

Haben Sie vielleicht Stress? Wenn ja, gehören Sie wohl zu einer Mehrheit der Bevölkerung, oder Frau Dr. Bauer?

B: Genau! Das Wort „Stress“ ist buchstäblich in aller Munde und betrifft jeden. Es wird dabei zwischen „gutem“ und „schlechtem“ Stress unterschieden. Der Begründer der Stressforschung, Hans Selye, hat diese Differenzierung eingeführt. Und was ist da der Unterschied?

„Guter“ Stress spornt uns in der Regel an und hilft uns oft, viel zu leisten. Bei „schlechtem“ Stress fühlt man sich hilflos, kann dem Stress nicht entkommen und befürchtet insgesamt, man könne etwas nicht schaffen.

Aha. Und was passiert denn genau, wenn man Stress hat?

Immer wenn ein Gleichgewicht ins Wanken gerät und man mehrere Dinge gleichzeitig erledigen muss, fühlt man sich gestresst. Stress ist also eine Diskrepanz zwischen den Anforderungen und den Reaktionsmöglichkeiten. Allerdings kann man beobachten, dass das Wort „Stress“ heute sehr schnell benutzt wird, es herrscht geradezu eine Inflation des Stresses.

Das kann ich bestätigen, denn „Ich habe ja so viel Stress“, hört man ja ständig.

Ja. Der Begriff „Stress“ wird oft zu ungenau verwendet. Eigentlich sollte man zwischen „Stressoren“, also den Reizen, die Stress auslösen, und der Stressreaktion selbst differenzieren. Stressoren können zum Beispiel Leistungsstressoren sein, also etwa Prüfungen oder wichtige Verhandlungen in der Arbeit. Es gibt auch soziale Stressoren, die durch schwierige zwischenmenschliche Situationen entstehen. Beispiele dafür sind ein schlechtes Verhältnis zu Berufskollegen, Probleme in der Familie usw. Die dritte Gruppe der Stressoren betrifft unvorhersehbare Ereignisse wie Krankheits- oder Todesfälle. Das sind Situationen, in die man gewissermaßen hineingerät, ohne dass man das vorhersehen kann.

Und wie sieht die Stressreaktion aus, von der Sie sprachen?

Die Reaktion auf Stress ist den Menschen angeboren: Der Blutdruck steigt, der Herzschlag und die Atmung werden schneller. Diese biochemischen Mechanismen helfen dabei, zu kämpfen oder die Flucht anzutreten. **Die zwei möglichen Reaktionen, die unsere Vorfahren in gefährlichen Situationen hatten. Ja, aber heute können wir meistens nicht mehr einfach weglaufen oder kämpfen, wenn uns etwas stresst.** Was machen wir denn in Stresssituationen? Der oder die Gestresste flüchtet oft in gesundheitsschädigende Verhaltensweisen. Zur Zigarette greifen, viel essen, sich hektisch bewegen sind nur einige Beispiele dafür. Neben diesen Verhaltensänderungen können auch kognitive Schwierigkeiten auftreten: Konzentrationsschwäche oder Vergesslichkeit, allgemein nimmt die Leistungsfähigkeit ab.

M: Und was kann man gegen den eigenen Stress machen?

B: Man sollte subjektiv betrachten, was man von sich verlangt und was man sich tatsächlich zumuten kann. Außerdem ist ein täglicher Ausgleich wichtig: sei es eine schöne Unternehmung am Abend oder mittags das Essen mit netten Kollegen in der Kantine. Das wirkt oft entspannend.

M: Doktor Bauer, ich danke für dieses interessante Gespräch.