

STRESS – ein bekanntes unbekanntes Phänomen

1. BEGRIFFSERKLÄRUNG STRESS

Der längst zum Schlagwort gewordene Begriff «Stress» stammt aus dem Englischen und bedeutete ursprünglich Verzerrung oder Verbiegung auf dem Gebiet der Materialprüfung. In der Biologie wurde der Begriff 1950 durch den Mediziner Hans Selye eingeführt und er wird seit ca. 1970 auch im allgemeinen Sprachgebrauch verwendet.

2. DEFINITION STRESS

In der Medizin war der Begriff Stress anfänglich tendenziell negativ belastet. Man verstand darunter Belastungen, Anstrengungen und Ärgernisse – kurzum Dinge, denen ein Lebewesen täglich durch Lärm, Hetze, Frustration, Schmerz und vielem anderen ausgesetzt ist. Es ging also um Anpassungsanstrengungen, bei denen Menschen unter seelischem und körperlichem Druck stehen. Mit zunehmender Forschungstätigkeit (v. a. auch Verhaltensforschung bei Tieren, z. B. durch Konrad Lorenz) erkannte man jedoch, dass Stress nebst den eben genannten negativen Seiten auch positive Aspekte aufweist, mehr noch, dass er für den Menschen geradezu lebenswichtig ist. Stress kann demnach wie folgt definiert werden: *«Die Anforderungen aus der Umwelt sind grösser als die Möglichkeiten, diese zu bewältigen. Es ist eine Reaktion des menschlichen Körpers auf eine Situation, in der ein Mensch unter zuviel Druck steht.»*

3. GESCHICHTE DES STRESS

Bei Stress handelt es sich keineswegs, wie man meinen könnte, um eine Zivilisationserscheinung. Stress ist vielmehr ein lebenswichtiger Vorgang, der seit Urzeiten untrennbar mit dem Leben verbunden ist. Stress ist ein natürlicher, seit Millionen Jahren bei allen höheren Lebewesen wirksamer Verteidigungs- und Überlebensmechanismus. Bei Gefahr mobilisiert Stress in Sekundenschnelle alle Energiereserven des Körpers für extreme Muskelleistungen. Er dient so zur blitzschnellen Vorbereitung auf Flucht oder Angriff. Auslöser sind dabei bestimmte Alarmsignale aus der Umwelt, sog. Stressoren (Stressreize).

Stressoren können ungewöhnliche Geräusche, Bewegungen, Gerüche oder auch der plötzliche Anblick eines (vermeintlichen) Feindes sein. In diesen Situationen ist ein biologisch verankerter Mechanismus am Werk, seit langem tief in uns einprogrammiert - wie zu Zeiten unserer Urahnen, den Steinzeitmenschen. Dass dieser Mechanismus auch im modernen Menschen wirksam werden kann, beweisen Berichte über ungeahnte Kräfte, die Menschen in extremen Bedrohungssituationen (Naturkatastrophen, Unfälle, Verbrechen etc.) auslösen können (*„Ich hätte nie gedacht, dass ich so schnell laufen kann..“*).

Ob sich ein Mensch in solchen Extremsituationen eher für Flucht oder Angriff oder für Freezing „entscheidet“, ist nebst der Situation vor allem vom Naturell des Bedrohten abhängig. Wir wissen, dass es tendenziell eher mutige (Fight) und eher ängstliche (Flight, Freezing) Menschen gibt. Man geht heute davon aus, dass in den genannten lebensbedrohenden Extremsituationen beim Menschen eine Denkblockade einsetzt. Würde diese nicht funktionieren, würde möglicherweise zuviel Zeit zum Denken verwendet, was sich unter Umständen bereits tödlich auswirken könnte. (*„Ich weiss nicht, weshalb ich dies gemacht habe, ich habe einfach funktioniert...“*)

4. KÖRPERREAKTIONEN

Sämtliche stressbedingte Körperreaktionen werden ohne bewusstes Mitwirken der Betroffenen durch das vegetative Nervensystem ausgelöst und gesteuert. Der Verlauf einer solchen Stressreaktion verläuft wie folgt:

- *Vorphase:* dient der Bereitstellung von Energie, je nach Ereignis kürzer oder länger
- *Alarmphase:* Aktivität > Fight, Flight oder Freezing
- *Erholungsphase:* Abklingen der Erregung, Rückkehr zu „normalen“ Körperfunktionen

Stärkere und gehäufte Reize führen zu einer Verkürzung und schliesslich zur Aufhebung der Erholungsphase, was zum krankmachenden Dauerstress führt. Während Stresssituationen laufen im menschlichen Körper vielfältige und hochkomplexe chemische Prozesse ab. Halten diese Prozesse unvermindert an, kommt es zu den bekannten und gefürchteten Herz- und Kreislauferkrankungen wie Bluthochdruck und später zu Herzinfarkt oder Hirnschlag.



