

Akuter Stress: Der Sinn der Sache

In diesem Kapitel

- ▶ Die Themen im Überblick
- ▶ Was ist Stress?
- ▶ Körperliche Prozesse: wie akuter Stress entsteht und wie er sich zurückbildet
- ▶ Stress und Evolution
- ▶ Akutstress: positive und negative Auswirkungen

Zunächst stelle ich Ihnen die Themen, die in diesem Buch behandelt werden, in einem kurzen Überblick vor. Anschließend beschreibe ich die Hintergründe einer Burn-out-Entwicklung, bei der unter bestimmten Bedingungen aus akutem Stress eine chronische Erschöpfungsreaktion entsteht. Sie erfahren, was in Ihrem Körper geschieht, wenn Sie Akutstress erleben, und wofür eine solche Alarmreaktion gut sein kann, evolutionsgeschichtlich und im Alltagsleben. Die negativen Folgen von übermäßigen Erregungsreaktionen, die zu Dauerstressgefühlen führen können, werden ebenfalls dargestellt.

Die Themen dieses Buches im Überblick

Hier beschreibe ich, worum es in diesem Buch geht. Ich definiere den Begriff »Burn-out«, beschreibe kurz den Hintergrund einer Ausbrennsymptomatik und verschiedene Wege, durch die Sie diese Probleme mittelfristig abbauen können.

Wie entsteht ein Burn-out?

Chronische Müdigkeit, Erschöpfungsdepression, Ausbrennen am Arbeitsplatz: Alle Begriffe beschreiben eine Entwicklung, die in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen hat, in Deutschland und anderswo. Heute hat sich die englische Bezeichnung »Burn-out« durchgesetzt.



Worum geht es dabei? Burn-out steht für einen zunehmenden Erschöpfungszustand, der häufig durch den Beruf ausgelöst wird und sich nachteilig auf das Privatleben auswirkt. Betroffen sind in vielen Fällen Angestellte, Beamte oder Selbstständige, die sich für ihre Arbeit lange Zeit mit großen Erwartungen und starkem Engagement eingesetzt haben und irgendwann feststellen mussten, dass sich die Anstrengung nicht auszahlt.



Burn-out überwinden für Dummies

Einige Beispiele: Ein Lehrer merkt vielleicht, dass seine pädagogischen Konzepte immer wieder an den Jugendlichen scheitern, die ihm gegenüber sitzen. Ein Allgemeinarzt beschäftigt sich immer häufiger mit den ständig wechselnden bürokratischen Anforderungen seines Berufsstands und findet kaum noch Zeit für begleitende Gespräche mit seinen Patienten, die ohnehin schlecht bezahlt werden. Ein Abteilungsleiter macht täglich Überstunden und hat trotzdem den Eindruck, dass sein Vorgesetzter die wichtigen betrieblichen Entscheidungen ohne seine Mitwirkung trifft.



Bei einer länger anhaltenden Arbeitskrise wird dann aus wiederholtem Akutstress eine chronische Belastung: Die Konzentrationskraft verringert sich ebenso wie die berufliche Leistungsfähigkeit, bittere Grübelgedanken schwächen die Lebensfreude des Betroffenen, und er kann sich in seiner Freizeit kaum noch erfolgreich vom beruflichen Stress erholen. Der Körper signalisiert immer wieder, dass seine Grenzen überschritten werden, und auch das Verhältnis zu den Angehörigen verschlechtert sich, wenn aus dem Erschöpfungsgefühl eine Depression entstanden ist, die sich auf alle Alltagsbereiche auswirkt.

Manchmal kann auch eine Krise im Privatleben einen Burn-out mit depressiven Symptomen und starken Erschöpfungsgefühlen verursachen. Nicht selten wirkt sich eine Ausbrennproblematik auch in diesen Fällen negativ auf andere Lebensbereiche aus, wenn sie länger andauert, etwa auf die Zufriedenheit im Beruf oder auf das Selbstbild des Betroffenen.

Burn-out überwinden für Dummies beschreibt vor allem Burn-out-Erkrankungen, die durch berufliche Probleme ausgelöst werden, doch der angemessene Umgang mit privaten Belastungen steht ebenfalls im Mittelpunkt einiger Kapitelabschnitte.

Selbsthilfemaßnahmen und professionelle Unterstützung

Neben einer Darstellung der Hintergründe einer solchen unheilvollen Entwicklung, wenn akuter Stress zu einer langfristigen Burn-out-Krise führt, befasst sich dieses Buch mit erprobten Vorschlägen, die Ihnen helfen können, aus dem Burn-out herauszukommen und einen gesünderen Lebensweg zu finden.

Dazu gehört ein angemessener Umgang mit den beruflichen Herausforderungen, etwa durch realistische Erwartungen, durch Veränderungen der Zeit- und Arbeitsorganisation und durch eine Berücksichtigung der Kräfte, die Ihnen gerade zur Verfügung stehen. Persönliche Einstellungen, die das Ausbrennen begünstigen, zum Beispiel ein starker Perfektionismus, werden ebenso beschrieben wie Denk- und Verhaltensmuster, durch die Sie Ihre Bedürfnisse und Grenzen erfolgreicher umsetzen können als in der Vergangenheit. Viele Fallbeispiele, Fragebogen und praxisorientierte Übungen unterstützen Sie dabei.

Ein weiterer entscheidender Aspekt dieses Buches sind Ideen, die den Freizeitbereich betreffen und zu einem besseren Gleichgewicht von Beruf und Privatleben beitragen sollen, der sogenannten Work-Life-Balance. Hierzu gehören wirksame Entspannungsmethoden und angenehme Erlebnis-, Genuss- und Selbstwahrnehmungsübungen. Auch die Frage, wie Sie





1 ► Akuter Stress: Der Sinn der Sache

etwaige Irritationen in der Beziehung zu Ihren Angehörigen klären und Auseinandersetzungen auf konstruktive Weise führen können, steht im Mittelpunkt der Darstellung.

Anschließend beschreibe ich, in welchen Fällen eine Ausbrennkrise so massiv wird, dass professionelle Unterstützung erforderlich ist. Ein Überblick zu den wichtigsten ambulanten und stationären Psychotherapieformen, zu ärztlichem Beistand und einer Behandlung mit Medikamenten hilft Ihnen bei der Orientierung.

Was ist Stress?

»Erschöpft – verbittert – ausgebrannt.« So beschreiben manche Experten das Burn-out-Syndrom in wenigen Worten. Es lässt sich auch definieren als fortschreitende Erschöpfungsreaktion nach chronischem psychosozialen Stress ohne angemessene Entlastungsmöglichkeiten.



Das englische Hauptwort »stress« steht in seiner herkömmlichen Bedeutung unter anderem für »Betonung«, »Nachdruck« und »Spannung«. Es ist also nicht in erster Linie negativ besetzt, und das gilt auch für die Aufmerksamkeitsreaktionen, die bei jedem Menschen ablaufen, wenn er sich auf etwas Wichtiges konzentriert, wenn er etwas Neues bemerkt oder etwas Ungewöhnliches wahrnimmt.

