

# Kopfsache?

*Stress ist in unserer Gesellschaft allgegenwärtig. Jeder hat ihn – ob im Beruf oder in der Freizeit. Ohne Stress scheint gar nichts mehr zu gehen. Aber was macht Stress mit uns? Und wo entsteht er?*



Ein Artikel von Marion Flach

**S**tress ist oft hausgemacht. Wir machen uns selbst Druck, machen Dinge größer und wichtiger, als sie eigentlich sind. Doch Stress mit all seinen Facetten und Auswirkungen ist ein wichtiger Gesundheitsfaktor. Stress – egal ob nun positiv oder negativ – setzt ein Feuerwerk an unterschiedlichsten Reaktionen im Hirn in Gang.

„Generell wird der Alltag immer schneller. Bereits etwa 43 Prozent der Österreicher geben an, unter Stress zu leiden“, weiß Sandra Kröll, Arbeitspsychologin beim AMD Salzburg. Sie sagt auch, dass es bereits Aussagen gäbe, die besagen, dass etwa 50 Prozent aller Krankenstände auf



Stress wird heutzutage vor allem mit Zeit in Verbindung gebracht. Stress zu haben bedeutet quasi synonym, unter Zeitdruck zu stehen. Und Zeit ist Geld. Gerade weil schon seit Jahrzehnten immer wieder von Beschleunigung und Zeitmangel gesprochen wird, wurde der „Verein zur Verzögerung der Zeit“ ins Leben gerufen. Thomas Herdin, Assistenzprofessor an der Uni Salzburg (Abteilung Transkulturelle Kommunikation), ist Mitglied des Vereins und tritt für einen bewussten Umgang mit Zeit ein. Nach seinem Aufenthalt in Asien erlebte er einen Rückkehrschock, der auch mit dem anderen Umgang mit Zeit zu tun hatte. „Die Kultur, Philosophie und Religion hat meiner Meinung nach einen großen Einfluss auf den Umgang mit Zeit“, ist Herdin überzeugt. Auch Stress ist für ihn kein Fremdwort: „Manchmal ist Beschleunigung notwendig. An anderer Stelle ist dann aber auch Platz für Entschleunigung. Das Bewusstsein dafür ist enorm wichtig.“



Thomas Herdin forscht und lehrt an der Universität Salzburg. Er ist Mitglied des „Vereins zur Verzögerung der Zeit.“

Stress im psychologischen und medizinischen Sinn hat aber nur bedingt etwas mit Zeit zu tun. In der Psychologie beispielsweise gibt es klare Stressansätze: „Das transaktionale Stressmodell nach Lazarus etwa geht davon aus, dass ein Stressor auf uns eintrifft, als solcher wahrgenommen wird und wir ihn in weiterer Folge bewerten.“, erklärt Sandra Kröll, „Die Bewertung entscheidet darüber, wie wir damit umgehen.“ Passe der Stressor zu meinen Fähigkeiten und Fertigkeiten, habe ich den Eindruck, diesen gut bewältigen zu können. Damit erhöht sich die Leistungs- und Erfolgsbereitschaft. „Habe ich allerdings den Eindruck, dass ich zu viele oder zu wenige Fähigkeiten und Fertigkeiten für den Stressor habe, hat das negative Auswirkung. Ich komme in die Über- oder Unterforderung, die auch zu Stress führt. Wie ich die Stressoren bewerte, hängt stark mit meinen inneren Haltungen zusammen. (Bsp. Perfektionismus)“, erläutert Kröll weiter.



Sandra Kröll ist akademische Arbeits-, Organisations-, Klinische- und Gesundheitspsychologin. Sie ist Lektorin am Institut für Psychologie an der Universität Salzburg und seit 2008 Arbeitspsychologin im AMD Salzburg.



Ein äußerst spannendes Buch, das Ursachen und Wirkung von Stress und eigener Einstellung und vielem mehr auf den Grund geht.

Tobias Esch: Der Selbstheilungscode. Die Neurobiologie von Gesundheit und Zufriedenheit. Beltz 2017.

Stress zurückzuführen seien. Tobias Esch, Mediziner, Neurowissenschaftler und Buchautor, schreibt in seinem aktuellen Buch „Der Selbstheilungscode“ sogar: „Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Stress (und seine Verwandten) schon vor einiger Zeit als einen der größten Krankheitsverursacher im 21. Jahrhundert ausgemacht. In wenigen Jahren (bis 2020), so die Prognose, wird Stress die unangefochtene Nummer 1 sein, und zwar weltweit.“ Aber was bewirkt dieser

Stress und warum hat ihn jeder?

### Erfolgsfaktor

Stress ist ein Zeichen unserer Zeit. „Wir leben in einer Tempogesellschaft“, erklärt Ingeborg Ewald, Trainerin und Coach in Salzburg. „Unser Tag hat nun mal nur 24 Stunden. In diese Zeit packen wir mehr und mehr Aufgaben, mehr und mehr Ansprüche und sonnen uns im Glanzlicht von Stress. Wer keinen hat, wirkt verdächtig.“ Stress ist im allgemeinen Sprachgebrauch zum schicken Attribut geworden, dem man aber – manchmal auch unbewusst – immer wieder Tribut zollen muss.

