaffee, schwarzen Tee und zuckerhaltige Getränke?   |                            |                                     |  |
| Sie essen öfter als 6 mal pro Woche Süßigkeiten, Eis oder Kuchen?   |                            |                                     | ...desto mehr sollten Sie zu Ihrer richtigen Ernährung erfahren, z.B. durch unseren ausführlichen Test zu Ihren ganz individuellen Ernährungsgewohnheiten. |
| <b>Fit für den Tag?</b>   |                            |                                     | <b>Fitness</b>   |
| Ihnen fällt es schwer, drei Stockwerke in einem Treppenhaus ohne Pausen hinaufzusteigen?  |                            |                                     | ...desto mehr bringen Ihnen Übungen für die Ausdauer, die Beweglichkeit und die Kräftigung.  |
| Wenn Sie im Stehen mit beiden Händen an Ihren durchgedrückten Beinen langsam herunter wandern, erreichen Sie Ihren Fußrücken nicht mit den Fingerspitzen?             |                            |                                     | Wir haben für Sie Tipps und Informationen auf dem Weg zu einer individuell angepassten Steigerung des Wohlbefindens.                                       |
| Lassen Sie mit verschränkten Armen auf dem Boden sitzend Ihre gestreckten Beine beide ein Stück über dem Boden schweben, so geht das für kaum länger als 10 Sekunden? |                            |                                     | Nehmen Sie uns beim Wort, denn wir sind <b>...mehr als eine Versicherung</b>   |
| <b>Haben Sie alles im Griff?</b>  |                            |                                     | <b>Stress</b>  |
| Sie regen sich in letzter Zeit privat und beruflich häufiger über Kleinigkeiten auf?  |                            |                                     | ...umso wichtiger sind für Sie unsere Infos und Angebote zum aktiven Umgang mit täglichen Herausforderungen rund um das Thema „Stress“.                    |
| Sie haben Schwierigkeiten, die Vorstellung von absoluter Ruhe und „süßem Nichtstun“ zu ertragen?  |                            |                                     |  |
| Lebenspartner, Freunde oder Arbeitskollegen vermitteln Ihnen, dass Sie häufig gehetzt und nervös wirken?  |                            |                                     | Besuchen Sie uns unter <a href="http://www.continentale.de">www.continentale.de</a> , Service und Kontakt, Gesundheitsförderer.                            |

# Die Continentale – Der Gesundheitsförderer

Zum Thema „Stress“ gibt es in der literarischen Landschaft viele Werke, was zu der Frage führen kann: Was ist an dieser vorliegenden Broschüre eigentlich das Besondere? Was hat den Autor veranlasst, das Thema erneut aufzugreifen?

Bereits am Titel wird deutlich, welcher Ansatz gewählt wurde. Es kommt nicht darauf an, erneut eindringlich die große Bedeutung von Stressbelastungen bei der Entstehung von vielen unterschiedlichen Beschwerdebildern und Krankheiten aufzuzeigen mit dem Ratschlag: Stress vermeiden! Vielmehr soll diese Broschüre dabei helfen, Stress und Stressbelastungen als unausweichliche, ja wichtige Phänomene gerade unserer Zeit zu erkennen und für sich zuzulassen. Man kann mit ihnen umgehen, sie für sich erfolgreich nutzen. Keine Höchstleistung, keine maximale Energiefreisetzung für erfolgreiches Handeln im täglichen Leben ohne Stress. Zeit- und Stressmanagement sind täglich zu üben, um Lebensführung und Lebensplanung zur eigenen Zufriedenheit zu gestalten. Die vorliegende Broschüre erleichtert durch ihre Informationsinhalte den ersten der drei Schritte, die jeden Tag wieder neu zum eigenen Wohl getan werden sollten:

Ich weiß – ich will – ich handle.

Viel Erfolg dabei.