Diese körperlichen Vorgänge beschreibt die Wissenschaft als Erregungsreaktionen auf akuten Stress, wobei »Stress« hier ähnlich wertfrei verstanden wird wie beim englischen Ursprungswort. Mögliche Stressfaktoren werden auch als »Stressoren« bezeichnet.

Kurze und verlängerte Aufmerksamkeitsreaktionen

Kurzfristige Erregungsreaktionen sind ein entscheidender Teil Ihres Lebens, Vorgänge, an die Sie sich jahrzehntelang gewöhnt haben und die Ihnen wahrscheinlich eher selten auffallen. Dazu gehört zum Beispiel das Aufwachen nach dem Weckerklingeln, der Blick aus dem Fenster, um das Wetter zu beobachten, oder das tägliche Wechseln der Unterwäsche. Ein bestimmter innerlicher oder äußerlicher Reiz – der Wecker, der Wunsch, zu wissen, ob es heute regnet, oder das Bedürfnis, mit frischen Socken in den Tag zu starten – bringt Sie dazu, Ihre Aufmerksamkeit einen Moment lang auf etwas Bestimmtes zu richten und sich entsprechend zu verhalten. Normalerweise werden Sie solche Kurzerregungsreaktionen nicht als stressig empfinden, sie gehören zum Leben dazu. (Falls Sie hingegen, etwa durch chronische Belastungen, depressiv geworden sind, können selbst einfache Alltagshandlungen problematisch sein. Mehr zu diesem Thema finden Sie unter anderem in Kapitel 5.)



Von Akutstress sprechen viele Wissenschaftler bei verlängerten Erregungsreaktionen. Hier erfordern mehr oder weniger ungewohnte Situationen Ihre besondere Aufmerksamkeit. Das können Situationen sein, die Sie negativ bewerten, aber auch Anreize, die positive Gefühle auslösen.





Burn-out überwinden für Dummies

Beispiele für Situationen, die zu Akutstress führen:

- ✓ Ein ungewöhnliches Geräusch im Haus reißt Sie aus dem Schlaf. Da der Rest Ihrer Familie gerade Verwandte besucht, denken Sie an einen Einbrecher, machen das Licht an, stehen auf und greifen zum Telefon. Schließlich stellen Sie fest, dass die Katze Ihres Nachbarn in Ihrem Garten ihr Unwesen treibt, und kommen wieder zur Ruhe.
- ✓ Ein Teil der Landstraße, auf der Sie gerade fahren, wurde wegen eines Unfalls gesperrt. Ihr Navigationssystem ist defekt, und Sie kennen sich in der Umgebung nicht aus. Also parken Sie und greifen zu einer Karte, um den schnellsten Umweg zu finden.
- ✓ Sie konzentrieren sich auf eine Rede, die Sie bei der Geburtstagsfeier einer Freundin halten.
- ✓ Sie lesen einen überaus spannenden Roman, der Sie um Ihre Nachtruhe bringt.
- ✓ Sie sind in ein auf- und anregendes Computerspiel vertieft und wollen unbedingt die nächste Ebene erreichen.
- ✓ Ein kleiner Junge hat Streit mit einem größeren aus der Nachbarschaft. Als dieser Große dem Kleinen eines Tages droht, ihn nach der Schule zu verprügeln, nimmt der Jüngere einen anderen Weg nach Hause. Irgendwann vergisst der Große seine Rachewünsche, und das Bedrohungsgefühl des Kleinen geht zurück.

Diese auf den ersten Blick recht unterschiedlichen Situationen, auf die Sie (und der Junge aus dem letzten Beispiel) mit akutem Stress reagieren, haben einige Gemeinsamkeiten: Ein Reiz oder ein Reizmuster geht über die alltäglichen Routinen hinaus, regt eine Alarmreaktion an und fordert Ihre volle Aufmerksamkeit, bis Sie die Situation bewältigt haben.

Dabei spielt es keine entscheidende Rolle, ob der auslösende Reiz objektiv bedrohlich sein könnte (unklare nächtliche Geräusche, unbekannter Weg mit dem Auto, aggressiver Nachbarsjunge) oder ob es Ihnen subjektiv sehr wichtig ist, eine aufregende Situation zu einem guten Abschluss zu bringen (Jubiläumsrede halten, Krimi zu Ende lesen, nächstes Level beim Computerspiel erreichen).

Die Bewertung kann sich unterscheiden – Angst vor Einbrechern ist ein unangenehmes Gefühl, einer guten Freundin mit einer Geburtstagsrede eine Freude zu machen, ist meistens deutlich angenehmer –, doch auf der körperlichen Ebene geschieht in all diesen Fällen das Gleiche.

Was Akutstress im Körper bewirkt

Der österreichisch-kanadische Pionier der Stressforschung Hans Selye beschrieb schon kurz nach dem Zweiten Weltkrieg Stress – diesen Begriff hatte er bereits 1936 in der heute gebräuchlichen Form verwendet – als dreistufiges »Allgemeines Adaptions- (oder Anpassungs-) Syndrom« (AAS). Das klingt, wie in der Wissenschaft nicht ganz unüblich, komplizierter, als es ist.





1 ► Akuter Stress: Der Sinn der Sache

In diesem Modell, das seither durch Untersuchungen vielfach bestätigt wurde, reagiert der Organismus auf ungewöhnliche, bedrohliche (oder auch subjektiv an- oder aufregende) Situationen, um Mittel zu deren Bewältigung zu finden oder Gegenmaßnahmen einzuleiten.

Die erste AAS-Stufe, die Alarmreaktion, stelle ich in diesem Abschnitt dar, denn sie entspricht der körperlichen Antwort auf akuten Stress. Die folgenden beiden Stufen des Anpassungssyndroms beschreiben die Auswirkungen von chronischem Stress. Mehr über diese Auswirkungen erfahren Sie in Kapitel 2.



Bei einer Alarmreaktion (oder auch Notfallreaktion) auf Akutstress schüttet der Körper unter anderem verstärkt die anregenden Hormone Adrenalin und Noradrenalin aus.

Durch den Ausstoß von Adrenalin und Noradrenalin kommt es zu physiologischen Veränderungen:

- ✓ Das Herz schlägt schneller und stärker, was auch den Blutdruck erhöht. Blut verlagert sich vom Magen Richtung Muskulatur, bei länger andauernder Erregung können Haut und Gefäßwände beschädigt werden.
- ✓ Energiereiche Fette strömen in den Blutkreislauf, Blutgerinnungsfaktoren werden ausgeschüttet, der Blutzuckerspiegel steigt, der Mund wird trocken. Die Pupillen vergrößern sich, die Atemfrequenz steigt und die Muskelspannung verstärkt sich. Verdauungsvorgänge werden unterbrochen.
- ✓ Bei der »Kampf-Wut-Reaktion« werden Oberkörper und Kopf mit mehr Blut versorgt als Unterkörper und Unterleib. Die Muskeln in Hals und Schultern spannen sich an, das Gesicht wird heiß und rot, es kann zu Schweißausbrüchen kommen. In schweren Fällen folgt darauf eine »Flucht-Angst-Reaktion«: Blut fließt aus Kopf und Oberkörper ab, das Gesicht wird blass, die Beine spannen sich an. Extremzustände führen manchmal zu Schock oder Ohnmachtsanfällen.

