

Stress

Nadine Heideloff-Schmidt
erklärt Strategien
zur Stressbewältigung

Das Wort „Stress“ wird häufig mit etwas Negativem belegt, das eliminiert oder verringert werden muss. Es zeigt sich aber, dass Stress auf 2 Arten betrachtet werden kann: Stress ist eine Reaktion des Körpers auf äußere Reize und kann entweder motivieren, die eigene Leistungsfähigkeit zu erhöhen, oder belastend sein. Der kanadische Mediziner Dr. Hans Selye definiert diese Reaktion des Körpers als „Spannung“, und da das Leben ohne Spannung langweilig wäre und es weder Herausforderungen noch Erfolgserlebnisse gäbe, unterschied er positive und negative Spannung. Positive Spannung nannte Selye „Eustress“ und negative Spannung „Distress“. Heute wird in der Regel nur noch von Stress gesprochen, wenn Distress gemeint ist.

Die Situationen, die einen negativ empfundenen Spannungszustand auslösen, werden Stressoren genannt. Stressoren können am Arbeitsplatz, im Privatleben oder auch durch äußere Einflüsse entstehen. Stressfaktor Nr. 1 ist heutzutage der Job: Jeder 3. Berufstätige arbeitet am Limit. Hetze und Termindruck sind die Hauptgründe, außerdem leiden viele darunter, rund um die Uhr erreichbar zu sein bzw. sein zu müssen.

40% aller Berufstätigen fühlen sich stark erschöpft oder sogar ausgebrannt. Die Menschen hierzulande waren im vergangenen Jahr fast 10 Millionen Tage wegen Burnout-Symptomen krankgeschrieben. Innerhalb der vergangenen 5 Jahre ist die Zahl der Burnout-Krankschreibungen um 17% gestiegen.

Aber nicht nur Berufstätige stehen unter Druck. Laut einer Studie der Techniker Krankenkasse klagen 95% der Hausfrauen und -männer über Stress, und jeder 2. leidet darunter, eigene Bedürfnisse zugunsten der Familie zu vernachlässigen, oder setzt sich selbst unter Druck, weil man es immer allen recht machen will. Weitere typische Stressoren der heutigen Zeit sind:

- Konflikte mit Kollegen und Mitarbeitern
- Ärger mit dem Vorgesetzten
- ungenaue Anweisungen und Vorgaben im Beruf
- Ärger mit Kunden/Publikumsverkehr
- Schwierigkeiten mit Papierkram oder Ordnung
- leichte Ablenkbarkeit

- ungerechtfertigte Kritik an der eigenen Person
- neue Verantwortung
- zunehmender Arbeitsanfall bei Kündigungen
- Informationsüberflutung/neue Medien
- ständige Störquellen (z. B. Telefonklingeln/Durchgangszimmer)
- Lärm
- Autofahrt/Stau
- Termindruck am Morgen
- Verhaltensauffälligkeiten oder Schulprobleme der Kinder
- Krankheiten und Pflegefälle in der Familie
- Konflikte in der Partnerschaft
- finanzielle Sorgen
- Schlafprobleme

Oftmals treten diese Stressoren auch geballt auf.

Von jedem Menschen wird Stress anders empfunden: Was für den einen eine Herausforderung ist, kann für den anderen Stress sein. Wann eine Aufgabe nicht mehr als positiv herausfordernd, sondern als belastend wahrgenommen wird, ist unterschiedlich. Dementsprechend reagieren verschiedene Personen auf Situationen unterschiedlich. Genau das ist es, was das Phänomen „Stress“ so schwer greifbar macht.

Wie reagiert unser Organismus auf einen Stressor? Egal weshalb ein Mensch in Stress gerät, die körperliche Reaktion ist immer die gleiche. Der Körper nimmt alle Kraft

zusammen und versorgt uns mit Energie, um kämpfen oder weglaufen zu können. Dieses Selbsterhaltungssystem hat die Evolution zum Überleben in Gefahrensituationen hervorgebracht. Die wichtigsten kurzfristigen Reaktionen des Körpers betreffen das Herz-Kreislauf-System, die Atmung, die Muskulatur, den Stoffwechsel, die Haut, die Wahrnehmungsorgane und das Gehirn. So schlägt zum Beispiel das Herz schneller, der Blutdruck steigt, die Muskulatur spannt sich an und die Atmung beschleunigt. Es kommt zu vermehrtem Schwitzen, die Pupillen erweitern sich, während der Körper gleichzeitig die Verdauung herunterschaltet, das Schmerzempfinden sinkt, das Blut gerinnt schneller, um vor unnötigem Blutverlust zu schützen.

