

**Was ist Stress.** Im Alltagsgebrauch wird der Begriff Stress sowohl für den Auslöser (in der Fachsprache als Stressor bezeichnet) als auch für die Auswirkungen von Stress (in der Fachsprache als Stressreaktion oder Stressantwort bezeichnet) verwendet.<sup>1</sup> Die Stressantwort, also wie eine Person auf eine Belastung reagiert, kann sich auf der körperlichen Ebene (z.B. schnellere Atmung, schnellerer Herzschlag), auf der Ebene des Verhaltens (z.B. hastig und ungeduldig sein), auf der Ebene der Gedanken (z.B. Gedankenkreisen, Selbstvorwürfe) und auf der Ebene der Gefühle (z.B. Nervosität, Gereiztheit) zeigen.<sup>2</sup>

**Auslöser.** Körperliche und seelische Belastungen, wie Krankheiten, Schmerzen, Lärm, Konflikte, soziale Isolation, Zeitmangel oder kleine Ärgernisse und Anforderungen im Alltag können mögliche Auslöser (Stressoren) sein. Ob Stress jedoch als negativ empfunden wird, hängt häufig mit der eigenen Bewertung zusammen. Das Gefühl einer Situation nicht gewachsen zu sein und diese nicht bewältigen zu können, führt zu einer verstärkten Stressreaktion. Empfindet eine Person eine Anforderung hingegen eher als eine Herausforderung kann dieser „positive“ Stress anspornend und leistungsfördernd wirken.<sup>3</sup> Nicht jede Person gerät durch dieselben Anforderungen in Stress, sondern zwei wesentliche Faktoren haben einen Einfluss darauf: Zum einen entsteht Stress, wenn die Person unsicher ist, ob sie die Fertigkeiten hat, die Anforderung zu bewältigen. Zum anderen ist das Stresserleben umso intensiver, je wichtiger eine erfolgreiche Bewältigung der Anforderung für eine Person ist. Zum Beispiel macht es einen Unterschied, ob es sich bei einer anstehenden Prüfung um eine monatliche Leistungskontrolle oder um eine Prüfung, die den Abschluss eines Studienabschnitts darstellt, handelt. Wenn letztere nicht bestanden wird, ist das Ziel – erfolgreicher Studienabschluss – vielmehr gefährdet als bei ersterer. Das Bestehen der Abschlussprüfung ist also wichtiger und bedeutsamer für die Person als das Bestehen der monatlichen Leistungskontrolle und kann somit vermehrt Stress auslösen.<sup>4</sup>

**Folgen.** Die akute Stressreaktion bewirkt körperliche Aktivierung (unter anderem Atembeschleunigung, erhöhte Muskelspannung, schnellerer Herzschlag) und sorgt für die Bereitstellung von Energie. Gleichzeitig sorgt sie dafür, dass andere Körperfunktionen gedrosselt werden (z.B. Abschalten der Verdauungsfunktion, was sich in Form von trockenem Mund durch verringerten Speichelfluss oder in Form von starken Harn- und Stuhldrang äußern kann). Diese normale, biologische Reaktion hat ihre Ursprünge in der Entwicklungsgeschichte des Menschen. Die Begegnung mit gefährlichen Tieren gehörte zum Alltag des Urmenschen und er konnte nur durch Kampf oder Flucht sein Überleben sichern. Für diese körperlichen Kraftaktionen benötigte er viel Energie. Diese wurde durch die akute Stressreaktion bereitgestellt, da diese einerseits körperliche Aktivierung auslöst und andererseits die für die kurzfristige Bewältigung der akuten Gefahr unwichtigen Körperfunktionen hemmt. Nach wie vor reagieren Menschen auf diese biologische Art und Weise auf Stress. Zur Bewältigung von sozialen oder leistungsbezogenen Anforderungen ist dies jedoch wenig hilfreich und zum Teil sogar eher hinderlich (z.B. trockener Mund beim Halten eines Vortrages). Die körperliche Stressreaktion ist an sich nicht gesundheitsschädlich. Wenn Stress jedoch chronisch wird, es immer wieder zu Belastungen kommt oder diese über einen langen Zeitraum andauern und keine Zeit mehr für Erholung und Entspannung bleibt, kann dieser Dauerstress die körperliche und seelische Gesundheit gefährden.<sup>4</sup>

