

Stress - Fluch oder Segen ?

Laichstress im Bodensee, so lautet die Überschrift eines Zeitungsartikels, der sich mit den Fortpflanzungsproblemen der Bodenseefelchen befasst. Einer verwandten Thematik widmet sich ein Bericht, der mit *Stress im Sylter Watt* überschrieben ist. Ein SWR-Moderator verabschiedet sich nach seiner Morgensendung immer mit der Aufforderung: *Kein Stress!* Das Modehaus Pierre Cardin stellt bei einer neuen Kollektion als besonderes Merkmal die *Anti-Stress-Verarbeitung* heraus. Ein Öko-Versandhaus bietet *Anti-Stress-Roller* zur Entspannung der Muskulatur an, in Zeitungsanzeigen entdecken wir unter „Verschiedenes“ die *Anti-Stress-Massage*, in einem Schuhprospekt findet sich der *Antistress-Schuh*, und ein großes Möbelhaus gibt einem „Sessel, der sich Ihnen anpasst - nicht umgekehrt“ den schönen Namen *Stressless*.



Wildwuchs eines Begriffs. Der inflationäre Gebrauch und die teils grotesken Wortverbindungen lassen kaum mehr ahnen, dass Stress ursprünglich aus dem Englischen kommt und dort aus einem ganz anderen Bereich, nämlich aus der Materialforschung; dabei bezeichnet *stress* die Anspannung bzw. Verspannung von bestimmten Materialien wie Glas oder Metall. Schlagen wir heute in einem Englisch-Wörterbuch die Übersetzung von *stress* nach, dann finden wir neben „Belastung“, „Überlastung“ auch das gute, alte deutsche Wort „Stress“.

Wenn man die Sprachblüten wie in obigen Beispielen betrachtet, die Wortakrobatik im Zusammenhang mit Stress, scheint es, als seien wir von diesem geradezu umzingelt und erdrückt. Wüssten wir es nicht besser, wären uns allen nicht unsere stressfreien Zeiten und Zonen bekannt, müssten wir glauben, das ganze Leben sei ein einziger Stress und ein einziger Anti-Stress-Kampf. Dies wiederum behaupten bekanntlich viele Zeitgenossen; doch wenn es wirklich so wäre, wäre die Welt längst entvölkert, zumindest deren westlich-industrialisierter Teil. Denn dauerhaften Stress überlebt kein Mensch.

Andauernder Stress macht krank. Das ist unbestritten, und es ist folglich müßig, die schädigende, gesundheitsgefährdende Wirkung von negativem Stress zu erläutern und an die Bereitschaft zu appellieren, diese schädigenden Einflüsse zu reduzieren. Immerhin sind nach einer Studie der Internationalen Arbeitsorganisation der UNO über zwei Drittel aller Krankheiten stressbedingt, womit im übrigen auch die enorme Bedeutung für die Sozialkassen angedeutet wäre. Der bekannte britische Stressforscher Cary Cooper schätzt, dass der Stress die Industrienationen ca. zehn Prozent ihres Bruttosozialproduktes kostet, wobei die rein medizinischen Kosten nicht einmal eingerechnet sind.

Stress ist jedoch nicht von vornherein negativ: Die Freude über ein unerwartetes Geschenk, der schwer erkämpfte Sieg der Lieblingsmannschaft, das Kribbeln und Herzklopfen vor dem ersten Rendezvous, die Begeisterung über einen lange ersehnten Geschäftsabschluss, dies sind Beispiele für positiven Stress, und gegen diesen Stress wollen wir ja nichts unternehmen. Bei Einflüssen wie Lärm, Zeitmangel, Verantwortungsdruck, Ärger, Arbeitsüberlastung oder Trauer bekommt der Begriff Stress eine ganz andere Bedeutung. Aber auch hier gilt Paracelsus' antike Regel: Die Dosis macht das Gift.

