



© Counselling

Als Stressreaktion wird die Reaktion des Betroffenen auf einen Stressor oder mehrere Stressoren bezeichnet. Das ist also das, was in dem Betroffenen ausgelöst wird, wenn dieser mit einem Stressor konfrontiert wird. Stressreaktionen zeigen sich auf der körperlichen, aber auch auf der Ebene des Denkens und Fühlens und an beobachtbaren Verhaltensweisen. Stress bewirkt auf der körperlichen Ebene eine Aktivierung und Energiemobilisierung. Diese versetzt den Körper in Handlungsbereitschaft. Wird so eine Aktivierungsreaktion über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten, kommt es zu Erschöpfungszuständen, die sich negativ auf die Gesundheit auswirken können.

Es gibt typische Verhaltensweisen, die unter Stress erfolgen. Ungeduldiges und hastiges Verhalten ist eine, die darunter fällt, beispielsweise wird das Essen schnell hinuntergeschlungen. Auch kann ein Betäubungsverhalten hervorgerufen werden, wie z. B. unkontrolliertes Rauchen oder erhöhter Alkoholkonsum. Unkoordiniertes Arbeitsverhalten fällt ebenfalls in die Verhaltensweisen unter Stress. Damit ist gemeint, dass sich der Betroffene in die Arbeit stürzt bzw. mehrere Dinge auf einmal zu erledigen versucht, aber auch

Dinge verlegt oder vergisst. Des Weiteren kann motorische Unruhe und ein konfliktreicher Umgang mit anderen Menschen erfolgen.

Typische Gefühle in Stresssituationen sind:

- Gefühle der inneren Unruhe, der Nervosität und des Geheztseins,
- Gefühle und Gedanken der Unzufriedenheit, des Ärgers, der Wut, Angst, z. B. zu versagen, sich zu blamieren,
- Gefühle und Gedanken der Hilflosigkeit,
- Selbstvorwürfe und Schuldgefühle,
- kreisende, grüblerische Gedanken,
- Leere im Kopf (Blackout), Denkblockaden, Konzentrationsmängel, flatternde Gedanken, Tunnelblick.

Körperliche, gedankliche und emotionale Stressreaktionen können sich gegenseitig hochschaukeln, sodass eine Verlängerung der Stressreaktion erfolgen kann. Durch die Dämpfung von körperlichen Stressreaktionen, z. B. durch Entspannungsübungen, können auch die kognitiv emotionalen Stressreaktionen runtergefahren bzw. abgebaut werden.

© Maria Robertus

Eine Stressreaktion nimmt enormen Einfluss auf den Körper mit all seinen Organen und ihren Funktionen. Dies zeigt sich exemplarisch an der Atmung, die bei Stress schneller und flacher wird. Dabei wird das Einatmen für den Körper priorisiert, damit der Körper besser mit Sauerstoff versorgt werden kann. Währenddessen schlägt das Herz schneller. Dadurch wird es besser durchblutet und wird leistungsfähiger. Die Blutgefäße des Herzens, des Kopfes und der Arbeitsmuskeln weiten sich. Dafür verengen sich in der Zeit die Blutgefäße der Körperperipherie, was sich in kalten Händen und Füßen widerspiegelt. Unter Stress werden Zuckerreserven und Fettvorräte des Körpers freigesetzt, die an die Muskeln verteilt werden. Gleichzeitig werden Verdauungsfunktionen gehemmt, was sich im eingeschränkten Speichelfluss bemerkbar macht. Dies zeigt sich in einer stressigen Situation dann an einem trockenen Mund.

In so einer Zeit ist das sexuelle Verlangen ebenfalls gehemmt. Unter akutem Stress ist sogar die Ansprechbarkeit auf sexuelle Reize eingeschränkt. Die Genitalien werden weniger durchblutet und die Freisetzung weiblicher und männlicher Sexualhormone wird reduziert.

In den ersten 30–60 Minuten einer Stresssituation werden die Immunfunktionen auf Hochtouren gefahren, damit eventuelle Fremdkörper, die durch Wunden in die Blutbahn gelangen, unschädlich gemacht werden können. Außerdem werden unter Stress Schmerzmittelstoffe, sogenannte Endorphine, freigesetzt. Dies vermindert die Schmerzempfindlichkeit und kann auch bis zur totalen Unempfindlichkeit gegenüber Schmerzen führen. Eine weitere körperliche Stressreaktion kann vermehrtes Schwitzen sein, was eine Abkühlung bewirkt, wenn der Körper zu warm wird. Die Fähigkeit des Blutes zu gerinnen nimmt unter Stress zu. Dies soll bei eventuellen Verletzungen einem Ausbluten vorbeugen, weil die Wunden dadurch schneller geschlossen werden.