Aufmerksamkeits- oder Alarmreaktion?

Ob Sie eine ungewöhnliche Situation tatsächlich als alarmierend empfinden oder ob Sie ihr nur mit besonderer Aufmerksamkeit und Konzentration begegnen, hängt vor allem von den Gefühlen ab, die diese Situation in Ihnen auslöst.

Falls Sie sich etwa gerne in der Öffentlichkeit präsentieren und Freude daran haben, etwas vorzutragen, wird die Geburtstagsrede für eine Freundin keine übermäßige Herausforderung darstellen.

Vermutlich steigt zwar vorübergehend die Herz- und Atemfrequenz, und Ihr Blutdruck erhöht sich ebenso wie der Spannungszustand Ihrer Muskeln (Muskeltonus), doch von der beschriebenen »Kampf-Wut-Reaktion« sind Sie fast so weit entfernt wie von einer »Flucht-Angst-Reaktion«. Möglicherweise haben Sie ein bisschen Lampenfieber, das sich im Laufe der Rede wieder legt, mehr nicht.





Burn-out überwinden für Dummies

Anders sieht die Sache aus, wenn Sie sehr ungern im Rampenlicht stehen oder unter massiven sozialen Ängsten leiden.

Unter diesen Umständen kann der gleiche Vortrag beim Geburtstagsfest Ihrer Freundin sehr problematisch für Sie sein, und schon der Gedanke an das Vorhaben, auf das Sie sich eingelassen haben, löst möglicherweise die komplette Notfallreaktion aus, einschließlich Schweißausbrüchen, Muskelverkrampfungen, Herumstammeln bis zum Blackout oder dem verzweifelten Wunsch, irgendwo anders zu sein als ausgerechnet auf diesem schrecklichen Fest, bei dem alle Anwesenden Sie gerade anstarren (und das bestimmt mit höchst kritischem Blick).



Verlängerte Aufmerksamkeitsreaktionen werden also nur dann als Belastung erlebt, wenn unangenehme Gefühle mit ihnen einhergehen, wie etwa Angst, Wut, Traurigkeit, Verzweiflung oder Hilflosigkeit.

So ist es auch nicht verwunderlich, dass nicht wenige Menschen gern ein aufregendes Buch lesen, einen spannenden Film anschauen oder ein »nervenaufreibendes« Computerspiel spielen, ohne dabei in echte Panik zu geraten oder einen Wutanfall nach dem anderen zu bekommen: Sie wissen, dass das, womit sie sich gerade beschäftigen, sie nicht wirklich bedroht, da es im Freiraum der Fantasie stattfindet.

Wie sich die Erregungsreaktion zurückbildet

Wenn aus akutem Stress keine chronische Stressreaktion wird, bilden sich die körperlichen Veränderungen, die durch die Erregung ausgelöst worden sind, mit der Zeit wieder zurück.

Bezogen auf die Beispiele weiter vorn im Kapitel, merken Sie etwa, dass Sie kein Einbrecher in Ihrer Wohnung bedroht, sondern dass nur die Katze Ihres Nachbarn Sie gestört hat, und schon schlafen Sie wieder ein. Oder Sie finden bei der Autofahrt trotz des defekten Navigationssystems und der gesperrten Teilstrecke auf Ihrer Landkarte einen Umweg, der Sie sicher nach Hause bringt.

Falls Sie grundsätzlich mit öffentlicher Aufmerksamkeit zurechtkommen, gehen Nervosität und Lampenfieber beim Vortrag der Geburtstagsrede für Ihre Freundin mit der Zeit zurück, vielleicht hilft Ihnen die anfängliche Aufregung sogar dabei, sich besonders gut auf die private Herausforderung zu konzentrieren.

Den spannenden Roman können Sie an einer ruhigeren Stelle unterbrechen, und selbst wenn er Ihnen *überaus* spannend erscheint und es Ihnen einfach nicht gelingen will, ihn aus der Hand zu legen – irgendwann ist jedes Buch zu Ende. Der mögliche Schlafmangel, bedingt durch den Umstand, dass Ihnen die nächtliche Lektüre wichtiger war als das morgendliche Ausgeruhtsein, lässt sich mit der Zeit ausgleichen, und das Gleiche gilt für jedes noch so fesselnde Computerspiel. In solchen und ähnlichen Fällen ist Ihr Körper nach dem Akutstress in der Lage, sich, häufig mit einer gewissen Verzögerung, zu regenerieren.





1 ► Akuter Stress: Der Sinn der Sache



Nach einer verlängerten Aufmerksamkeitsreaktion (die in objektiv oder subjektiv bedrohlichen Fällen zu einer Alarmreaktion wird) führen Entspannung oder Ablenkung häufig dazu, dass sich der Körper wieder erholt.

Wenn dies gelingt, beobachtet man auf der physiologischen Ebene unter anderem:

- ✓ Herzschlagfrequenz und Herzschlagstärke gehen auf Normalwerte zurück, der Blutdruck sinkt, die Atemfrequenz verringert sich.
- ✓ Die Muskulatur entspannt sich, Blut strömt vermehrt zu den inneren Organen.
- ✓ Die Leber speichert wieder Energie, Energiereserven werden aufgefüllt, der Blutzuckerspiegel sinkt.
- ✓ Unterbrochene Verdauungsvorgänge werden fortgesetzt.
- ✓ Häufig steigt das Ruhe- und Schlafbedürfnis.
- ✓ Das Immunsystem organisiert und regeneriert sich, um unter anderem Krankheitserreger oder Entzündungen effektiv bekämpfen zu können.
- ✓ Nicht selten kommen in dieser Wiederaufbauphase Intuition, Kreativität, Gelassenheit, aber auch das Bedürfnis nach Zuwendung und Geborgenheit besonders zur Geltung.

Kontrolle und Kontrollverlust

Bei einem Beispiel für Akutstress ging es um ein Kind, dem nach einer Auseinandersetzung mit einem älteren Nachbarsjungen Schläge auf dem Weg von der Schule nach Hause angedroht wurden – also um eine wirkliche Gefahr. (Allerdings können auch eingebildete Bedrohungen Akutstress auslösen, so wie bei dem vermeintlichen Einbrecher, der sich als herumstreunende Katze erwies.)

Falls dieses Kind nun aus Angst jedes Mal einen anderen, längeren Weg zur Wohnung seiner Eltern nimmt, wenn es dem größeren Jungen nicht aktiv entgegentritt und auch nicht sicher weiß, ob dieser Junge die alten Streitigkeiten wirklich irgendwann begraben hat, kann es sein, dass das Kind jedes Mal, sobald es das Schulgebäude verlässt, Angst hat, dem »bösen Jungen« zu begegnen.