Denn erst wenn solche lästigen, störenden oder quälenden Lebensbedingungen und Empfindungen als überstark und nicht mehr steuerbar erlebt werden, stellen sie eine ernsthafte Bedrohung für die Gesundheit dar. Entscheidend ist aber das subjektive Erleben, denn es gibt keinen Stress im allgemeinen Sinne, sondern nur das ganz persönliche Empfinden von übermäßiger Belastung, das jeweils von Person und Lebenssituation bestimmt ist und folglich stark variiert. Demnach gibt es auch keine Stressbewältigung „von der Stange“, sondern nur eine solche, die auf die individuellen Umstände bezogen ist.

Stress ist also ein sehr persönliches Ding, jeder Mensch hat seinen ureigenen Stress, und er erlebt, bewertet, empfindet und bekämpft dieses Phänomen auf eine Art, die im Wortsinne einmalig ist. Wir erfahren oft, dass jemand durch einen Umstand in hellste Aufregung versetzt wird, der uns völlig kalt ließe. Und umgekehrt bewundern wir manchmal einen Freund, der die Ruhe selbst ist bei Ereignissen, die uns in Rage versetzen. Kurzum, sowohl die Quellen und Ursachen von erlebten Belastungen wie auch die Reaktionen darauf sind sehr unterschiedlich.

Gleichwohl gibt es ganz ähnliche Grundmuster. Würde man eine Umfrage durchführen, etwa von der Art „Was verbinden Sie mit dem Begriff Stress?“, dann wären die Antworten hinsichtlich bestimmter Kategorien sehr ähnlich: Es würden zum einen singuläre oder permanente Einflüsse des Alltags genannt: Zeitdruck, ungenaue Dienstanweisungen, Verkehrsstau, Anforderungsfülle, lärmende Nachbarn, Sorgen wegen der Kinder, Verletzung, Mobbing, Schichtarbeit, Unfall, Rivalität unter Kollegen, Partnerschaftsprobleme oder Trennung, Arbeitslosigkeit - *Stressoren* nennen Psychologen und Stressforscher solche Faktoren.

Zum anderen würde sich in den Antworten mit Sicherheit eine schier endlose Kette von *Stressreaktionen* finden:

- **körperliche Reaktionen** wie Schwitzen, Herzklopfen und -stechen, „trockener Mund“, Zittern, Magendrücken, Schlafstörungen, Kopfschmerzen/Migräne, „Kloß im Hals“;
- **emotionale Reaktionen** wie Ärger, Wut, Angst, Panik;
- **gedankliche** (und allgemein **kognitive**) **Reaktionen** wie Selbstzweifel („Das schaffe ich nie“), stumme Anklagen und Selbstanklagen oder auch Konzentrationsstörungen;
- **Verhaltensreaktionen** wie Rauchen, Schreien, Alkoholkonsum, „Rumzappeln“, Türenschlagen.

Mit diesen beiden Kategorien - Stressoren und Stressreaktionen - haben wir Wesensmerkmale des Phänomens benannt. Dies ist jedoch nicht nur eine theoretische oder „akademische“ Unterscheidung, sondern eine solche hat praktische Relevanz, und zwar dann, wenn es um die wesentliche Frage geht, wie man negativen Stress reduzieren kann. Ebenso verhält es sich mit der Klassifizierung der Stressreaktionen, auch diese hat Bedeutung für Maßnahmen zur Stressreduktion. Dazu später.

Doch was passiert eigentlich mit uns, was für ein Ereignis ist das, was geht in Körper, Geist und Seele vor, wenn wir sagen, wir sind gestresst? Hat Stress überhaupt eine Funktion, einen Sinn? Oder ist das nur eine irrationale, eine unsinnige oder unangemessene Reaktion unseres Organismus? ?