### Achterbahnfahrt der Hormone

Aus medizinisch-neurowissenschaftlicher Warte betrachtet, ist es nicht ausschlaggebend, ob der Stress positiv oder negativ bewertet wird. Im Körper entsteht bei beiden Varianten eine Vielzahl an Reizreaktionen. Denn egal ob Stress bewusst oder unbewusst, positiv oder negativ wahrgenommen wird: In jeder Stresssituation werden in kürzester Zeit die Hormone Adrenalin, Noradrenalin, Insulin und Cortisol frei. Ihre

Ausschüttung ist evolutionär bedingt und soll den menschlichen Organismus auf Kampf oder Flucht vorbereiten. Sie haben auch in der heutigen Zeit, in der wir nicht mehr vor Säbelzahn Tigern flüchten, ihre Berechtigung und Aufgabe. Problematisch allerdings wird es, wenn die Stresshormone nicht durch Aktivität abgebaut werden. Sie zirkulieren dann im Körper und können den Organismus auf Dauer krank machen.

Denn das Stresshormonsystem hängt wiederum eng mit dem Immunsystem zusammen: Stresshormone und deren Botenstoffe regulieren endokrine Drüsen, deren Hormone wiederum in die Steuerung des Immunsystems eingreifen. Ein dauerhaft hoher Cortisolspiegel etwa stört unter anderem die Produktion der Interleukine, Moleküle des Immunsystems, und schwächt so die Abwehrkräfte. Außerdem kann ein zu hoher Cortisolspiegel mitverantwortlich für Migräne oder Verdauungsprobleme sein. Auch eine verminderte Libido oder Heißhungerattacken können mit dem Stresshormon in Zusammenhang stehen.

### Die Mischung macht's

Stress, so Tobias Esch in seinem Buch, sei eine notwendige Überlebensstrategie. Auch Phasen der Anspannung und der Entspannung sind enorm wichtig für uns Menschen. „Stressoren prasseln ständig auf uns ein“, weiß Sandra

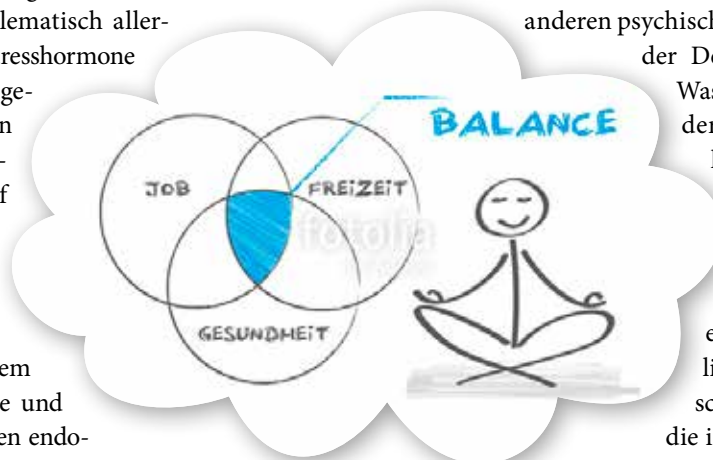
Kröll, „deshalb sollte man immer darauf achten, dass An- und Entspannung in Wellenbewegungen verlaufen. Das Alternierende ist wichtig. Nur Entspannung zu haben, entspricht uns Menschen nicht. Wir brauchen auch Phasen der Herausforderung.“, erklärt die Arbeitspsychologin.

Im Extremfall können Über- oder Unterforderung zu Burnout oder Boreout führen – Begriffe, die mittlerweile mit einem gewissen Selbstverständnis in Dis-

kussionen eingebracht werden. „Voreilig von Burnout zu sprechen, wenn der Stress zunimmt, kann mitunter aber fatal sein. Der Begriff ist in aller Munde. Eine Diagnose ist aber schwer, weil ein Burnout oft schwer von anderen psychischen Erkrankungen wie etwa

der Depression abzugrenzen ist.

Was ich aber beobachte, ist, dass der Umgang für Erkrankte leichter ist, wenn sie von Burnout sprechen können. Burnout ist mittlerweile ein gesellschaftlich anerkanntes Krankheitsbild“, erläutert Kröll. Ein wirkliches Burnout jedoch sei eine schwerwiegende Erkrankung, die im schlimmsten Fall zu suicidalen Folgen führen könne, so die Psychologin.