Diese Reaktionen des Körpers auf eine Gefahrensituation werden durch den Sympathikus-Anteil des vegetativen Nervensystems ausgelöst.

Hier ein kleiner Exkurs in das Nervensystem des Menschen: Die meisten Vorgänge im Körper laufen zuverlässig ab, ohne dass wir sie willentlich beeinflussen können. Vom Kopf bis zu den Zehen spannt sich ein feines Netzwerk von Nervenfasern aus, die die Körperfunktionen überwachen und regulieren. Sie treten direkt aus dem Gehirn oder dem Rückenmark aus und verästeln sich in immer feinere Nervenleitungen. Gehirn und Rückenmark gehören zum zentralen Nervensystem, die außerhalb von Gehirn und Rückenmark gelegenen Teile werden dem peripheren Nervensystem zugeordnet. Dazu gehört das vegetative Nervensystem, das sich in den Sympathikus und den Parasympathikus gliedert. Es ist für die Regulierung der lebenswichtigen Organfunktionen wie z. B. Atmung, Herzschlag oder Verdauung verantwortlich und unterliegt weder dem Willen noch dem Bewusstsein. Dadurch ist die Regulation der lebenswichtigen Funktionen auch im Schlaf garantiert.

Sympathikus und Parasympathikus verhalten sich wie Gegenspieler: Dominieren die sympathischen Nervenimpulse, schlägt das Herz schneller, der Blutdruck steigt an, die Darmbewegungen verringern sich und die Pupillen werden weit. Der Parasympathikus bewirkt genau das Gegenteil. Nur durch das Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus bleibt das innere Gleichgewicht des Organismus erhalten. Die Phase der Erholung, in der Kreislauf- und Stoffwechselfunktionen auf Normalbetrieb zurückgefahren werden, ist für das innere Gleichgewicht sehr wichtig.

Heute hat der Mensch allerdings keine Gelegenheit mehr, die freigesetzte Energie im Kampf mit dem Säbelzahntiger oder auf der Flucht loszuwerden, deshalb muss er seinem Körper zwischendurch immer wieder die Chance geben, sich zu erholen. Kommen jedoch immer mehr Stressreize hinzu, ohne dass der Körper verschlafen kann, bleibt er in ständiger Alarmbereitschaft. Je länger der Stress dauert, desto schwächer wird die Widerstandskraft des Körpers, und auch das Immunsystem geht immer weiter in die Knie.

Viele Untersuchungen zeigen: Wer unter Dauerstress steht, wird schneller krank und langsamer wieder gesund. Eine Studie der Tech-

niker Krankenkasse hat ergeben, dass jeder 3. Stressgeplagte regelmäßig erkältet ist und häufig an Infekten leidet. Wer seine Grenzen nicht rechtzeitig erkennt und Warnsignale ignoriert, dem drohen langfristige Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele.

Auswirkungen von Dauerstress auf Körper, Geist und Seele Wann immer wir uns auf eine neue Situation einstellen müssen, bedeutet dies für unseren Körper Arbeit. Erleben wir die neue Situation als bedrohlich oder fühlen wir uns hilflos, dann führt das zu Veränderungen in unserem gesamten Organismus. Der Stress macht sich dann an verschiedenen Stellen des Körpers bemerkbar.

Unser Körper und unsere Seele sind untrennbar miteinander verbunden. Obwohl immer noch viele Ärzte eine deutliche Trennungslinie zwischen körperlichen und seelischen Erkrankungen ziehen, bestätigt sich durch die Forschung die Tatsache immer mehr, dass Körper und Seele zusammenhängen und sich gegenseitig belasten oder stärken.

An folgenden Stellen des Körpers macht sich Stress am häufigsten bemerkbar:

Haare Die Versorgung mit Mineralien lässt nach, sodass Haare verloren werden oder sich weiß färben.

Gehirn Der Körper schüttet Opiate aus, die den Blutdruck erhöhen. Die Gefahr eines Schlaganfalls ist 3x so hoch. Kleine Äderchen können platzen.

Immunsystem Die Abwehrkraft kann bis zu 70% sinken. Die Gefahr, an Grippe, Krebs, Rheuma oder Allergien zu erkranken, ist hoch.

Haut Der Stoffwechsel wird verlangsamt, der Körper entgiftet schlechter. So entsteht „Stoffwechsellüll“, der die Zellen angreift. Die Haut altert 3x so schnell wie sonst.

Gelenke Der Sauerstoff im Blut kann sich bis zu 40% reduzieren, die Zellen werden schlechter versorgt und können sich nicht mehr regenerieren. Es kann zu Entzündungen an Gelenken, Wirbeln und Sehnen kommen.