Vielleicht fürchtet es sich irgendwann sogar davor, das Haus seiner Eltern ohne Begleitung zu verlassen, denn der »böse Junge« könnte ja an der nächsten Straßenecke auftauchen und die alte Drohung wahr machen.

So entwickelt sich aus akutem Stress, der sich in vielen anderen Fällen mit der Zeit zurückbildet, chronischer Stress, also eine Form lang andauernder Erregung, die Sie, wie der Junge aus dem Gedankenexperiment, als Dauerbelastung empfinden und aus der Sie möglicherweise keinen Ausweg finden.



Burn-out überwinden für Dummies



Ein wichtiges Stichwort ist die objektive oder subjektive Kontrolle über die Situation, wobei der subjektive Aspekt wirksamer zu sein scheint als der objektive. Um bei dem obigen Beispiel zu bleiben: Es genügt, dass sich der kleine Junge irgendwann einbildet, dass er mutig und stark genug ist, um eine Konfrontation mit dem Nachbarsbengel gut zu überstehen – selbst wenn der Größere ihm körperlich immer noch haushoch überlegen ist.

Umgekehrt gilt: Eine Bedrohung, die jederzeit über Sie hereinbrechen kann und aus der Sie keinen angemessenen Ausweg finden, die also mit deutlichem Kontrollverlust einhergeht, stellt häufig den Hintergrund für die Entwicklung chronischer Stressreaktionen dar, die im Extremfall bis zum Burn-out-Syndrom gehen.

Ihr Körper und Ihre Seele können sich dann nicht mehr regenerieren, Entspannung finden oder sich erfolgreich ablenken, denn die Bedrohung schwebt, wie bei dem kleinen Jungen mit dem Feind aus der Nachbarschaft, stets über Ihnen wie ein Damoklesschwert.



Normalerweise tut es Ihnen gut, wenn Sie potenziell belastende Situationen unter Kontrolle haben – und nicht die Situationen Sie kontrollieren. Aber natürlich ist das nicht in allen Fällen möglich. Manchmal bleibt Ihnen nichts anderes übrig, als darauf zu vertrauen, dass es in Ordnung ist, Kontrolle abzugeben, und dass Sie bei Ihren Mitmenschen in guten Händen sind. Etwa im Flugzeug, in Bus und Bahn, oder wenn es um ärztliche Behandlungen geht, die vielleicht einen operativen Eingriff notwendig machen.

Neben dieser grundsätzlichen Einschränkung gibt es im Alltag viele Faktoren, die es Ihnen erschweren können, ein Gefühl von Kontrolle über wichtige Bereiche Ihres Lebens zu behalten – auch und gerade im Beruf, der bei vielen Menschen eine entscheidende Quelle für akuten (und chronischen) Stress darstellt. Hier ist es oft sinnvoll, einen Kompromiss zu finden, der es Ihnen ermöglicht, zumindest einen Teil Ihrer Aufgaben eigenverantwortlich zu erledigen und dabei Ihre Grenzen besser zu berücksichtigen als in der Vergangenheit.

Der Kampf mit den Stapeln

Sabine Walter, 31 Jahre alt, arbeitet in der Verwaltung einer großen Firma. Immer wieder fühlt sie sich am Morgen wie erschlagen von den vier Aktenbergen, die sie abarbeiten soll. Meistens nimmt sie sich erst einmal den größten Stapel vor und versucht, ihn in den folgenden Stunden kleiner werden zu lassen. Das führt nicht nur dazu, dass sie viele Überstunden machen muss, sondern auch zu wachsender Frustration: Der größte Aktenstapel verringert sich fast unmerklich, ohne dass Sabine Walter jemals das Gefühl hätte, diese Aufgabe erfolgreich erledigen zu können – und am nächsten Tag wird er von den Kollegen wieder aufgefüllt. Außerdem vernachlässigt die Sachbearbeiterin die drei kleineren Stapel, für die sie ebenfalls verantwortlich ist.

1 ► Akuter Stress: Der Sinn der Sache

Nach Dienstschluss ist Sabine Walter erschöpft, und sie fürchtet sich mittlerweile vor dem nächsten Arbeitstag. Oft entstehen aus wiederholtem Akutstress chronische Probleme. Um eine solche Entwicklung zu verhindern, geht Sabine Walter zum Psychotherapeuten. Dort hilft ihr zunächst die Parabel vom Straßenkehrer, die ich dem Buch »Momo« von Michael Ende entnommen habe. Der Straßenkehrer Beppo berichtet darin von einem schlechten Tag, an dem er mit seinem Besen an einer schier unendlich langen Straße scheitert, immer wieder nach vorn blickt und feststellt, wie viel ihm noch zu tun bleibt. Irgendwann, die Sonne nähert sich bereits dem Horizont, kapituliert er. Doch Beppo weiß, dass er es auch anders machen kann, indem er nicht die ganze Straße im Blick hat, sondern sich immer nur auf den Schritt konzentriert, den er gerade durchführt. So wird er nicht hektisch, und am Abend ist er fast unmerklich mit seiner Arbeit fertig geworden.

In einer Therapiesitzung erstellt die Sachbearbeiterin eine Prioritätenliste: Aktenstapel 1 ist besonders wichtig, gleichzeitig erfordert jeder vollständige Arbeitsschritt in diesem Bereich besonders viel Zeit und Mühe. Stapel 2 hat ebenfalls hohe Priorität, doch die Ausführung ist weniger anstrengend. Stapel 3 und 4 sind inhaltlich einfach, aber weniger entscheidend, und dürfen sich daher auch einmal aufürmen.

Anschließend berücksichtigt Sabine Walter ihre persönlichen Grenzen und ihren Biorhythmus. Morgens, wenn sie sich relativ fit fühlt, beschäftigt sie sich mit dem wichtigen und schwierigen Stapel 1, so lange, bis sie merkt, dass ihre Konzentration langsam zurückgeht. Anschließend kommt der zweitwichtigste, weniger anstrengende Stapel 2 an die Reihe.

Nach der Mittagspause ist Sabine Walter normalerweise im Leistungstief, deshalb beschäftigt sie sich zu dieser Zeit mit leichten Arbeiten (Stapel 3 oder 4), möglichst ohne sich von der Höhe der entsprechenden Aktenberge beeindrucken zu lassen. Zwischen 15 und 16 Uhr, wenn sie sich wieder besser konzentrieren kann, geht es noch einmal um den entscheidenden, aber schwierigen Stapel 1. Überstunden werden nur noch geleistet, wenn es sich nicht vermeiden lässt.

Es dauert eine Weile, bis die Sachbearbeiterin diesen neuen Ablauf in den Arbeitsalltag integriert hat. Doch der Erfolg gibt ihr recht, denn sie merkt bald, dass sie so deutlich mehr Erfolgserlebnisse hat, dass sie morgens ausgeruhter ist und gegen Feierabend weniger erschöpft. Obwohl Sabine Walter jetzt nur noch selten Überstunden macht, schafft sie inzwischen mehr als vor dem Beginn der Psychotherapie, und sie ist ein gutes Stück zufriedener mit sich selbst. Das Gefühl größerer Kontrolle über die berufliche Tätigkeit entlastet sie deutlich.