Um den „Sinn“ von Stress(reaktionen) zu begreifen, ist es hilfreich, dieses seltsame Geschehen einmal menscheits- oder stammesgeschichtlich („phylogenetisch“) zu betrachten. Denn diese Reaktionen sind archaisch, sind so alt wie das Menschengeschlecht selbst, nur die Auslöser, die Stressoren, sind dem Wandel unterworfen. Der Neandertaler, der beim Nachtmahl vor seiner Höhle unerwarteten Besuch von einem hungrigen Raubtier erhielt, hat dieselben reflexartigen Reaktionen gezeigt wie das Kind in unserer Zeit, das auf dem Heimweg von der Schule noch

über die Fünf in Mathe grübelt und von quietschenden Bremsen in die Wirklichkeit geholt wird, als es unaufmerksam auf die Straße tritt: Es findet buchstäblich in Sekundenbruchteilen eine Alarmreaktion des Körpers statt, und zwar in einem sehr komplizierten Zusammenspiel von autonomem Nervensystem und Hormonsystem.

Schematisch stellt sich der Ablauf in etwa so dar: Über die Sinnesorgane wird eine Gefahr, eine Bedrohung, Belästigung oder ein Verlust wahrgenommen, wodurch das Gehirn zu einem Befehl an die Nebennieren veranlasst wird, Hormone (z.B. Adrenalin) in die Blutbahn auszuscheiden, die wiederum eine Reihe organischer Aktivitäten auslösen: Erhöhung des Blutdrucks, Steigerung der Herz- und Atemfrequenz, Gefäßerweiterung, Vermehrung der roten Blutkörperchen und damit erhöhte Sauerstoffaufnahme, Anspannung der Muskulatur, Bereitstellung von Zucker- und Fettreserven, Verlangsamung der Magen- und Darmtätigkeit, Zunahme des Blutgerinnungsfaktors. Der ganze Organismus wird in aller kürzester Zeit in extreme Reaktionsbereitschaft versetzt, was im phylogenetischen Sinne - Beispiel Neandertaler und Raubtier - zu sofortiger Kampf- oder Fluchthandlung befähigen soll. Und so beantwortet sich auch die „Sinnfrage“: Diese Stressreaktionen sind lebenswichtig, sie stellen einen ganz natürlichen Verteidigungsmechanismus dar, haben eine Funktion zum Schutz der Unversehrtheit, zur Wiederherstellung des Wohlbefindens, sind also letztlich arterhaltend. Der Neandertaler springt reflexartig auf den nächsten Baum und das Kind auf den Gehweg zurück.

Das Dilemma des Neuzeitmenschen besteht nun darin, dass er die Vorteile dieses arterhaltenden Mechanismus' in seinem Alltag gar nicht so recht genießen kann, weil er in Stress-Situationen nur selten die Möglichkeit hat, zu fliehen oder zu kämpfen. Pech. Dabei wäre es gewiss erleichternd und gesund, dem quälenden und schikanösen Chef mal kurz an die Gurgel zu fahren, ihn anzubrüllen und heftig zu schütteln. Dies würde kurzfristig dem eigenen Wohlbefinden dienen, mittel- und langfristig aber nur dem Einkommen der Fachanwälte für Arbeitsrecht. Eine adäquate Problemlösung wäre das also kaum.

Wir modernen, zivilisierten Menschen müssen uns also andere Wege suchen, mit diesen durch die Stressreaktion mobilisierten Energien, die wir in der Regel nicht (sogleich) motorisch abführen können, umzugehen. Das heißt aber andererseits auch, dass jede Möglichkeit, diese Energie in körperliche Aktivität zu leiten, genutzt werden sollte. Da Fliehen und Kämpfen meist ausfällt, tut es vielleicht auch schon ein schneller Spurt treppauf-treppab, wenn es mal wieder zu viel war mit der Nerverei durch den inkompetenten Vorgesetzten. Und derjenige, der nach einem stressüberfluteten Arbeitstag nach Hause kommt und eigentlich nur noch Sehnsucht nach Sessel, Fernbedienung, Bier und Erdnüssen hat, der es dann aber schafft, diesen inneren Schweinehund zu disziplinieren und sich statt dessen aufs Rad schwingt und noch schnell fünf Kilometer runterstrampelt, der tut etwas für seine Gesundheit und fühlt sich nachher garantiert wohler: Die Stresshormone toben nicht weiter durch den Körper, die Flucht- und Kampfenergie ist abgearbeitet.