Diese überaus wichtigen Stressreaktionen des Körpers werden immer ausgelöst, wenn der Mensch eine Bedrohung seines körperlichen oder seelischen Gleichgewichtes sieht. Dies kann auch allein nur durch gedankliche Prozesse geschehen, ohne dass eine reale Bedrohung von außen vorhanden sein muss. Stress entsteht also auch schon, wenn der Mensch nur an mögliche zukünftige Stressoren denkt.

© Maria Robertus



© guguis

Die von Stressoren ausgelösten körperlichen Aktivierungen sind nicht explizit gesundheitsschädlich, sondern beleben den Körper sogar und bieten ihm Abwechslung. Dies wird als »Eustress« bezeichnet, der sich vom gesundheitsgefährdenden »Distress« unterscheidet. Dieser »Distress« ist unter vier Aspekten zu betrachten: »Nicht verbrauchte Energie«, »chronische Belastungen«, »geschwächte Abwehrkräfte« und »gesundheitliches Risikoverhalten«. Nicht verbrauchte Energie kann bei einer Stressreaktion schädlich sein. Dies ist auf ein altes Reaktionsmuster zurückzuführen, das bei einer Gefahrensituation den Körper auf Kampf oder Flucht vorbereitet hat, um die Gefahren bewältigen zu können, denen Mensch und Tier ausgesetzt waren. Die bereitgestellte Energie des Menschen in Stresssituationen des modernen Alltags wird jedoch nicht verbraucht. Dadurch können Fett, Zucker und verklumpende Blutplättchen die Blutgefäße verengen und somit Herz, Lunge oder Gehirn die Blutzufuhr abschnüren. Hier wäre als Präventionsmaßnahme körperliche Bewegung zu nennen, um eine gesundheitliche Gefährdung durch Stress zu vermeiden.

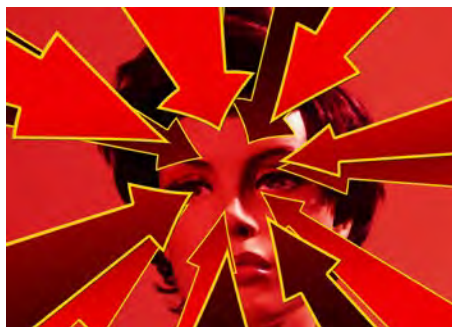
Chronische Belastungen in Bezug auf Stresssituationen können die Gesundheit maßgeblich negativ beeinflussen. So ist die Stressreaktion des Körpers, die sich im Laufe der Evolution entwickelt hat, für eine kurze Dauer ausgerichtet. Zwischen den Stresssituationen sollte es Phasen der Erholung geben. In der modernen Welt halten Stress und Anspannung jedoch oft sogar über Jahre an. Der Körper ist in der Zeit also in höchster Aktivierung gehalten. Es ist zwischendurch keine Zeit zu Entspannung vorhanden und so erliegt der Körper der Erschöpfung. Dies kann bis hin zu ernstesten Organerkrankungen führen. Die zusätzliche Problematik besteht darin, dass dem Körper durch den langanhaltenden Stress seine Selbstregulierungsfunktionen abhandenkommen. Dadurch kann er in Ruhesituationen nicht mehr entspannen. Die Mus-

keln können nur schwer gelockert werden. Außerdem steigt das Diabetesrisiko bei langzeitgestressten Menschen, weil Stress Einfluss auf die Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüse hat. Bei einem gestressten Menschen wird mehr Insulin produziert. Hinterher ist die Produktionskapazität erschöpft. Deswegen steigt der Blutzucker und somit das Diabetesrisiko. Es ist also zu betonen, dass regelmäßige Erholungsphasen essenziell sind, um sich auch im stressigen Alltag guter gesundheitlicher Verfassung zu erfreuen.

