

Stress

Was ist eigentlich Stress?

Wer heute nicht gestresst ist, macht wohl etwas falsch. Stress gehört zum guten Ton und wer gestresst ist, steht mitten im Leben. Stress ist vor allem aber ein körperlicher Zustand und macht auf Dauer krank.

Landläufig wird Stress vor allem mit viel Arbeit und wenig Zeit in Verbindung gebracht. Wer von Termin zu Termin rennt und immer etwas zu tun hat ist gestresst. oder sagt dies zumindest. Dabei ist Stress die Antwort unseres Körpers auf eine als belastend wahrgenommene Situation, die nicht vollständig kontrollierbar ist. Stress ist also in erster Linie eine körperliche Sache. Die subjektive Bewertung der auslösenden Situation (Stressor) ist aber ein gedanklicher Prozess. Und diese Bewertung ist das Resultat der alltäglichen Erfahrungen in unserem Leben.

Stress entsteht meist dann, wenn die Anforderungen, die an uns gestellt werden, die vorhandenen Ressourcen übersteigen. Es wächst uns sozusagen über den Kopf hinaus. Akuter Stress drückt sich körperlich wie folgt aus: schnellere Atmung, erhöhter Blutdruck, schnellerer Herzschlag, Schwitzen, angespannte Muskulatur, kalte Füße und Hände und trockener Mund. Der Körper wird mit Adrenalin und Cortisol überschüttet. Wir alle kennen auch das dazugehörige Gefühl: Nervosität und Angst. Es ist ein normaler Zustand und für uns überlebenswichtig. Er ermöglicht es uns, auf eine entsprechende Bedrohung mit Kampf oder Flucht zu reagieren. Normalerweise lässt der Stress nach einer gewissen Zeit nach. Stresshormone werden nicht mehr ausgeschüttet und das vegetative Nervensystem beruhigt sich wieder. Der Körper funktioniert wieder normal und befindet sich nicht mehr im Ausnahmezustand.

Heute sind die Stressoren jedoch nur noch selten lebensbedrohlich. Sie sind viel subtiler, kaum spürbar jedoch häufig und langandauernd.

Stressoren können vielfältig sein. Einerseits kommen sie aus der Aussenwelt wie beispielsweise überfordernde Aufgaben, Zeitdruck oder Paarkonflikte. Andererseits kommen sie auch aus der eigenen Innenwelt wie beispielsweise alte Traumatas, übertriebene Ängste und Sorgen oder persönliche Antreiber und negative Glaubenssätze. Der Körper ist dann in einer ständigen Alarmbereitschaft. Stresshormone werden laufend produziert und der Körper kommt nicht mehr zur Ruhe.

Wenn solche äusseren und inneren Stressoren über lange Zeit vorhanden und die Ressourcen sie zu bewältigen aufgebraucht sind, kommt es zu längerfristigen Stressreaktionen. Typisch sind beispielsweise Verspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen, Herz- Kreislaufprobleme, Magen-Darm-Probleme, Stoffwechselstörungen, verringerte Schmerztoleranz, Libidoverlust, Schwächung des Immunsystems, Burnout und Depressionen.

Eine kurzfristige Stressreaktion auf einen vorhandenen Stressoren ist somit eine normale und nötige Reaktion des Körpers. Dies ist auch nicht gefährlich oder gesundheitsschädigend. Langandauernde Stressoren aus der Aussen- oder Innenwelt werden jedoch dann zur Gefahr, wenn wir die nötigen Ressourcen aufgebraucht haben und unsere bisherigen Bewältigungsstrategien versagen. Es kommt dann zu negativen körperlichen und psychischen Stressreaktionen. Ein aktives Stressmanagement kann helfen, längerfristigen Stress abzubauen oder gar nicht aufkommen zu lassen.

von Dr. sc. ETH Marc Baumgartner, 2018