Bei der Klärung der Frage, warum es so wichtig ist, Akutstress irgendwann subjektiv kontrollieren zu können, und warum unser Körper überhaupt auf Stressoren reagiert, hilft ein Blick in die Tierwelt und in die Evolutionsgeschichte des Menschen.

Burn-out überwinden für Dummies

Stress und Evolution

Weshalb fährt Ihr Körper den Stoffwechsel hoch und aktiviert die Muskulatur, wenn es doch bloß darum geht, eine Geburtstagsrede zu halten, auf der Landkarte einen Umweg zu finden, oder weil Sie gerne wissen wollen, wie ein spannender Kriminalroman endet? Ganz zu schweigen von der täglichen Überforderung im stressigen Büroalltag, der nicht wenige Menschen irgendwann ausbrennen lässt. Und was soll in diesem Zusammenhang die »Kampf-Wut-Reaktion« und die »Flucht-Angst-Reaktion«? Schließlich kämpfen Sie nicht, und Sie befinden sich auch nicht auf der Flucht.

Guter Einwand. Doch Ihr körperlich-mentales System ist, wie das aller Menschen, nicht wirklich auf die Moderne eingestellt. Die Reaktionen auf Stressoren haben sich in Millionen Jahren vormenschlicher Entwicklung und in einigen Hunderttausend Jahren frühmenschlicher Vorgeschichte herausgebildet, da sie in diesen fernen Zeiten eine angemessene Antwort auf die damals herrschenden Gegebenheiten waren.

Archaische Reaktionsmuster

Nach Charles Darwins vielfach bestätigter Theorie bedeutet Evolution unter anderem, dass sich die Individuen einer Art am besten fortpflanzen können, die sich am erfolgreichsten an die aktuellen Umweltbedingungen angepasst haben. Bedrohungen waren während eines Großteils unserer Entwicklungsgeschichte sehr konkret, und sie ließen sich, wenn es um plötzliche Notfallreaktionen ging, am besten mit zwei Handlungsmustern beantworten: Angriff oder Flucht.

Das galt für ungewöhnliche nächtliche Geräusche (Unwetter? Gefährliche Tiere?) wie für auffälligen Lärm am Tag (Feindlicher Nachbarstamm? Gefährliche Tiere? Clan verteidigen oder besser abhauen?). Es spielte beim alltäglichen Jagen und Sammeln eine wichtige Rolle. (Spezieller Ruf des Gefährten: Mögliche Beute von vorn rechts. Bewegung, spezielle Größe und besondere Farbe: Giftiges Tier? Bestimmter Geruch nach einem Wolkenbruch: Feuer! – Flüchten oder annähern, um sich den Brand zunutze zu machen?)



Ob in der afrikanischen Savanne, wo die meisten Vor- und Frühmenschentypen entstanden, ob im Europa der Eiszeit oder bei den Wanderungen von Homo sapiens nach Asien, Amerika und Australien: Gefahr hatte im Allgemeinen etwas Handfestes, und sinnvolle Notfallreaktionen waren meistens Varianten von Angriff oder Flucht.

Moderne Probleme im alten Reaktionskorsett

Die Jahre, in denen wir uns mit schlechten Autolandkarten, Jubiläumsreden, nervenzerreißenden Psychothrillern oder mörderischem Termindruck in der Einkaufsabteilung quälen oder stressen, sind hingegen, evolutionär betrachtet, vollkommen zu vernachlässigen.

Nachhaltige Veränderungen im menschlichen Erbgut, aufbauend auf zufälligen Mutationen, von denen manche Sie vielleicht besser dazu befähigen könnten, mit aktuellen Stressoren



1 ► Akuter Stress: Der Sinn der Sache

fertigzuwerden als im Rahmen dieser archaischen Angriff-oder-Flucht-Reaktion, werden möglicherweise bei Ihren Nachfahren in etlichen Tausend Jahren zur Wirkung kommen.

Ein schwacher Trost, ich weiß, doch schneller funktioniert die Evolution bei der Entwicklung einer Art oder einer Teilpopulation leider nicht. (Und zielgerecht verläuft sie auch nicht, sie basiert auf Zufällen, die sich dann als mehr oder weniger umweltangepasst erweisen.)

Akuter Stress, Wut und Angst

Zumindest wird bei dieser Betrachtungsweise klar, warum akuter Stress so häufig zu unterdrückten oder offenen Wutgefühlen führt: Der verfluchte Computer macht einfach nicht, was er soll. Mein Chef fordert mal wieder einen Abgabetermin, den ich nie und nimmer einhalten kann. Das Baby bringt mich mit seiner Schreierei noch um den Verstand, und ich muss mich doch zu Hause auf die Prüfungsergebnisse meiner Schüler konzentrieren. Und so weiter, eben Kampf und Wut.

Auch die »Flucht-Angst-Reaktion«, die weitergehende Stufe der Alarmreaktion, erscheint sinnvoll: Wenn Wut und Kampf nicht weiterführen und sich der Eindruck, die stressige Situation wieder kontrollieren zu können, einfach nicht einstellen will, wünschen Sie sich vielleicht, lieber ganz woanders zu sein (Ski fahren in den Alpen, Badeurlaub in der Karibik, einsames Südseeatoll, Abenteuer auf dem Mars ...).



Normalerweise helfen Fluchtfantasien jedoch nicht wirklich bei der Lösung des Problems, und spätestens wenn sich der Chef mit dringlichem Unterton erkundigt, wann die Präsentation nun endlich fertig ist, denn er bräuchte sie ja, wie Sie wissen, allerspätestens morgen früh, kann das zu massiven Angstgefühlen führen.

Nicht dass Ihnen die Panik tatsächlich dabei helfen würde, die geforderte Aufgabe schnellstens zu erledigen, eher ist das Gegenteil der Fall. Schließlich werden Sie ja nicht von einem hungrigen Löwen verfolgt, dem Sie entkommen müssen. Doch unser Aufmerksamkeits- und Notfallapparat schert sich eben, wie beschrieben, nicht um die Anforderungen und die Lösungsmöglichkeiten der modernen Welt. Vielmehr reagiert er mit Tendenzen, die sich in der Steinzeit oftmals bewährt haben: Hier ist es die Angst vor einer Bedrohung, die sich anscheinend am besten durch Flucht bewältigen lässt.

Alarmreaktionen waren lange Zeit eher die Ausnahme

Bei der evolutionsgeschichtlichen Betrachtung der Stressverarbeitung ist auch ein anderer Punkt nicht ganz unwichtig: Die meiste Zeit war das Leben unserer Vorfahren wahrscheinlich nicht besonders aufregend. Alarmreaktionen im weiter vorn beschriebenen Sinne haben zwar sicherlich die Jagd geprägt, und natürlich kam es hier und da zu Auseinandersetzungen innerhalb einer Gruppe oder zwischen zwei konkurrierenden Stämmen.