**Stressbewältigung.** Stressprävention, die auf verschiedenen Ebenen ansetzt (z.B. gesellschaftliche, institutionelle oder persönliche Maßnahmen), kann zur Gesunderhaltung beitragen. Ein Beispiel für eine persönliche Maßnahme der Stressprävention ist die Teilnahme an einem Stressbewältigungstraining (auch Stressmanagement-Training genannt). In diesem können Sie Ihre persönlichen Fertigkeiten im Umgang mit Belastungen (weiter) ausbauen. In solch einem Training werden Informationen zum Thema Stress vermittelt, ergründet, was Sie in Stress geraten lässt und wie sich dieser bei Ihnen persönlich äußert, sowie Strategien zur Bewältigung und Vorbeugung von Stress vermittelt. Das Erlernen eines Entspannungsverfahrens ist ein Beispiel für solch eine Strategie.<sup>5,1</sup> Die persönliche Stressprävention sollte immer in strukturellen Maßnahmen zur Stressprävention, beispielsweise gesundheitsgerechte Gestaltung von Arbeitsbedingungen, eingebettet sein, damit sie nachhaltig wirksam sein kann.<sup>2</sup>

## Was Sie selbst tun können.<sup>3,4</sup>

### Erkennen von persönlichen Warnsignalen

- Achten Sie auf Warnsignale, um möglichst frühzeitig einer Stressbelastung entgegen zu steuern
- Warnsignale können sich auf folgenden Ebenen zeigen: Körper, Gefühle, Gedanken und Verhalten

### Eigene Erwartungen und Einstellungen hinterfragen

- Durch unsere persönlichen Erwartungen und Einstellungen können wir Stress verstärken
- Beispiele hierfür sind: Alles perfekt und keine Fehler machen wollen, keine Unterstützung annehmen wollen, Ungeduld, ...

### Balance zwischen Anspannung und Entspannung

- Phasen von Aktivität und Anspannung abgelöst durch Phasen der Entspannung sind normal und wünschenswert - dies führt zu Lebendigkeit und Motivation
- Sorgen Sie in Ihrem Alltag immer wieder bewusst für Ausgleich und Entspannung (beispielsweise Pausen machen, sich selbst etwas Gutes tun, soziale Kontakte pflegen, einem Hobby nachgehen, ...)

### Sport und Bewegung

- Bewegung und Sport helfen Stress abzubauen
- Auch wenn Sie sich vielleicht müde und geschafft fühlen - versuchen Sie sich zu körperlicher Bewegung aufzuraffen
- Hilfreich ist, wenn Sie sich etwas suchen, was Ihnen Freude bereitet

<sup>1</sup> Wittchen, H. U. & Hoyer, J. (Hrsg.). (2011). *Klinische Psychologie & Psychotherapie* (2. Aufl.). Berlin: Springer.

<sup>2</sup> Kaluza, G. (2018). *Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung* (4. Aufl.). Berlin: Springer.

<sup>3</sup> Bundesministerium für Gesundheit. (Hrsg.). (2016). *Ratgeber zur Prävention und Gesundheitsförderung* (10. Aufl.). Berlin: Bundesministerium für Gesundheit, Referat Öffentlichkeitsarbeit.

<sup>4</sup> Kaluza, G. (2018). *Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen* (7. Aufl.). Berlin: Springer.

<sup>5</sup> Klauer, T. (2012). Stressbewältigung: Grundlagen und Intervention. *Psychotherapeut*, 57(3), 263-278. DOI 10.1007/s00278-012-0908-x