



Antriebsquelle oder Krankmacher?

«Ich bin im Stress, habe für nichts mehr Zeit.» Wie oft hören wir das von Menschen in unserem Umkreis. Meistens nehmen wir solche Klagen nicht allzu ernst. Der Begriff ist überstrapaziert, überdies eine Zeiterscheinung, die uns ziemlich nervt. Nicht jeder Stress ist hingegen negativ. Eine gewisse Dosis kann durchaus anregend wirken.

Der Ausdruck Stress, wie er heute definiert wird, tauchte erstmals in den Dreissigerjahren des letzten Jahrhunderts in wissenschaftlichen Berichten des Mediziners Hans Selye auf. Zum gesellschaftlichen Thema wurde der Begriff aber erst ungefähr 40 Jahre später.

Was ist Stress?

Das Wort «Stress» ging aus dem Lateinischen «strictus» hervor, was «angezogen, stramm

oder gespannt» bedeutet. Der englische Begriff Stress wird im Bereich der Musik mit «Akzent, Betonung» übersetzt, in Technik und Physik mit «Beanspruchung, Druck, Spannung, Dehnung». Abgeleitet von diesen Eigenschaften, bedeutet Stress in unserem Sprachgebrauch «Belastung, Anspannung, Druck».

Stress ist im Arbeits- wie im Privatleben eine natürliche körperliche Reaktion auf Herausforderungen. Es gab eine Zeit, da gehörte es schon fast zum guten Ton, «Stress zu haben». Damit wurde der Eindruck erweckt, «aktiv, tüchtig, strebsam»

zu sein. Heute ist allgemein bekannt, dass permanenter Stress der Gesundheit schadet.

Vom Antrieb zur Überforderung

Die Empfindung von Stress ist sehr subjektiv. Auf die einen wirkt er stimulierend, auf andere belastend. Ein gewisses Mass an Stress brauchen wir jedoch alle, nur schon um die täglichen Pflichten zu erfüllen. Heftige Stressphasen können kurzfristig sogar eine starke Antriebsquelle für Höchstleistungen sein. Hält der Druck – auch der «hausgemachte» – über lange Zeit an, nimmt die Belastbarkeit allerdings ab, bis es schliesslich zur totalen Erschöpfung kommt.

Die Auswirkungen sind unterschiedlich. Manche Stress-Geschädigte reagieren mit körperlichen Symptomen wie Rückenschmerzen, Migräne, Magenbeschwerden, Allergien oder gar Herz-Kreislauferkrankungen. Überforderungen können auch Ängste und Depressionen auslösen, die häufig zu Abhängigkeiten von Alkohol, Tabletten und anderen Drogen führen.

Spannung und Entspannung

Um dem negativen Stress keine Chance zu geben, gilt es vor allem, eine gute Balance zwischen förderlicher Spannung und notwendiger Entspannung zu finden. Wir sollten lernen, unsere eigenen Grenzen zu erkennen und auf Signale zu hören, wenn wir eine Auszeit oder gar eine berufliche oder private Veränderung brauchen. Letztlich setzt eine erfolgreiche Stressbewältigung auch eine positive, dynamische Lebenshaltung voraus.

Es gibt eine ganze Reihe von hilfreichen Massnahmen gegen den negativen Stress (siehe Kasten). Überraschen Sie beispielsweise Ihre Liebste oder Ihren Liebsten mit einem Geschenk, einer Einladung zum Tête-à-tête, ins Theater oder an ein Konzert. Nehmen Sie sich wieder einmal Zeit für einen Ausflug mit der Familie oder für ein Essen mit Freunden. Gönnen Sie sich regelmässig Ruhezeiten, um ein Buch zu lesen oder ein entspannendes Bad zu nehmen. Freude bereiten und empfangen fördert nämlich den positiven Stress. Und der macht das Leben interessanter und farbiger.

Anna Schaller
Publizistin

Massnahmen zur Stressbewältigung

- Den Tag in aller Ruhe beginnen. Tagespensum festlegen und Prioritäten setzen. Was nicht so wichtig ist, auf später verschieben.
- Auf dem Weg zum Arbeitsort ein Stück zu Fuss gehen.
- Treppen statt Lift nehmen.
- Am Arbeitsplatz Pausen einschalten, Muskeln an- und entspannen, durchatmen, wenn möglich kurz an die frische Luft gehen.
- Wenn nötig auch mal Nein sagen.
- Nach Feierabend abschalten und eine Weile nichts tun, Rückzug in die Stille.
- Bewegung in jeder Form: Sport, Tanz, Spaziergang, Yoga, Gartenarbeit... Hauptsache, es macht Spass.
- Ausgewogene Ernährung.
- Genügend Schlaf.
- Freundschaften pflegen.
- Wenn nötig um Hilfe bitten (niemand ist perfekt)
- Gespräche mit Menschen, denen man vertraut.
- Sich an Kleinigkeiten freuen.
- Lachen.