Nun ist körperliche Aktivität grundsätzlich eine sehr sinnvolle und logische Form der Stressbewältigung, aber alleinseligmachend ist sie doch nicht. Das kann sie schon deshalb nicht sein, weil es oft keine Gelegenheit zu heftigen Bewegungsübungen gibt. Also sollten wir etwas tiefer in die Materie eindringen und nach weiteren Möglichkeiten suchen, Belastungen und/oder die darauf bezogenen körperlichen und psychischen Reaktionen zu minimieren.

Eine banale Erkenntnis vorweg: Wenn ich Belastungen bzw. Stressoren eliminieren kann, brauche ich mir um die Stressreaktionen - sofern sie ursachenspezifisch sind - keine Sorgen mehr zu machen. Habe ich den jugendlichen Wohnungsnachbarn überreden können, mich nachts nicht mehr mit Technomusik zu foltern, sind mein ständiger Ärger, die Kopfschmerzen und die miese Morgenlaune passé. Aus dieser banalen Erkenntnis lässt sich eine ebenso banale Grundregel für

den Alltag ableiten: Zunächst versuchen, den Stress dort zu bekämpfen, wo er entsteht ! Dies ist Prävention. Wenn ich es schaffe, die Ursachen für mein gestörtes Wohlbefinden zu beseitigen, erübrigen sich weitere Überlegungen.

Wenn man die Suche nach Ursachen für beeinträchtigtes Wohlbefinden konsequent betreibt, führt dies natürlich schnell zu einem komplexen strukturellen Gefüge und zu großen gesellschaftlichen Themen - Lebensbedingungen, Infrastruktur, Arbeit, Freizeit, Betriebs- und Organisationsformen, Politik. Stressbelastungen entstehen durch Straßenlärm ebenso wie durch schlechte Beleuchtung am Arbeitsplatz, durch nicht nachvollziehbare Dienstanweisungen ebenso wie durch feuchte Wände in der Wohnung, durch fehlende Spielplätze ebenso wie durch die Erhöhung der Bierpreise.

Folglich muss Stressbewältigung - oder hier besser: Stressprävention - auch und ganz besonders strukturelle Bedingungen hinterfragen und verbessern. Stressprävention in diesem Sinne ist eben viel mehr als die Veränderung von individuellem Verhalten und Erleben, nämlich - um es an den genannten Beispielen zu orientieren – menschenfreundliche Verkehrspolitik, Ergonomie, Kommunikationstraining für Vorgesetzte, Wohnungsbaupolitik, kommunale Spielplatzplanung und - nun ja - konsumentenfreundliche Preispolitik von Brauereien.

Dieser Komplex kann hier natürlich nicht umfassend gewürdigt werden. Wir wollen uns bewusst auf einige Überlegungen zum Stressphänomen an sich sowie auf die individuellen Möglichkeiten des Umgangs mit diesem konzentrieren, wobei die gesellschaftliche Dimension aber nicht unerwähnt bleiben sollte.