Herz Der Blutdruck steigt steil an, dadurch ist das Risiko eines Herzinfarktes 10x höher als normal.

Lunge Man atmet nicht mehr so tief, daher wird die Lunge mit weniger Sauerstoff versorgt und kann weniger Sauerstoff an den Organismus abgeben.

Auch auf den menschlichen Geist wirkt sich Stress aus. Überlegtes Handeln wird erschwert,

die Konzentration lässt nach, die Leistungsfähigkeit nimmt ab. Bis zu einem gewissen Punkt ist Druck (Spannung) positiv und führt zu Leistungsanstieg. Jenseits dieses Punktes jedoch nimmt die Leistungsfähigkeit rapide ab. Jeder Mensch empfindet diese Spanne individuell. Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit und zeigen sehr deutlich, wenn es Zeit ist, eine Auszeit zu nehmen und sich zu entspannen. Hat die Belastung bereits ein unerträgliches Ausmaß erreicht, fühlen sich die Betroffenen oft desillusioniert und antriebslos. In sehr schweren Fällen sind diese Personen nicht mehr in der Lage, normal zu „funktionieren“; sie beginnen, ihre beruflichen und privaten Verpflichtungen zu vernachlässigen.

Der Körper ist gesünder, wenn es uns seelisch gut geht. Wann immer wir körperlich krank sind, ist es deshalb sinnvoll, zu schauen, wie es um unsere Seele steht. Wenn der negative Stress lange anhält und nicht gebändigt wird, kann dies eine ganze Reihe psychischer Folgen auslösen. Es geht los mit Missstimmung und sozialem Rückzug, daraus folgen:

Stetige Müdigkeit Zuverlässiger Begleiter der Missstimmung. In der Nacht findet man keine Erholung, am Tag ist man ständig müde und energielos. Dies kann zu einem hohen Stressfaktor führen, Konzentrations- und Leistungskraft fallen rapide ab.

Schlafstörungen Auf die Müdigkeit folgen Schlafstörungen. Hier ein Gedankengang, dort eine Idee, hier noch was zum Erledigen und an das andere müsste man auch noch denken. Die kreisenden Gedanken rauben den Schlaf. Kaum eingeschlafen, beginnen auch schon die unruhigen Träume. Wer keinen Schlaf findet, wird wirklich krank, denn im Schlaf regelt der Körper die Regeneration. Wenn es nicht mehr möglich ist, den richtigen Schlafrhythmus zu finden, werden Körper und Psyche krank.

Innere Unzufriedenheit Wer unter zu viel Stress leidet und diesen nicht mehr bewältigen kann, wird eines Tages unzufrieden. Man möchte am liebsten etwas anderes tun, weiß jedoch nicht, was. Auf jeden Fall will man nicht bleiben, wo man steht. Das Leben scheint nicht erfüllend zu sein, die Lebensqualität sinkt rapide ab, die Auswirkungen auf andere Lebensbereiche wie Arbeit, Partnerschaft oder das private Umfeld sind stark spürbar. Das Unbefriedigende an dieser Situation ist, dass man nicht weiß, wie man sie ändern kann.

Depression Wer andauernden Stress hat und nicht lernt, mit diesem umzugehen, kann an einer Depression erkranken. Bei Depressiven lassen sich überhöhte Mengen des Stresshormons Kortisol im Blut und Urin nachweisen. Deshalb wurde schon früh ein Zusammenhang zwischen dem Auftreten von Depressionen und Stress vermutet.

Suizid Menschen, die längerfristig an starken Depressionen leiden und diese nicht frühzeitig erkennen, können eine Suizidgefahr aufweisen. Von vielen wird der Suizid als letzter Ausweg eines verkorksten Lebens angesehen, das von psychischem Leiden bestimmt ist. In welchem Umfang die Seele leidet, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Tatsache ist, dass Dauerstress krank macht. Wer sich schon länger im Stress gefangen fühlt, innerlich darunter leidet und vielleicht auch schon Konsequenzen an sich bemerkt hat, sollte aktiv nach einem Weg aus der Stressfalle suchen. Stressbewältigung ist die richtige Lösung zur Gesundheitsförderung, denn wer lernt, rechtzeitig Stress abzubauen, kann die Gesundheit von Körper, Geist und Seele mit hoher Wahrscheinlichkeit erhalten oder wiedererlangen. Entspannungstechniken geben Körper und Geist Gelegenheit, sich zu regenerieren.