Des Weiteren fährt das menschliche Immunsystem unter Dauerstress runter. Dies geschieht durch die vermehrte Ausschüttung des Stresshormons Kortisol. Der Mensch wird anfällig für Infektionskrankheiten. Der vermehrte

Kortisolspiegel im Blut steigert gleichzeitig die Bekämpfung von Erregern, weshalb z. B. eine Erkältung beim Menschen während einer stressigen Belastung nur schlecht bzw. nicht ausbricht. Dieser ständig erhöhte Kortisolspiegel führt zu chronischer Beeinträchtigung des Immunsystems. Dadurch können auch andere entzündliche Krankheiten hervorgerufen werden, wie multiple Sklerose, rheumatoide Arthritis, Hauterkrankungen wie die Schuppenflechte (Psoriasis), aber auch verschiedene Tumorerkrankungen. Hierbei ist es wichtig mithilfe von gesunder Ernährung, viel Bewegung an der frischen Luft und erholsamem und ausreichendem Schlaf das Immunsystem zu unterstützen.

Stress gefährdet die Gesundheit ebenfalls, wenn Menschen anfangen ein gesundheitliches Risikoverhalten aufzuweisen. Dies kann sich exemplarisch an Rauchen, übermäßigem Alkoholkonsum, unregelmäßigem Essen und vernachlässigter Bewegung zeigen – Bewältigungsversuche, die auf Dauer die Gesundheit maßgeblich gefährden können. Sie bergen einerseits Risiken für Krankheiten, andererseits wird die Belastbarkeit zudem geringer und eine Erschöpfung tritt ein. Einen andauernden und schweren Er-



© geralt



schöpfungszustand infolge einer chronischen Stressreaktion mit sowohl körperlichen als auch seelischen Beschwerden bezeichnet man als »Burnout«. Dies benennt einen Zustand des »Ausgebranntseins«. Die Betroffenen fühlen sich leer und empfinden ihre Arbeit oft als nutz- und sinnlos.

95 Für die amerikanische Forscherin Christina Maslach kennzeichnet sich das Burnout-Syndrom durch drei Hauptkriterien:

- »Emotionale Erschöpfung«,
- »Depersonalisierung (Entfremdung)«
- 100 – und »Eingeschränkte Leistungsfähigkeit«.

Demnach sind betreffende Personen von den Anforderungen des Berufes überfordert und fühlen sich entmutigt und leer. Der/Die Betroffene nimmt eine Dis-

tanz in Bezug auf seinen/ihren Beruf ein. Außerdem werden Menschen, die ihm/ihr im beruflichen Kontext begegnen, wie Objekte betrachtet. Die betroffene Person fängt an, am Sinn der Arbeit zu zweifeln, weil sie die eigenen Erfolge nicht mehr sieht und das Gefühl hat, keine Verantwortung mehr tragen zu können. Häufig ist das Auftreten von Burnout in interaktionsreichen Berufen zu finden, wie bei Lehrern, Krankenschwestern oder Sozialarbeitern. Aber auch Angehörige anderer Berufsgruppen zeigen zunehmend Symptomaten von Burnout auf, wie z. B. Polizisten, Manager, Stewardessen, Journalisten, EDV-Spezialisten. Natürlich kann Burnout nicht nur auf den beruflichen Kontext beschränkt werden, sondern ist auch im Privaten zu finden.

© Maria Robertus

## M 6

## Wenn der Griff sich lockert ...



© Maria Robertus

**M 6a**

# Mögliche Top-Liste der Bewältigungsstrategien bei Stress



Top	Bewältigungsstrategie
1	Gespräch mit einem Dritten/Freunden/Familie/Seelsorger oder Seelsorgerinnen/ Psychologe oder Psychologin/Lehrer oder Lehrerin/Kollege oder Kollegin/Gott
2	Sport treiben
3	Musik hören
4	Stress und Angst in sich »hineinfressen«
5	Humor walten lassen
6	Urlaub machen
7	Ausgehen
8	Alkohol trinken
9	Rauchen
10	Schlafen
11	Jugendarbeit in der Kirche machen/Vereine besuchen
12	Hilfsangebote annehmen
13	Vermeidung von Stressoren
14	Auf eigene Lebenserfahrung zurückgreifen
15	Stress und Angst verdrängen
16	In Ruhe nachdenken
17	Gebet
18	Routine/Gewohnheit in Bezug auf Stress und Angst

## M 6b

# Eure Top 15 der Bewältigungsstrategien bei Stress



Bewältigungsstrategie	Sinn	Reichweite	Umsetzungsmöglichkeiten	Grenzen