Hilfreich - um auf die individuellen Möglichkeiten zurückzukommen - kann es z.B. sein, eine vergangene Stresssituation oder -konstellation im nachhinein genau zu rekonstruieren und zu analysieren in Hinblick auf gleiche oder ähnliche zukünftige Situationen und Reaktionen. Die möglichst exakte Beschreibung eines Problems ist ein wesentliche Element der Problemlösung, oft sogar schon „die halbe Miete“. Dabei ist es wichtig, zum einen die äußeren Umstände präzise zu beschreiben, wobei die sogenannten W-Fragen ein nützliches Ordnungssystem sein können: Was genau ist passiert, wer war beteiligt, wo ist es geschehen, wann... Ebenso wichtig ist die genaue Analyse des eigenen Verhaltens und Empfindens in und nach dieser Situation: Was habe ich getan, gesagt, gedacht, gefühlt (körperlich und psychisch)... Diese Dokumentation sollte schriftlich erfolgen, eventuell anhand eines vorgefertigten Protokollbogens. Eine solch sorgfältige Selbst- und Situationsbeschreibung führt sehr oft zu Aha-Erlebnissen, weil aus einem wüsten, diffusen emotionalen und gedanklichen Geschehen Klarheit entsteht. Solche Klarheit zu schaffen ist insbesondere dann nützlich, wenn zukünftigen Stress-Situationen vorgebeugt werden soll. Je besser mir eine solche Sensibilisierung gelingt, je klarer Einzelelemente oder Konstellationen sind, die Stressreaktionen auslösen, und je besser ich meine Reaktionen kenne, desto effektiver kann ich vorbeugen.

Diesem Zweck kann auch eine ähnliche Form der Selbstbeobachtung dienen, die sich nicht direkt auf das aktuelle Erleben bezieht, sondern mehr auf individuelle Dispositionen, Eigenschaften und Merkmale, also auf einen „Check“ der eigene Stresspersönlichkeit. Wir versuchen beispielsweise, diese zu beschreiben (schriftlich!) mittels Vervollständigung von Sätzen wie: „Ich werde nervös, wenn...“, „Nichts ärgert mich mehr als...“, „Ich mache mich aus dem Staub, wenn...“, „Hilflos fühle ich mich bei...“.

Solche persönlichen Dokumente bekommen ihren Sinn aber nicht allein durch die besagte Sensibilisierung für mögliche Stressauslöser, sondern auch als Basis für weitere Schritte zur Problemlösung. Eine exakte Beschreibung ist, wie erwähnt, durch sich selbst oft ein wesentlicher erster Baustein hierfür. Diese Beschreibung sollte aber auch Anregung sein für ein „Brain

storming“ mit sich selbst oder - besser - mit anderen zusammen: Die relevante Situation und die Reaktionen sind dokumentiert, und nun beginnt man zu sondieren und zu überlegen, welche Alternativen möglich sind, verwirft einzelne und ergänzt durch neue, erstellt Ranglisten und Prioritäten und macht schließlich einen möglichst präzisen Verhaltens- und Handlungsplan, um diesen in der Praxis zu erproben.

Dieses Procedere des Problemlösens lässt sich auch in einer Schrittfolge skizzieren:

1. Problem genau beschreiben
2. Mögliche Lösungen finden
3. Bewerten und entscheiden
4. Planen von Schritten
5. Durchführen von Schritten
6. Bewerten des Erfolgs

Dies liest sich zunächst recht abstrakt, und an dieser Stelle kann auch nicht viel mehr als ein Schema dargestellt werden. Aber ein solches oder ähnliches Vorgehen ist im Alltag sinnvoll. Gedanken hierzu lohnen sich allemal. (Wenn man etwa bedenkt, dass ein Kurs zur Stressbewältigung in der Regel zwölf Einheiten à zwei Stunden umfasst und sich über ein Vierteljahr erstreckt, wird erkennbar, dass die Behandlung dieses Themas hier zwangsläufig bruchstückhaft bleibt.)

Apropos Gedanken: *Der Stress entsteht im Kopf. Den Stress macht man sich selber.*

Flotte Sprüche zunächst, doch wir wollen sie mal als Anregung verstehen. Es kann reizvoll sein, sich zu überlegen, wieviel Stress in der realen Situation entsteht, also dann, wenn wir tatsächlich bedroht, belästigt, gestört, genervt werden. Und wie oft geschieht es im Vergleich dazu, dass wir der Macht der Gedanken erliegen, fernab jeglicher wahrnehmbarer Stressoren? In dem Moment, wo ich mir sage „Das schaffe ich nicht“, „Wieso konnte ich nur...“ oder „Jetzt reden die wieder über mich“, entsteht der Stress tatsächlich im Kopf, ist er „hausgemacht“. In der Bilanz ist der Anteil derjenigen Stressauslöser, die gar nicht „physisch existent“, nicht direkt erleb- und erfahrbar, aber sehr wohl im Kopf sind, deutlich höher als der Anteil der real existierenden Stressoren. Etwas allgemeiner, aber durchaus beziehungsreich hat das schon der griechische Philosoph Epiktet, der im ersten Jahrhundert lebte, gesehen: „Was die Menschen bewegt, sind nicht die Dinge selbst, sondern die Ansichten, die sie von ihnen haben.“