5. STRESSARTEN

In der Umgangssprache wird das Wort Stress nicht nur für die eigentliche Stressreaktion, sondern auch für deren Auslöser verwendet. Wir sind meist gestresst, weil uns jemand stresst, z. B. die Kinder oder der Chef. Hingegen gibt selten jemand zu, dass auch er oder sie zur Stressquelle werden kann. Stressauslösende Faktoren werden Stressoren genannt. Man unterscheidet zwischen den sog. äusseren Stressoren und den inneren Stressoren. Der Stress, der Menschen zu Höchstleistungen in Beruf, Sport oder Kunst anspornt und der Leben retten kann, wird Eustress genannt. Den belastenden, schädlichen und krankmachende Stress hingegen bezeichnet man als Distress.

6. VON DER NOTBEREITSCHAFT ZUM DAUERALARME

Wenn der Stressmechanismus und seine Folgen also ursprünglich natürlich sind, so liegt der grosse Unterschied zu unserer heutigen Stress-Situation darin, dass es sich nicht mehr um einen kurzen Alarmzustand mit langen Erholungs- und Entspannungsphasen dazwischen handelt. Seit der Steinzeit hat sich unsere Umwelt radikal verändert. Durch das wahre Trommelfeuer der sowohl in Dauer, Zahl und Intensität ständig grösser werdenden Reizüberflutung (Stressoren wie z. B. Lärmplage, Umweltverschmutzung, Bevölkerungsdichte, familiäre und berufliche Konfliktsituationen) befindet sich der heutige moderne Mensch häufig in einem stressbedingten Daueralarm-Zustand. Die Erholungsphasen zwischen Stressereignissen werden immer kürzer, die Spannung summiert sich und lässt die körperlichen und seelischen Funktionen immer weniger zur Ruhe kommen. Der menschliche Organismus scheint auf diese Vorkommnisse schlecht vorbereitet zu sein und reagiert zunehmend überfordert.

7. STRESS – EINE HERAUSFORDERUNG FÜR DEN MODERNEN MENSCHEN

Dr. Schumacher, ein britischer Wirtschaftsexperte, warnt davor, dass Stress eine Bedrohung für die Existenz der gesamten Menschheit werden könnte. Stress bedrohe immer stärker die biologischen Funktionen des Menschen und könne sogar, ganz im Sinne der Evolution der Natur, zur Auslöschung der gesamten Population führen. (z. B. durch Kreislauferkrankungen, Aids etc.). Finden wir uns also damit ab, dass der Stressmechanismus trotz der längst veränderten Umweltbedingungen immer noch exakt nach dem gleichen Schema abläuft, wie es schon vor zehntausenden von Jahren bei unseren steinzeitlichen Vorfahren der Fall war. Es handelt sich um vorprogrammierte, unbewusste Vorgänge, die einer Willensbeeinflussung nicht zugänglich sind. Orientieren wir uns an diesen Vorgängen und ziehen wir Konsequenzen. Ändern wir unser Denken und Handeln unter dem sanften Druck der natürlichen Weisheit so, dass wir von diesem lebensrettenden Mechanismus wieder profitieren und nicht länger unter seiner Entartung zu leiden haben.

8. LITERATUR

Vester, Frederik	<i>Das Phänomen Stress.</i> dtv Sachbuch, München, 13. Auflage 1993
Linneweh, Klaus	<i>Stresskompetenz. Der erfolgreiche Umgang mit Belastungssituationen in Beruf und Alltag.</i> Beltz Verlag, Basel 2002
Stollreiter, Marc et. al.	<i>Stressmanagement. Mehr Erfolg mit weniger Stress.</i> Beltz Verlag, Weinheim und Basel, 2000

9. NÜTZLICHE INTERNET-ADRESSEN

- www.stressnostress.ch
- www.stress-info.ch

Harri Morgenthaler
dipl. Coach und Supervisor BSO

Grüsch, Januar 2008