Dennoch steht zu vermuten, dass nicht jede Nacht Dutzende potenziell gefährlicher Laute zu hören waren. Die meisten bedrohlichen Tiere werden bald gemerkt haben, dass sie sich





Burn-out überwinden für Dummies

lieber auf weniger wehrhafte Beute konzentrieren sollten als auf den Vormenschen, der es immerhin gelernt hatte, mit Feuer und Waffen umzugehen. Folglich gab es im Normalfall nur gelegentlich Situationen, in denen die Notfallreaktion überlebenswichtig war. Längerfristiger Stress entstand so nur selten und für begrenzte Zeit.

Das bedeutet, dass unseren Vorfahren wahrscheinlich fast immer genügend Erholungsphasen blieben, um sich nach einer Alarmreaktion ausreichend zu regenerieren – anders als vielen unserer Zeitgenossen, die sich nicht selten vorkommen wie ein Hamster im Hamsterrad, weil sie sich von einem Erregungszustand in den nächsten getrieben sehen und sich kaum Zeit zur Erholung erlauben.



In der Vergangenheit der Menschheit erfüllte die Alarmreaktion also genau den Zweck, für den sie evolutionär »gedacht« ist: Ein schnelles Hochfahren aller körperlichen Erregungsfunktionen für potenziell kritische Situationen, die sich am besten durch Varianten von Angriff oder Flucht lösen lassen. Nach dieser Reaktion blieb im Normalfall genug Zeit und Muße, um sich erfolgreich zu regenerieren und die Körperfunktionen zu entlasten. Für die heute verbliebenen Naturvölker gilt das Gleiche.

Ein Blick zurück in vergangene Zeiten

Zur Veranschaulichung ein Gedankenspiel aus der europäischen Eiszeit. Angenommen, einem 20-jährigen Erwachsenen aus einer Sippe von *Homo sapiens* wurde die ehrenvolle Aufgabe der nächtlichen Höhlenwache übertragen. Im Wesentlichen geht es hier um zwei mögliche Bedrohungen: Die Lagerfeuerglut im Eingang darf weder erlöschen, noch soll der Rauch ins Innere vordringen, wo die Sippe schläft. Außerdem muss der Mann auf ungewöhnliche Tiergeräusche achten, um etwa das Eindringen eines Höhlenbären zu verhindern.

Der Wächter wird sich vermutlich einen Platz am äußeren Rand der Höhle suchen, um mit halbem Ohr mitzubekommen, was sich im Eingangsbereich und im nächsten Umfeld der Behausung tut. Man kann annehmen, dass er nicht die ganze Zeit über wach bleibt, denn das Eiszeitleben ist, was den Menschen betrifft, nicht nur relativ kurz, sondern auch körperlich anstrengend. Also döst der 20-Jährige, möglichst ohne dabei in Tiefschlaf zu sinken. Eine Technik, die auch viele Tiere beherrschen und die in der Moderne als Mittagsschläfchen (als Siesta oder, neudeutsch, »Power Napping«) wiederkehren wird.

Irgendwann reißt den Mann ein ungewöhnliches Geräusch aus seinem Schlummer. Auch wenn er nichts über die medizinischen Hintergründe wissen kann, beschleunigen sich Atmung und Puls, sein Blutdruck steigt, der Energie- und Elektrolytstoffwechsel wird hochgefahren. Reizerfassung und -bewertung beschränken sich auf wenige Objekte, hier auf die unklaren akustischen (und eventuell optischen) Signale. Die Oberkörpermuskulatur spannt sich an, was sinnvoll ist, da der Eiszeitmann möglicherweise gleich aufspringen muss, um die potenzielle Bedrohung zu vertreiben. Seine Verdauungsvorgänge werden





1 ► Akuter Stress: Der Sinn der Sache

unterbrochen, weil es im Gefahrenfall Wichtigeres gibt als die Magen-Darm-Peristaltik. Ein kurzer Blick auf das Feuer im Eingang: Es glimmt noch, ein paar Äste knacken. Hat ihn dieses Geräusch geweckt? Unwahrscheinlich. Ist irgendwo außerhalb der Höhle eine Bewegung zu sehen? Nein, auch hier nimmt der Wächter keine Veränderung wahr.

Jetzt hat er sich aufgesetzt und hüllt sich fest in sein Fellkleid, denn es ist empfindlich kalt. Seine Sippe möchte er wegen eines unklaren Geräusches nicht unbedingt wecken – noch nicht. Der Mann geht zum Höhleneingang und blickt in die Nacht. Immer noch nichts Ungewöhnliches. Plötzlich röhrt von fern ein großer Hirsch. Das Geräusch ist ziemlich laut und könnte dem entsprechen, das den Höhlenwächter eben geweckt hat. Ansonsten nimmt er nichts Besonderes wahr. Der Eiszeitmann schiebt den dicksten Ast des Lagerfeuers in die Glut und geht zu seinem Schlafplatz zurück. Langsam bildet sich die Alarmreaktion zurück. Herzschlag und Atmung werden ruhiger, der Blutdruck sinkt, die Muskulatur entspannt sich. Die Blutzucker-, Fett- und Elektrolytausschüttung geht zurück, das Magen-Darm-System kann mit der Verdauung fortfahren.

Kurz bevor der 20-Jährige wieder in leichten Schlaf fällt, denkt er vielleicht daran, wie er seiner Sippe am nächsten Tag von dem kleinen Abenteuer erzählen wird. Gemeinschaft, Anekdote und Ritual sind in seiner Welt der Weg, um Kontrolle über eine feindselige Natur zu bekommen und um sich subjektiv sicher zu fühlen. Möglicherweise wird der Mann in dieser Nacht noch ein oder zwei Mal etwas Besonderes hören, doch die vollständige Notfallreaktion löst der Hirsch wohl nicht mehr aus.

Akutstress heute: Körperliches Abreagieren hilft

In der modernen Welt mit ihren vielfältigen Akutstressoren kommt es hingegen häufig vor, dass Sie eine Notfallreaktion nach der anderen erleben:

Vielleicht hat Ihr Kind schlecht geträumt und flüchtet nachts in Ihr Bett. Der Wecker klingelt viel zu früh, und Sie sind nicht ausgeschlafen. Das Auto springt bei starkem Frost nicht an, und Sie brauchen eine Starthilfe. Da Sie trotzdem den Kleinen zum Kindergarten fahren müssen, sind Sie einige Minuten zu spät am Arbeitsplatz. Ihr Chef runzelt die Stirn, auch wenn er sich eines verbalen Kommentars enthält. Anzahl und Umfang der heutigen beruflichen Aufgaben gehen eigentlich weit über das hinaus, was Sie tatsächlich in acht Stunden schaffen können. Also stellen Sie sich schon einmal darauf ein, länger im Büro zu bleiben. Auch wenn Ihnen nicht wirklich danach ist, müssen Sie einen wichtigen Geschäftskunden durch die Firma führen und dabei stets freundlich, kommunikativ und gewinnend wirken. Abends beschwert sich Ihr Ehepartner oder Ihre Partnerin, dass Sie der Familie zu wenig Zeit widmen. Also unterhalten Sie sich noch ein paar Stunden über dies und das und sind wieder einmal viel zu spät im Bett. Und so fort.