All diese Erscheinungen auf der „kognitiven Ebene“ - Erwartungen und Befürchtungen, Unterstellungen und Vorannahmen, Grübeleien, innere Monologe/Selbstgespräche, gedankliches Nacharbeiten - nehmen viel größeren Raum in unserem Stresserleben ein als die direkte, reale, manifeste Attacke auf unser Wohlbefinden. Typisch sind dabei, wie in den oben angeführten Beispielen, drei Zeitebenen: im Vorfeld („Das schaffe ich nicht“), aktuell („Jetzt reden die wieder über mich“) und im nachhinein („Wie konnte ich nur“). Die Wirkungen, also die Stressreaktionen, unterscheiden sich dabei nicht wesentlich zwischen realer und gedanklicher Störung. Wenn ich an die bevorstehende Prüfung denke, habe ich womöglich schon feuchte Hände, und das Herzklopfen ist auch kaum geringer als in dem Moment, wo ich auf das Prüfungszimmer zugehe. Und der Ärger über eine knapp verpasste Chance ist zwei Tage später in dem Moment, wo mir das wieder einfällt, noch fast genauso stark wie in dem Augenblick, als ich davon erfuhr.

Auch hier, bei diesen „Gedanken-Stressoren“, gibt es einige Möglichkeiten gegenzusteuern. Es kann hilfreich sein, diese lästigen Gedanken gewissermaßen zu vergegenständlichen und dann zu behandeln wie einen greifbaren Störer. Man kann Gedanken in der Vorstellung „wie Wolken vorüberziehen lassen“ oder sie „in eine Kiste packen und fest verschließen“. Dies gelingt in der

Regel phantasiebegabten Zeitgenossen besser als den „Kopfmenschen“. Man kann auch versuchen, störende Gedanken gleich im Moment ihres Auftauchens (z.B. auch, wenn sie am Einschlafen hindern) in ein Heft niederzuschreiben, dieses fest zuzuklappen – erledigt. Wie bei der erwähnten Rekonstruktion von Stress-Situationen und der Planung von Verhaltensalternativen bietet sich hier ein Verfahren an, bei dem ich die Störgedanken dokumentiere, also aufschreibe und ihnen die besseren, konstruktiven, stresslosen Kopfgeburten gegenüberstelle. Konkret (aufgeschrieben): **Statt** (Beispiel) „Bei mir geht immer alles schief“ - **besser** (Beispiel) „Das war ein Einzelfall, beim nächsten Mal klappt's wieder“; oder: **Statt** (Bsp.) „Ich bin vom Pech verfolgt“ - **besser** (Bsp.) „Dummer Zufall, das ergeht anderen oft noch schlimmer“.

Für die „Stresspersönlichkeit“ bei dieser Gelegenheit noch die Anregung, einige der typischen Antreiberformeln einmal zu überdenken und Alternativen zu überlegen. Solche Antreiber sind etwa: Sei stark!, Streng dich an!, Beeile dich!, Sei perfekt!, Mach es allen recht!