### Achtsam und bei sich

Um Stress entgegenzuwirken, ist es wichtig, bei sich zu sein und mit anderen in Kontakt zu stehen. „Die inneren Haltungen immer wieder zu reflektieren, ist sicher unterstützend“, ist Kröll überzeugt, „im Sinne der Work-Life-Balance sollte man immer wieder hinterfragen, ob sich alles die Waage hält.“

Im Arbeitsalltag sollte man sich außerdem davor hüten, Multitasking als besonders effizient anzusehen. „Mehr als zwei Dinge gleichzeitig zu tun, ist nicht drin. Wir springen ja dann ständig zwischen unterschiedlichen Themen und verschiedenen Details hin und her und

unterbrechen uns immer wieder selbst. Das macht dem Gehirn echten Stress“, erklärt Ingeborg Ewald. Um Stress jeglicher Art entgegenzuwirken, ist es wichtig, Ruhephasen einzuplanen und diese auch wirklich einzuhalten.

In diesem Zusammenhang ist seit einiger Zeit ein Trend zu beobachten: Achtsamkeit. Die Experten sind sich alle einig: Ein achtsamer Umgang mit sich selbst, aber auch mit anderen, wirkt sich positiv auf das Stresslevel sowie auf die eigene Einstellung aus.



Ingeborg Ewald

Das reine Wahrnehmen ohne zu bewerten führt auch dazu, das Tempo zu reduzieren. Auch Ingeborg Ewald kann diesem Trend vieles abgewinnen. Jedoch gibt sie zu bedenken, dass wir uns – gerade am Beginn – keine großen Ziele setzen sollten. So reiche es zunächst,

einfach einmal das Handy auszuschalten und zu schauen, wie sich das anfühlt. Schafft man es mit kleinen Schritten, sich mehr im Hier und Jetzt zu befinden, kann man sich natürlich auch an Achtsamkeits-Übungen heranwagen, die manchmal etwas Übung brauchen.



### Ausgewert frei

Um den Cortisol-Spiegel zu senken und Stress abzubauen, hilft aber auch Sport. Beim Sport – vor allem bei Ausdauersportarten – werden Endorphine freigesetzt. Die Glückshormone lassen uns entspannen und uns wohlfühlen. Außerdem hilft regelmäßiger Sport auch, stressresistenter zu werden. Welche Bewegungsform am besten geeignet ist, hängt von Persönlichkeit und Lebensumständen ab. Aber egal, wobei man schwitzt: Sportfans kennen das tolle Gefühl sicher, wenn der Kopf während des Trainings so richtig frei wird! Und ins Grübeln, was oder wer als nächstes stressig werden könnte, kommt man da auch nicht so schnell.



Foto: [www.kaindl-hoenig.com](http://www.kaindl-hoenig.com)

**Ingeborg Ewald, Red'haus**  
Training & Coaching, Salzburg

## Eine Achtsamkeitsübung

Das Konzept der Achtsamkeit stammt aus dem Buddhismus, in dem Meditieren zu den religiösen Ritualen gehört. Achtsamkeit ist eine Haltung, die allen Meditationen zu Grunde liegt. Keine Meditation kommt also ohne Achtsamkeit aus, jedoch kann man auch ohne zu meditieren achtsam sein. Wie bei jedem Hype hat auch die Meditationswelle dazu geführt, dass es zahlreiche Ratgeber, Kurse, Bücher, Handy-Apps, wirklich viel Auswahl an Unterstützung gibt. Wer also Meditieren oder Achtsamkeit ausprobieren möchte, findet ein großes Angebot. Es lassen sich aber auch leicht achtsame Momente im Alltag integrieren. Eine Achtsamkeitsübung ist für mich persönlich sehr wichtig: Wenn ich nach Hause komme, lasse ich den Arbeitstag bewusst und mit Dankbarkeit hinter mir. Duschen dient mir dabei als Übergangsritual.

Wer das ausprobieren möchte, hier gerne die Achtsamkeitsübung dazu: Beginne damit, dir bewusst zu machen, dass du dir unter der Dusche ein paar Minuten Zeit nur für dich nimmst. Stelle das Wasser an und regle die Temperatur. Nimm genau wahr, mit welcher Temperatur du dich heute wohl fühlst. Richte deine Aufmerksamkeit auf das Wasser und auch einen Moment auf deine Füße, nimm den Kontakt zum Boden wahr. Nimm dir dann die Zeit, um zu spüren, wie sich das Wasser auf deiner Haut anfühlt. Höre auf das Geräusch des Wassers. Rieche die Seife oder das Shampoo, und lass alle deine Sinne an dieser Aktivität teilnehmen. Lass dir am Schluss noch einen Moment Zeit – ein paar Sekunden, in denen es nichts anderes zu tun gibt, als das Wasser zu spüren und zu atmen. Sobald du merkst, dass du abgelenkt bist oder abschweifst, atme tief ein und aus und gehe mit der Aufmerksamkeit zurück zur Übung – dem achtsamen Duschen. Diese Übung braucht keine zusätzliche Zeit und du kannst sie sogar täglich in deinen Alltag einbauen. Mein Tipp: Einfach ausprobieren!