Anders als den Steinzeitmenschen bleibt Ihnen nicht nur relativ wenig Zeit, sich nach einer Alarmreaktion physiologisch-seelisch zu regenerieren. Hinzu kommt, dass die körperliche Erregung, wie beschrieben, eigentlich in Angriff- oder Fluchtverhalten münden sollte. Das lässt sich natürlich am Schreibtisch oder beim Essen mit dem Lebensgefährten nur sehr





Burn-out überwinden für Dummies

begrenzt verwirklichen und ist ein wichtiger Grund dafür, warum es gerade gestressten Menschen guttut, sich regelmäßig physisch abzureagieren, sich zu bewegen oder Sport zu machen.



Nun müssen Sie sich keineswegs unbedingt in der akuten Belastungssituation körperlich austoben, auch wenn es sinnvoll sein kann, die berufliche Tätigkeit mit einigen leichten Fitnessübungen zu verbinden, falls dies in Ihrem Arbeitsumfeld möglich ist. Regelmäßige Ausdauerübungen »entstressen« sozusagen im Voraus, was oft zu größerer Gelassenheit beiträgt.

Hier wäre es wichtig, dass Sie Bewegung eher mit Freude als mit hohen Ansprüchen verbinden und eine Herangehensweise finden, die gut zu Ihnen passt. Sie sollten dabei unbedingt Ihre Grenzen berücksichtigen und die Situation kontrollieren, anstatt sich von ihr kontrollieren zu lassen.

Alarmreaktionen bei Tieren und Menschen

Es liegt auf der Hand, dass im Tierreich, auch wenn nicht bei allen Tieren genau die gleichen Erregungsvorgänge wie beim Menschen ablaufen, Alarmreaktionen eine entscheidende Rolle spielen. Ein Tier, das nicht grundsätzlich dazu in der Lage ist, sich zu verstecken oder zu fliehen, bevor es gefressen wird, hat keine Chance, zu überleben und sich fortzupflanzen. (Giftige Tiere oder solche, die erfolgreich Giftigkeit simulieren, verwenden eine andere Strategie, und manche Tiere haben, wenn sie ausgewachsen sind, keine natürlichen Feinde.)

Fleischfresser wiederum müssen die Möglichkeit wahrnehmen, andere Tiere erfolgreich anzugreifen und zu jagen, andernfalls sterben sie. Sowohl das Jagen lebender Tiere als auch der Versuch, sich nicht fressen zu lassen, sind extreme Stresssituationen, die mit der einen oder anderen Variante einer Notfallreaktion einhergehen, also mit der Mobilisierung aller verfügbaren körperlichen Kräfte im Rahmen von Angriff oder Flucht. Ähnliches gilt für viele Kämpfe mit Rivalen um die Gunst eines möglichen Geschlechtspartners.

Chronischer Stress bei Tieren

Neben solchen akuten Stressoren gibt es im Tierreich unter bestimmten Umständen auch so etwas wie chronischen Stress. Bei einer erhöhten Populationsdichte einer Art konkurrieren besonders viele Individuen um begrenzte Ressourcen. Dass Lemminge, kleine Nagetiere, die in den gemäßigten und subarktischen Breiten der Nordhalbkugel leben, in solchen Fällen kollektiven Selbstmord begehen, indem sie sich von Meeresklippen in die Tiefe stürzen, ist zwar nur ein modernes Volksmärchen, dennoch lösen übergroße Populationen bei vielen Tierarten tatsächlich Dauerstress aus.

Bei ständiger Anwesenheit von übermäßig vielen Nahrungs- und Fortpflanzungskonkurrenten wird häufig mit fortwährenden Kämpfen und Vertreibungsversuchen reagiert. Schwächere Individuen sind dann krankheitsanfälliger, und sie sterben nicht selten vorzeitig – falls sie nicht ohnehin den Raubtieren zum Opfer fallen, für die eine übergroße Beutepopulation ein gefundenes Fressen ist.



1 ► Akuter Stress: Der Sinn der Sache

Kontrollverlust bei Tieren: Die Theorie der erlernten Hilflosigkeit

Es war bereits kurz die Rede davon, dass es Menschen guttut, wenn sie das Gefühl haben, ihre Umwelt zu kontrollieren. Erstaunlicherweise spielt auch bei Tieren, was Stresserleben angeht, Kontrolle eine entscheidende Rolle.



Das Gefühl, eine Situation kontrollieren zu können, ist wahrscheinlich der wichtigste einzelne Faktor, der akuten (und chronischen) Stress auf ein erträgliches Maß reduziert.

Die erlernte Hilflosigkeit

In den 1970er-Jahren entwickelte der amerikanische Lernforscher Martin Seligman die Theorie der erlernten Hilflosigkeit auf der Grundlage von wiederholten Tierversuchen.

Der Wissenschaftler sperrte einen Hund in einen speziellen Käfig. Mehr oder minder große Teile des Käfigbodens ließ er unter Strom setzen, was dem Tier einen ungefährlichen, aber schmerzhaften Schock versetzte.

Zunächst lernte der Hund, dass jedes Mal kurz nach einem bestimmten Signalton ein Elektroschock erfolgte. Wenn nur ein Teil des Käfigbodens unter Strom gesetzt wurde, sprang der Hund nach einer Weile direkt nach dem Signal, das eine Akutstress-Alarmreaktion auslöste, in den Käfigteil, der nicht elektrisch geladen war. So konnte er durch eigenes Fluchtverhalten die Bestrafung vermeiden. Ein stressiges, aber erträgliches Versuchstierleben. Falls hingegen anschließend der ganze Käfigboden unter Strom gesetzt wurde, nachdem dies dem armen Hund durch den Signalton angekündigt worden war, versuchte das Tier zunächst, einen schockfreien Käfigbereich zu finden, oder, ebenso erfolglos, den Käfig zu verlassen. Wurde die unfreundliche Prozedur fortgesetzt, blieb der Hund irgendwann sitzen und ertrug die wiederholten Stromstöße, da er gelernt hatte, dass es nichts bringt, zu fliehen: Unabhängig von seinem Verhalten folgte auf jedes Signal ein schmerzhafter Elektroschock. Mit der Zeit wurde der Vierbeiner passiv und apathisch, und er bewegte sich nicht mehr von der Stelle.

Interessanterweise änderte sich dieses depressiv anmutende Verhalten auch dann nicht, wenn der Experimentator zum ersten Versuchsaufbau zurückkehrte, wenn also nach dem Signalton wieder nur ein Teil des Käfigbodens unter Strom stand. Selbst wenn man dem Hund zeigte, dass es jetzt einen ungefährlichen Käfigbereich gab, ließ er normalerweise einen Elektroschock nach dem anderen über sich ergehen, ohne sich zu rühren.