Die bisherigen Überlegungen befassten sich wesentlich mit Stressoren und mit dem Grundgedanken, dass deren Verhinderung oder Reduzierung bei der Stressbewältigung im Vordergrund stehen sollte. Doch wenn dies nicht gelingt, wenn solche Ereignisse und Einflüsse nicht zu bändigen sind, beginnen sie ihr unheilvolles Werk in Körper und Seele. Im übrigen hat es in vielen Fällen wenig Sinn, tiefschürfende Überlegungen über die Reduzierung von Stressoren anzustellen, weil diese gar nicht (mehr) zu verändern sind. Ein Autounfall, eine Krankheit oder gar ein Todesfall sind Stressoren, die ich nicht mehr beeinflussen kann. Jetzt muss ich mich auf meine Stressreaktionen konzentrieren. Wie kann ich also mit meinen Stressreaktionen konstruktiv umgehen? Es sind pauschal zwei Zugangsweisen bzw. Verfahren zu nennen: Entspannung und Belastungsausgleich.

Der Sinn und Segen von Entspannung erklärt sich in zwei Elementen: Es ist zum einen eine sehr angenehme Form der Erholung, z.B. nach einem anstrengenden Arbeitstag. Und es ist andererseits - vielleicht noch wichtiger - eine Art Handwerkszeug, ein ständig verfügbares Mittel zum Einsatz gegen akute, auch unerwartete Stressbelastungen.

Die Bedeutung und die Wirkung dieses „Handwerkszeugs“ lässt sich durch die Erkenntnis veranschaulichen, dass psychische Erregung (also insbesondere viele Formen von Stressreaktionen) und Entspannung inkompatibel sind, also nicht gleichzeitig auftreten können. Wer unter Stress steht, ist nicht entspannt. Aber, wichtiger für unser Anliegen: Wer völlig entspannt ist, bei dem hat der Stress kaum eine Chance. Wer es gelernt hat und die Fähigkeit besitzt, sich zu entspannen, der kann im Alltag situationsspezifisch und punktgenau angemessen reagieren, also vor, während oder nach einer Belastung. Und der hat auch eine sehr angenehme und effiziente Form der Erholung gefunden.

Die meisten Entspannungstechniken - die wohl bekanntesten in unserem Kulturkreis sind Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Yoga - haben Eigenschaften, der Vergleich sei gestattet, ähnlich dem Schwimmen und Fahrradfahren: Relativ leicht zu erlernen, wer es einmal kann, verlernt es nie mehr, und man kann es immer anwenden, wenn man es braucht. Man kann nicht nachdrücklich genug auf den praktischen Nutzen von Entspannung hinweisen und anraten, eine Entspannungsform zu erlernen.

Eine andere Form des Zugangs zu negativen Stressreaktionen haben wir Belastungsausgleich genannt. Gemeint ist folgendes: Wer unter ständigem Stress steht, für den ist ein Ausgleich für diese Belastungen besonders wichtig. Aber gerade diejenigen, die es besonders nötig hätten, finden häufig keine Möglichkeit mehr, aus diesem fatalen Kreislauf auszubrechen. Ständig unter

Strom und unter Dampf, bloß nicht den Anschluss verlieren, keine Zeit verschwenden, allen Anforderungen gerecht werden, Power und Dynamik sind angesagt - die Fetische der Moderne.

Wie lange kann das gutgehen ohne Ruhephasen, ohne ein Durchatmen und Abschalten zwischendurch, ohne ab und an mal die Seele baumeln zu lassen ? Solche Stressopfer haben typischerweise die Aufmerksamkeit und die Empfänglichkeit für Annehmlichkeiten, für „die schönen Dinge des Lebens“ verloren, also ihre Genussfähigkeit. Oder es werden nur noch fragwürdige Ersatzgenüsse in Anspruch genommen, wie Tabak, Alkohol oder Medikamente. Aber mittels Drogen - ob legal oder illegal - den Stress bekämpfen zu wollen, gleicht dem Versuch, ein Feuer mit Benzin zu löschen.

Die Fähigkeit, unbeschwert und ungestört zu genießen, geht bei Stressbelastungen oft teilweise oder ganz verloren. Sozialkontakte verkümmern, für kulturelle Vergnügungen gibt es vermeintlich keine Zeit mehr, Hobbys werden vernachlässigt. Und damit fehlt dann ein lebenswichtiges Korrektiv.

