

STRESS IN 3D

Stress ist mehr als ein voller Terminkalender. Wann wir Stress erleben und wie wir mit ihm umgehen können – dazu befragt **alverde** drei Experten aus verschiedenen Disziplinen.



Dr. Otmar Kristof ist Chefarzt der psychosomatischen AHG Klinik Waren.

alverde: Wann ist Stress sinnvoll?

Otmar Kristof: Als kurzfristige Reaktion: Wenn wir im Verkehr plötzlich einem entgegenkommenden Fahrzeug ausweichen müssen, ist diese Situation vergleichbar mit der Bedrohung, die ein wildes Tier für unsere Vorfahren darstellte. Der Körper mobilisiert alle Kräfte und fährt die Funktionen, die nicht unmittelbar überlebenswichtig sind, zurück, etwa die Verdauung oder Immunabwehr.

alverde: Reagiert der Körper auf dieselbe Weise, wenn wir Termindruck haben oder Streit mit dem Partner?

Otmar Kristof: Ja, in abgeschwächter Form. Doch ebenfalls die abgemilderte Stressreaktion ist für den Körper problematisch, wenn er sie häufig erfährt – als Dauerstress eben. Auch in Situationen, in denen es nicht um Leben und Tod geht, schüttet der Körper vermehrt Cortisol aus. Dieses Hormon beeinflusst unter anderem den Blutdruck, Blutzucker und die Abwehrkräfte. Bestimmte Muskelpartien spannen wir in jeder Stresssituation an. Das kann nicht nur zu schmerzhaften Verspannungen führen. Da ein angespannter Muskel mehr Druck ausübt als ein entspannter, werden beispielsweise die Bandscheiben stärker belastet.

Diplom-Psychologin Gabriele Bringer hat sich mit dem „Stresszentrum Berlin“ auf Angebote zur Stressbewältigung spezialisiert.

alverde: Angenommen jemand sagt: „Ich kenne keinen Stress“ – lügt er, oder hat er das Geheimrezept gefunden?

Gabriele Bringer: Er hat wahrscheinlich eine Methode gefunden, gut mit seinem Stress umzugehen. Äußere Stressfaktoren wie Zeitdruck, schwierige Aufgaben, Konflikte mit anderen Menschen kann zwar niemand aus seinem Leben verbannen. Entscheidend ist jedoch, wie wir diese so genannten Stressoren innerlich bewerten und welche Lösungen wir finden. Am stärksten erleben wir Stress immer dann, wenn wir uns hilflos fühlen. Wer also bei großem Zeitstress entscheidet: „diese Aufgabe erledige ich, die andere ist später dran und eine gebe ich ab“, fühlt sich längst nicht so gestresst, wie derjenige, der den Anspruch hat, alles selbst und alles gut zu machen.

alverde: Es heißt ja auch „den meisten Stress machst du dir selbst“. Gibt es Stress-Persönlichkeiten?

Gabriele Bringer: Es klingt vielleicht erstaunlich, aber Untersuchungen haben ergeben, dass Menschen mit einer schlechten körperlichen Kondition, sehr stressanfällig sind. Das betrifft Menschen, die sich wenig bewegen, genauso wie Kranke. Der Grund liegt wahrscheinlich darin, dass die Stressreaktion uns ursprünglich dazu befähigen soll, körperlich zu reagieren – also zu flüchten oder zu kämpfen. Grundsätzlich gilt: Stress ist nicht in den Genen angelegt und auch keine Frage der Persönlichkeitsstruktur. In erster Linie ist Stressbewältigung ein Lernprozess.

alverde: Kann man auch als gestresster Erwachsener noch „umlernen“?

Gabriele Bringer: Ja! Nicht so sehr durch Entspannungsübungen – die helfen nur, den akuten Stress abzubauen. Aber langfristig reduziere ich Stress dadurch, dass ich dem begegne, was mich stresst: also beispielsweise meine Zeit besser einteile, es schaffe „Nein“ zu sagen oder mich mit einem schwierigen Menschen zu arrangieren.



Privatdozent Dr. Andreas Boes arbeitet am Institut für Sozialwissenschaftliche Forschung in München. Forschungsschwerpunkt des Soziologen ist die moderne Arbeitswelt.

alverde: Ist unsere Gesellschaft heute gestresster als vor zehn Jahren?

Andreas Boes: Seit der Jahrtausendwende ist das Stresslevel in sehr vielen Unternehmen tatsächlich stark gestiegen – das belegen verschiedene Untersuchungen. Ursache ist zum einen, dass die Personaldecke dünner wird, dass sich die Arbeit auf weniger Mitarbeiter verteilt, denen weniger Zeit zur Verfügung steht. Die zweite Ursache – und die ist neu – ist ein Klima permanenter Bewährung. Viele Unternehmen vermitteln ihren Mitarbeitern: Du musst jeden Tag durch überdurchschnittliche Leistung beweisen, dass du ein Recht hast dazuzugehören.

alverde: Gibt es Berufsgruppen, die besonders stressanfällig sind?

Andreas Boes: Ich würde es nicht an einzelnen Berufen festmachen, sondern eher an der Einstellung, mit der jemand seinen Beruf ausübt. Menschen, die einen hohen Anspruch an ihre Arbeit haben, die ein gutes Produkt abliefern oder einen Kunden zufrieden stellen wollen, stehen meist vor einem Dilemma: Entweder sie wenden noch mehr von ihrer – privaten – Zeit auf oder sie sind mit ihrer eigenen Leistung unzufrieden: Beides führt zu Stress.

alverde: Welche Wege führen raus aus der beruflichen Stress-Falle?

Andreas Boes: Der erste Schritt ist mit Kollegen darüber zu reden: Die meisten denken ja, dass nur sie dieses Problem haben. Im zweiten Schritt müssen die Gestressten gemeinsam Grenzen ziehen, also beispielsweise nicht mehr regelmäßig Überstunden machen. Es ist ja sowieso ein Irrglaube, dass lange Arbeitszeiten dem Unternehmen etwas bringen – die Effizienz sinkt eher. Aber die Zeit, die man länger am Arbeitsplatz verbringt, fehlt einem, um den Stress wieder abzubauen. >