

WAS IST STRESS?

Das Wort „Stress“ wird in unserem Alltag in der Regel als etwas Negatives empfunden. Wenn jemand „Stress hat“, meint man damit, dass er/sie zu viel Arbeit zu erledigen hat, oder dass die Arbeit als zu schwierig empfunden wird. Jedenfalls ist eine Person, die „Stress hat“, in einer bedrängten Lage. Tatsächlich ist es ein neutraler Ausdruck, abgeleitet von lateinisch „stringere“: „anspannen“. „Stress“ bezeichnet also eine physische und/oder psychische Anspannung, die durch einen äußeren oder inneren Reiz hervorgerufen wurde. Diese Anspannung kann sich positiv oder negativ auswirken.

In positiven Fällen bewirkt Stress eine erhöhte Aufmerksamkeit und eine bessere Leistungsfähigkeit. Eine Prüfung beispielsweise, die Lernende fordert, nicht aber überfordert, löst den so genannten positiven Stress (Eustress) aus und wird entsprechend als positives Erlebnis wahrgenommen werden können. Erleben Lernende die Prüfung jedoch als zu schwer, wird die Belastung als negativ empfunden (Disstress). Entscheidend ist also, ob eine Person die ihr gestellte Aufgabe als Herausforderung begreift und bewältigen will und kann, oder ob sie die Aufgabe als Bedrohung sieht und nicht weiß, wie sie damit umgehen soll. Wir befassen uns hier mit dem Disstress und wie man damit besser umgehen kann. Denn obwohl es im Zustand des Disstresses so erscheint, als habe man keine Antwort auf das Problem, gibt es dennoch viele Strategien, die man ergreifen kann, um Disstress positiv zu beeinflussen.

Wir Menschen geraten relativ leicht in Stress, da unser Körper auf stressige Situationen in der Umwelt sehr sensibel reagiert. Der Grund dafür liegt in der Evolution: Wir mussten über Jahrhunderttausende hinweg mit plötzlich auftretenden bedrohlichen Situationen umgehen. Unsere Vorfahren befanden sich keineswegs am Ende der Nahrungskette, sondern waren vielmehr ein Leckerbissen für zahlreiche Tiere. Diese Fressfeinde hatten die Eigenschaft, sich anzuschleichen und ihr Opfer zu überraschen. Dann galt es, sehr schnell zu handeln. Daher versetzt Stress unseren Körper in einen Alarmzustand, der uns fähig macht, entweder zu kämpfen oder zu fliehen.

Andererseits blieben wir Menschen nicht nur Beutetiere, sondern entwickelten uns auch zu Jägern. Bis zur Erfindung des Gewehrs war das eine äußerst anspruchsvolle Tätigkeit. Sie verlangte Ausdauer, Schnelligkeit, Geschick, Kraft und Wissen. Ein dauerhaft tiefenentspannter Körper wäre da nicht sehr hilfreich gewesen; vielmehr profitierten unsere Vorfahren von ihrer Fähigkeit, in entscheidenden Momenten Höchstleistungen zu bringen.

Einen wichtigen Unterschied aber gibt es zwischen der geplanten Jagd und der plötzlichen Bedrohung durch ein Raubtier: Bei der Jagd ist klares Denken sinnvoll, während es bei einem Angriff hinderlich wäre. Wenn es um Leben und Tod geht, ist unser Großhirn als Steuerungszentrale zu langsam. Bis wir die Lage analysiert haben, ist wahrscheinlich schon etwas Schwerwiegendes passiert. Darum übernimmt hier automatisch das Stammhirn die



Führung. Das Stammhirn ist evolutionär gesehen ein älterer Teil unseres Gehirns, der uns im wahrsten Sinn des Wortes „tierisch“ handeln lässt: Wir entscheiden uns blitzschnell, ohne nachzudenken, für Verteidigung oder Flucht.

Und nicht nur im Gehirn, im ganzen Körper passieren Umstellungen, die helfen, maximale Leistung zu erbringen. Um diese Vorgänge zu verdeutlichen, kann folgende Geschichte über eine steinzeitliche Bärenjagd vorgelesen werden:

„DAS HERZ DES JÄGERS RAST.“

Das Herz des Jägers rast. Sein Gehirn und seine Sinne arbeiten auf Hochtouren, um den Plan seines Gegenübers zu durchschauen. Keine noch so winzige Zuckung des Feindes entgeht seinen geschärften Sinnen. Seine Muskulatur ist maximal durchblutet, alle Organe, die nicht lebensnotwendig sind, befinden sich im Ruhezustand. Der Blutzucker ist angestiegen, um den Muskeln maximale Leistung zu ermöglichen.