Genießen kann man nie zuviel. Genuss im Sinne eines Ausgleichs für Belastungen muss aber nicht unbedingt Zeit und Geld kosten. Im Gegenteil: Es sind vielmehr die kleinen Freuden des Alltags, die nicht mehr genutzt werden, die aber überall um uns herum existieren. Ein Kinderlachen, lustig spielende Hunde, das Prickeln des Duschwassers am Morgen auf der Haut, der Kaffeeduft, der durch die Wohnung zieht, die Stiefmütterchen mit ihren lustigen Gesichtern auf dem Balkon. Dies alles wird kaum mehr wahrgenommen, dabei können diese kostenlosen Vergnügungen doch so nutzbringend sein in unserem trüben Alltagsbetrieb. Natürlich sollten auch die richtig dicken Vergnügungen mit Belohnungswert - der spontane Wochenendtrip, mal gerade mit dem Flieger nach Paris - nicht zu kurz kommen. Aber der kleine Spaß Tag für Tag zum Ausgleich für den Stress Tag für Tag, daran zu arbeiten lohnt sich. Die Empfänglichkeit für die kleinen Alltagsfreuden ist ein Gewinn. Steigerung oder Rückgewinnung von Genussfähigkeit ist ein erstrebenswertes Ziel für Gestresste.



Der vielleicht wichtigste Gedanke zu diesem Komplex am Schluss. So trivial es auch ist: Stress ist ein selbstverständlicher, natürlicher Teil von uns, gehört zum Leben wie Luft und Liebe. Deshalb sollten wir ihm auch nicht auszuweichen versuchen, sondern immer wieder erfahren, dass wir ihn packen können. Stress ist ein notwendiger Teil unseres Lebens, zuwenig Stress ist genauso ungeschickt wie zuviel. Eine mittlere Stressdosis ist optimal für unsere Leistungsfähigkeit.

Sportler brauchen Stress in der Wettkampfvorbereitung, um zu Höchstleistungen kommen zu können. Die meisten Schauspieler berichten, dass sie mit Lampenfieber am besten seien. Stress (in Maßen) ist eine unverzichtbare Voraussetzung für Aktivität. Aber Stress im Übermaß ist kontraproduktiv und schädlich, mindert die Leistungsbereitschaft und beeinträchtigt das physische und psychische Wohlergehen. Und deshalb ist es auch so außerordentlich wichtig, immer wieder für einen Belastungsausgleich zu sorgen. Der Wechsel, das Phasen- und Periodenhafte, ist ja ein Charakteristikum unserer menschlichen Natur, vergleichbar etwa einer Sinuskurve oder Ebbe und Flut. Unruhe und Ruhe, Arbeit und Erholung, Aufregung und Abreagieren, Anspannung und Entspannung, Stressbelastung und Ausgleich - das sind natürliche Rhythmen oder besser: sollten es sein. Ungesund sind folglich Störungen dieser Rhythmen oder das Fehlen eines „Wechselpartners“, etwa des Ausgleichs bei Stress.

Jeder Mensch hat seinen ureigenen Stress - und jede/r hat das Recht auf ihren/seinen Stress. Insofern kann es auch kein Patentrezept für den angemessenen Umgang mit Stress geben, nur Anregungen. Den Königsweg kann niemand von außen vorgeben, den müssen wir selber finden. Die Suche lohnt sich.

Der Autor:

Rainer Pitsch ist als freiberuflicher Diplom-Psychologe in Heidelberg tätig (RP&P Gesundheits- und betriebspsychologische Beratung) und hat Arbeitsschwerpunkte in den Bereichen betriebliche Gesundheitsförderung, Stressprävention und Coaching.

Anschrift:

Rainer Pitsch, In der Neckarhelle 99, 69118 Heidelberg
Tel. 0 62 21 / 80 44 89, Fax 0 62 21 / 80 24 45, E-Mail: info@RP-P.de