Erlernte Hilflosigkeit beim Menschen

Der Forscher Martin Seligman versuchte, dieses tierische Verhaltensmuster auf den Menschen zu übertragen. Seine These lautete: Nach wiederholten Erfahrungen mangelnder Umweltkontrolle oder fehlender Vorhersagbarkeit, also der Erkenntnis, dass sich unangenehme Erlebnisse nicht durch eigene Handlungen verhindern oder zum Positiven beeinflussen lassen, lernen Säugetiere (einschließlich des Menschen), dass sie hilflos sind. Selbst wenn sie nach einer

Burn-out überwinden für Dummies

solchen Lernerfahrung ihr Leben eigentlich wieder erfolgreich meistern könnten, verharren sie in der subjektiven Ausweglosigkeit, die sich ihnen so nachhaltig eingepägt hat.

Da ein Burn-out-Syndrom häufig auch als Erschöpfungsdepression beschrieben wird, also als depressive Grundstimmung nach langen Phasen von akutem und später chronischem Stress, bei der der Betroffene mehr und mehr den Eindruck gewinnt, dass er die unangenehmen Aspekte seines Lebens nicht kontrollieren kann, ist erlernte Hilflosigkeit auch beim Menschen ein entscheidender Faktor.



Beim Menschen kommen, anders als beim Tier, einige spezifische Aspekte hinzu: Hunde (oder Mäuse oder Ratten) grübeln nicht stundenlang, wie wenig sie ihr Leben auf die Reihe kriegen, wie fürchterlich die Zukunft werden mag oder wie wenig sie dazu tun können, um sich dauerhaft besser zu fühlen.

Beim Burn-out-Syndrom, wie auch bei anderen Formen der Depression, spielen solche negativistischen Erwartungen eine wichtige Rolle: Sie können eine Krise auslösen, und oft halten sie die Problematik auch aufrecht.

Positiver und negativer Stress

Positiv erlebter Stress wird von der Wissenschaft oft mit dem Wort »Eustress« bezeichnet, negativ erlebter heißt »Disstress«. Da es in der Forschung häufig vorkommt, dass ein gut eingeführter Terminus plötzlich umbenannt wird, ohne dass man hierfür einen anderen Grund ausmachen könnte als die Eitelkeit des Begriffserfinders, bleibe ich in diesem Buch bei »positiver« und »negativer Stress«.

Wovon hängt es ab, dass Sie etwas, das eine Erregungsreaktion auslöst, in manchen Fällen positiv und in anderen negativ bewerten?

Den wichtigsten Punkt, die subjektive Kontrollierbarkeit oder Unkontrollierbarkeit des Ereignisses, habe ich bereits beschrieben. Ein weiterer entscheidender Faktor ist die Frage, ob ein Stressor geeignet ist, Ihr Selbstbewusstsein aufrechtzuerhalten oder zu stärken – oder ob er Ihr Selbstwertgefühl beeinträchtigt.



Die meisten Menschen empfinden Stressoren als Belastung, deren Bewältigung sie für unwahrscheinlich halten (wieder die mangelnde Kontrolle) und bei denen sie weder von anderen Personen noch von sich selbst belohnt werden, wenn sie sie aushalten oder sie zumindest halbwegs ertragen.

Schwerwiegende psychische Stressoren wie soziale Isolation, Trauerfälle, Scheidungen, berufliche oder private Degradierungen, Prüfungen, die Sie sich vielleicht nicht zutrauen, Terminnot, übermäßiger Leistungsdruck und andere Ereignisse, die mit Unzulänglichkeitsgefühlen einhergehen, werden häufig negativ bewertet. Normalerweise gehen sie mit Angstgefühlen einher, und auf der hormonellen Ebene wird besonders viel Adrenalin gebildet – offenbar ist Adrenalin in erster Linie ein »Angsthormon«.



1 ► Akuter Stress: Der Sinn der Sache

Körperliche Aktivitäten ohne überhöhte Ansprüche an sich selbst, Spiele und Wettkämpfe, bei denen Sie sich nicht unterlegen fühlen, bewerten Sie hingegen häufig als positiv. Oft sind Sie dermaßen daran gewöhnt, »Stress« ausschließlich negativ zu erleben, dass es Ihnen kaum auffällt, dass Ihre körperliche Reaktion auch in angenehmen Fällen ebenfalls weitgehend der oben dargestellten Alarmreaktion entspricht. Allerdings mit dem Unterschied, dass bei positivem Stress verstärkt Noradrenalin ausgeschüttet wird, ein Hormon, das man als »Aggressionshormon« bezeichnen könnte, wenn der Begriff »Aggression« nicht so negativ besetzt wäre.

Neben diesen psychischen Stressfaktoren gibt es auch einige andere Kategorien.

Nichtpsychische Stressfaktoren unterteilt man häufig in

- ✓ physikalische Stressoren: Kälte, Hitze, Lärm und andere stark ablenkende Sinneseindrücke,
- ✓ chemische Stressoren: Gifte und Schadstoffe, auch Nikotin, Alkohol und andere stoffliche Drogen,
- ✓ medizinische Stressoren: unter anderem Infektionen, Verletzungen, Nährstoffmangel und Nährstoffüberangebot.

Für die allermeisten Stressoren gilt, dass sie, abhängig von der Person und vom Zusammenhang, positiv oder negativ bewertet werden können.

Einige Beispiele: Lauter Straßenlärm ist oft eine Ursache von akutem und chronischem Stress, er senkt die Konzentrationsleistung und lenkt viele Menschen von der Arbeit ab. Der Besuch eines lauten Clubs oder eines Rockkonzerts schädigt zwar ebenfalls das Gehör, doch in der Freizeit wird diese Form von »Lärm« von vielen Jugendlichen, Männern und Frauen als Bereicherung empfunden.

Auch wenn stärkeres Übergewicht den Körper »stresst« und chronisch belastet, ist es für viele Menschen schön, etwas zu essen, was nicht in erster Linie als gesund gilt – manchmal auch größere Mengen davon.

Die meisten freuen sich, wenn sie aus Liebe heiraten oder im Beruf befördert werden. Gleichzeitig kann sich ein solcher potenziell positiver Stressor durchaus auch negativ auswirken, da er nicht selten das ganze Leben auf den Kopf stellt (Hochzeit, Zusammenziehen und andere Umstellungen, Familienplanung) oder zu neuer Verantwortung und vielen ungewohnten Herausforderungen führt (Beförderung, andere Abteilung, ungewohnte Position in der Hierarchie, neue Aufgabenbereiche).



Ob sich also eine Veränderung eher positiv oder negativ auswirkt und ob Sie eine Erregungsreaktion als Belastung oder als Bereicherung empfinden, hängt im Wesentlichen von Ihnen selbst ab, von Ihren Lebenserfahrungen und davon, wie Sie damit umgehen.