Die Blutgerinnung ist aktiviert, damit er im Fall einer Verletzung nicht verblutet. Zu diesem Zweck ist auch die Durchblutung in Händen und Füßen vermindert – die Hände, mit denen er den Speer umklammert, ist eiskalt. Er ist nicht sicher, ob er kämpfen oder fliehen soll – der Bär, der ihm gegenübersteht, kann ihn mit einem Prankenhieb töten. Doch der Winter ist lang, und er und seine Familie brauchen dringend Fleisch und ein wärmendes Fell. Er setzt alles auf eine Karte und schleudert den Speer mit maximaler Kraft in die Brust des Bären. Ein riesiges Gebrüll hebt an, und der Jäger stürzt sich mit einem Aufschrei dem Bären entgegen, um ihm das Messer in die Brust zu stoßen. Er riecht die Ausdünstungen des Bären und dessen Atem. Brennende Schmerzen durchfahren seinen Körper, als ihm die Pranken des Bären den Rücken aufreißen. Mühelos hebt dieser ihn in die Höhe, und der Jäger rechnet mit dem vernichtenden Schlag. Doch Speer und Messer haben ihre Wirkung nicht verfehlt, und mit einem Aufstöhnen lässt ihn der Bär fallen und sinkt zu Boden. Der Kampf ist vorbei.

Daheim in der sicheren Höhle erzählt der Jäger seiner Familie von dem gefährlichen Kampf, und erst jetzt spürt er die Schmerzen von den vielen Wunden, die ihm der Bär zugefügt hat. Doch sein Immunsystem arbeitet auf Hochtouren, und binnen weniger Tage sind die Wunden geschlossen. Bereits kurz nach dem Kampf hatte sein Herz wieder normal geschlagen, der Blutdruck war gesunken, und ein tiefsitzendes Gefühl der Entspannung hatte ihn durchflutet.

Hier ist der ganze Ablauf einer Stress-Situation geschildert, für die unser Körper ausgestattet ist: zuerst eine extreme Anspannung, ausgelöst durch eine große Aufgabe (hier: den Bären zu erlegen und selbst am Leben zu bleiben), dann die Aktion (das Töten des Bären), schließlich die Entspannung in der sicheren Höhle.

Auch heute noch gibt es Situationen, in denen wir vergleichbar handeln: z. B. wenn uns ein Hund angreift oder ein Geisterfahrer entgegenkommt. Diese Beispiele sind Extreme, aber es gibt heute auch viele alltägliche Ursachen für das Entstehen von Stress z. B.:



- in der Person (individuelle Faktoren): hoher Leistungsanspruch, hohes Pflichtbewusstsein, Diskrepanz zwischen Person und Tätigkeit
- in der Familie: Leistung als Quelle von Anerkennung, hohe Erwartungen, Vergleiche mit erfolgreichen Familienmitgliedern
- in der Gesellschaft: schlechte Zukunftsperspektive, Arbeitslosigkeit, Konkurrenzdruck, Leistungsdruck
- in der Schule: Prüfungen, Hausaufgaben, Präsentationen (exponierte Situation), Angst vor MitschülerInnen, Konkurrenz, schlechtes Klassenklima, schwierige Beziehungen zu LehrerInnen

Im Idealfall reagieren wir auf Stress mit erhöhter Aufmerksamkeit, ohne dass jedoch das Denken aussetzt, denn es geht ja nicht um unser Leben. Wir handeln gezielt (beantworten die Prüfungsfragen, absolvieren den Wettlauf, u. ä.) und genießen im Anschluss die Entspannung. So wird der Stress abgebaut und hat keine negativen Auswirkungen.

In manchen Situationen kann es jedoch sein, dass wir eine Aufgabe als zu groß empfinden, so dass die Stressreaktion des Körpers das klare Denken einschränkt. Dann sind wir nicht mehr Herr der Lage, es gibt kein souveränes Handeln mehr und keine Entspannung. Wir glauben, dass wir nichts tun können. Wenn eine solche Anspannung nicht gelöst wird, schädigt sie schließlich den Körper und/oder die Psyche. Wir werden krank.

Um die Kontrolle zurückzugewinnen, ist es sehr wichtig, unsere Stresssymptome wahrzunehmen.

Symptome sind individuell sehr verschieden und können sein:

- auf der Verhaltensebene: Leistungsabfall, Fehlzeiten
- auf der psychosomatischen Ebene: Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, Verspannungen, Kopfschmerzen, Migräne, Schlafstörungen, Schwindelgefühle, Magen- und Darmbeschwerden, Reflux, Gastritis, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Drogen-Missbrauch
- auf der emotionalen Ebene: Gereiztheit, Aggression, Zynismus, Nervosität, Ängste, geringere emotionale Belastbarkeit, Verlust des Humors, Erschöpfung, Depression, Empfinden von Hilflosigkeit und Sinnlosigkeit

Es gibt viele Möglichkeiten, mit Stress gut umzugehen, die stressigen Situationen zu meistern und – im besten Fall – auch daran zu wachsen. Und genau darum geht es in diesem Workshop.

Quellen

Lalouschek, W. (2013): Raus aus der Stressfalle. Die besten Strategien gegen Burnout & Co. Wien: Kneipp Verlag.

Lohaus, A., Domsch, H., Fridrici, M. (2007): Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche. Heidelberg: Springer Verlag.

Petitcollin, C. (2016): Das kleine Übungsheft – Besser leben ohne Stress. München: Trinity Verlag.

Rötger, I. (2014): Das kleine Anti-Stress-Buch. Die besten Tipps und Mental-Übungen gegen Stress. Bonn: VNR Verlag.