Psychophysiologische Entspannungsreaktionen Wie bereits erläutert, ist in der Entspannung der Parasympathikus-Anteil des vegetativen Nervensystems aktiv. Die „Umschaltung“ auf Entspannung erfolgt normalerweise unwillkürlich in Erholungsphasen oder während des Schlafes. Durch den gezielten Einsatz von Entspannungsverfahren kann man jedoch in kurzer Zeit einen relativ hohen Erholungseffekt erzielen. Es bedarf einer zunehmenden inneren Passivierung im Sinne einer Hingabe in die Entspannung bzw. eines passiven Geschehenlassens der Entspannung. Durch die Abnahme des Energiebedarfs sinken Herzfrequenz und Herzleistung deutlich ab. Der Puls wird fühlbar ruhiger. Gleichzeitig kommt es zur verstärkten Durchblutung der Hände, Unterarme, Füße und Unterschenkel, ein Wärmegefühl wird spürbar. Die Atmung verlangsamt sich und wird gleichmäßiger, die Häufigkeit des Ein- und Ausatmens nimmt ab. Die Gehirnwellen verlangsamen sich auf 8-13 Schwingungen pro Sekunde (Alpha-Wellen) und die Muskelspannung wird durch den verminderten Einstrom von Impulsen verringert. Der Körper wird sozusagen in einen „Standby-Modus“ gebracht.

Mithilfe von Entspannungstechniken kann man auch tagsüber den entspannenden Alphazustand erreichen, ohne einzuschlafen. Im Zustand tiefster Entspannung ist der Körper allerdings nur bedingt leistungsfähig, da seine Spannung unterhalb seines Spannungsniveaus im Wachzustand liegt. Nach einer erholenden Phase sollte der Körper daher immer wieder auf „wach“ eingestellt werden, da man sich sonst nach der Übung eher müde fühlen würde als entspannt. Die dauerhaft reduzierte Spannung würde eine Muskeler schlaffung zur Folge haben, ebenso einen Abfall des Herz-Kreislauf-Systems. Dies wäre genauso schädlich, wie dauerhaft Stress zu haben.

Zum Wohlbefinden führt nur ein Wechsel zwischen Entspannung und Aktivität/Bewegung, daher sollte auf eine ausgewogene Mischung geachtet werden. Entspannungsverfahren wie beispielsweise das autogene Training und die Progressive Muskelentspannung sind hervorragend geeignet hierfür. Bei regelmäßiger Anwendung stellen diese hochwirksame Methoden dar, um Folgen von Stress zu lindern – und das ohne Nebenwirkungen!

Gesund sein ist mehr, als nicht krank zu sein Stress wirkt sich auf die Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele aus und vermindert das allgemeine Wohlbefinden. Wer nicht krank ist, muss aber nicht automatisch gesund sein. Ob jemand krank ist, wird durch verschiedene Messungen (Blutdruck, Zucker etc.) festgestellt, doch viele „Unpässlichkeiten“ wie Nervosität, Erschöpfung oder Schlafstörungen entziehen sich solcher Befunde. Und doch sind oftmals diese schleichenden Beschwerden die Vorboten ernsthafter Erkrankungen. Aus diesem Grund stellt Gesundheit weit mehr dar als nur die Abwesenheit von Krankheit. Das „Wohlbefinden“ ist ein Gesundheitsbegriff, den die Weltgesundheitsorganisation (WHO) neu definiert hat und der sich ganzheitlich am Menschen orientiert: „Gesundheit ist der Zustand des vollständigen, geistigen und sozialen Wohlbefindens, und nicht nur das Freisein von Krankheiten und Gebrechen“.

Das physische Wohlbefinden ist die Gesundheit des Körpers. Das soziale oder auch seelische Wohlbefinden meint die Ausgewogenheit der Gefühle, welche sich in Selbstvertrauen und Beziehungen zu unserer Umgebung ausdrücken. Als geistiges Wohlbefinden bezeichnet man einen freien, klaren Kopf, also weder Unter- noch Überforderung. Gesundheit um-

fasst stets den ganzen Menschen. Wenn auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene alles im Gleichgewicht ist, fühlt man sich wohl. Wie eng dabei Körper, Geist und Seele zusammenhängen, erkennt man bereits an unserer Sprache. Aussagen wie „Das schlägt mir auf den Magen“ oder „Mir bleibt die Luft weg“ verdeutlichen dies.

Stress bringt unseren Körper ganz schön durcheinander. Wir können viel tun, um erst gar nicht krank zu werden. Verhindern können wir nicht, dass unser Körper reagiert, aber wir können ihn dabei unterstützen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Durch Entspannung findet man zurück zu sich selbst.



Nadine Heideloff-Schmidt
Entspannungspädagogin,
Gesundheits- und
Präventionsberaterin,
Heilpraktikerin für
Psychotherapie (i. A.)

info@relaxness.de