

## Stress – Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhundert

### Teil 1: Stress lass nach!

**Stress, Hektik, Konkurrenzdruck, Alltagsärger, Reizüberflutung Krisen oder Schicksalsschläge – viele Menschen leiden unter den Anforderungen des Lebens. Oft übernehmen wir uns dabei, mit dem Tempo des 21. Jahrhunderts Schritt zu halten. Gerne wären wir ausgeglichen und gelassen. Doch wie schafft man das?**

„Nichts zu sehr“ ist eine stoische Maxime, welche die Tugend der Gelassenheit auf den kürzesten Nenner bringt. Echte Lust und wahrer Genuss stellen sich nur dort ein, wo es einem Menschen gelingt, seine Mitte zu finden, in der er ruht. Stress, Anspannung und Überbelastung werden zunehmend zu einem ernstzunehmenden Faktor im beruflichen und privaten Alltag. Über- und Unterforderung, Mehrarbeit und Überstunden, Zeit-, Leistungs- und Umsatzdruck, Mehrfachbelastung und Mobbing nehmen stark zu. Firmen bieten jedoch kaum Entspannungs- und Regenerierungsmöglichkeiten während der Arbeitsphase und danach. Dies führt zu einer extremen Verminderung der Lebensenergie und der Lebensqualität – die Belastungen gehen nicht spurlos am Körper und am Seelenfrieden vorbei.

#### Stressoren und Stressreaktionen

Jedes menschliche Gehirn arbeitet nach unterschiedlichen Programmen. Deshalb nimmt jeder Mensch seine Umwelt verschieden wahr, reagiert mit anderen Gedanken und Gefühlen und mit unterschiedlichem Stress. Es gibt verschiedene Arten von Stressoren (Reizen), die ein Stresserleben nach sich ziehen: Leistungsstressoren (z.B. erhöhter Arbeitsanfall, Konkurrenzdruck), physikalische Stressoren (z.B. Lärm, Hitze), soziale Stressoren (z.B. zwischenmenschliche Konflikte, Trennungssituationen) und körperliche Stressoren (z.B. Krankheiten, Schmerz, Schlafentzug). Genauso, wie die Stressauslöser unterschiedlich sind, sind es auch die Ressourcen des Einzelnen, damit umzugehen. Der eine gerät bei zu viel Arbeit vollkommen außer sich, der andere braucht wiederum ein gewisses Maß an Hektik, und wenn die Anforderungen zu gering werden oder gar Langeweile eintritt, wird er desorientiert und unruhig. Was der eine als Überforderung empfindet, bedeutet für den anderen eine interessante Herausforderung.

#### Was geschieht physiologisch in unserem Körper in einer belastenden Situation?

Durch diesen allgegenwärtigen Druck sind wir psychisch und physisch angespannt. Wir beißen die Zähne zusammen, runzeln die Stirn, halten die Luft an und spannen die Muskeln. Diese ständige Verspannung kostet Energie und macht müde. Die Folge: Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Herzprobleme und eine Reihe weiterer stressbedingter Krankheiten. Bei einer Stresssituation werden die Hormone Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet, die Blutdruck-, Atem-, und Herzfrequenz erhöhen und den Schmerz unterdrücken. Die Leber gibt Zucker und Fette in die Blutbahn ab, um Energie zu mobilisieren. Herz, Lunge, Gehirn, Leber und Skelettmuskulatur werden verstärkt durchblutet. Körper-

Verdauung, Immunsystem, Sexualfunktion – werden heruntergefahren. Unser Sichtfeld wird eingeengt – der so genannte Tunnelblick entsteht – und unsere Wahrnehmung verändert sich. Das war in der Urzeit für die Menschen sehr wichtig, denn so hatten sie bei einer Bedrohung blitzschnell genügend Kraft, um entweder zu kämpfen oder zu fliehen. Die physische Anstrengung der Flucht oder des Kampfes baut den Stress ab – der Körper entspannt sich und kehrt zu den normalen Funktionen zurück. Heute können wir aber nicht aus einer schwierigen Besprechung einfach wegrennen. Die Stressstoffe bleiben im Körper, behindern das Verdauungs- und das Immunsystem und verbrauchen Energie. Bei Dauerstress können diese zu einem absoluten Risikofaktor für die Gesundheit werden.

#### Eustress und Distress

Es gibt zwei Arten von Stress: den „guten“, so genannten Eustress, der die Triebfeder unseres Lebens ist, ohne den es keinen Fortschritt gäbe, denn er lässt uns mit jeder gelösten Aufgabe und bewältigten Herausforderung lernen und wachsen, er motiviert, macht neugierig, aktiv und lässt uns widerstandsfähiger gegenüber Belastungen werden. Der „böse“, so genannte Distress, der die vorher erwähnten fatalen Mechanismen in Gang setzt, trübt unsere Lebensfreude, blockiert Energien und beeinflusst sämtliche Krankheiten.

#### Wege der Stressbewältigung

Aktive Stressprävention ist heute dringend notwendig. Die Möglichkeiten zur Entspannung sind zahlreich: sie reichen vom einfachen Spaziergang in der Natur, über Gesundheits- und Ausgleichssport, bis zu Atemübungen, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, fernöstliche Entspannungsmethoden, Klang- und Phantasie Reisen, psycho- und körpertherapeutische Methoden, Mentaltraining, Meditation. Nur entsprechende Ausgleichsstrategien, regelmäßig durchgeführte, individuell angepasste Entspannungstechniken und gutes Zeitmanagement können langfristig Gesundheitsschädigungen und psychosomatische Folgeerkrankungen vermeiden und helfen uns Menschen, die eigene Mitte zu finden.

Lesen Sie in Teil 2: „Persönliches Stressmanagement“



Mag. Brigitte Zadrobilek  
©2005