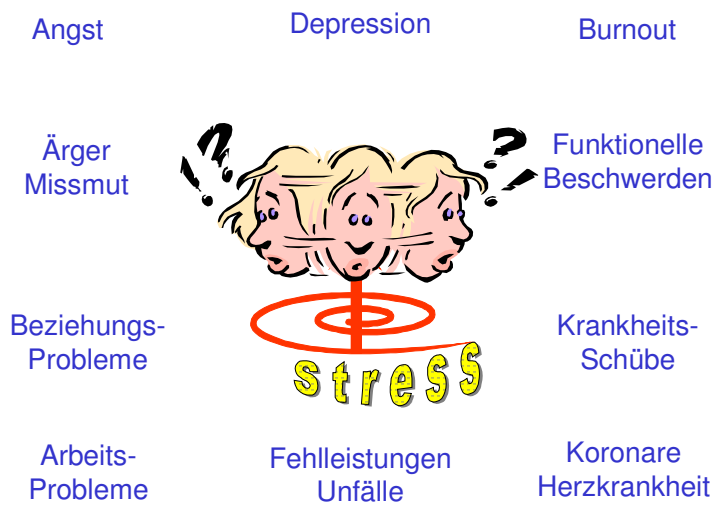
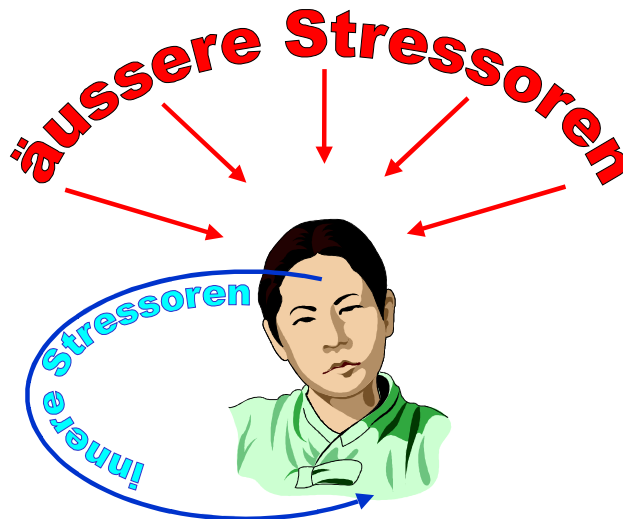


Stress als  
Dreh-  
scheibe



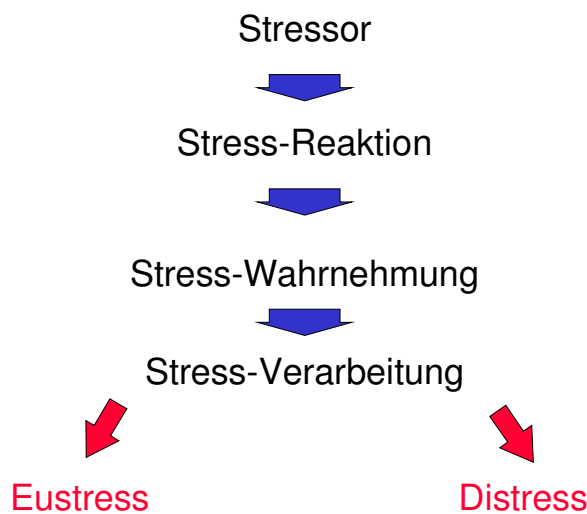
Stress ist ein Zustand von ausserordentlicher Belastung, der in gewissen Fällen zu gesundheitlichen Störungen führen kann. Dazu gehören vor allem seelische Probleme. Es werden aber auch gewisse körperliche Leiden in Zusammenhang mit länger anhaltendem *Dauerstress* in Verbindung gebracht. Ob solche Störungen auftreten, hängt vorwiegend damit zusammen, wie der – in jedem Leben unvermeidbare – Stress bewältigt wird.

äussere  
und innere  
Stressoren



Stresserzeugende Situationen werden als Stressoren bezeichnet. Solche Stressoren können von aussen aus der Umgebung an uns herangetragen werden. Sie können aber auch von innen, so quasi selbst-auferlegt entstehen. Dazu gehören beispielsweise überhöhte Ansprüche an die eigene Leistungsfähigkeit, aber auch alle negativ geprägten Gedanken und Phantasien. Pessimistische und sorgenvolle Zukunftsvisionen können einen laufend unter Stress setzen.

Eustress  
und  
Distress



Stress ist eine Folgeerscheinung der Anforderungen, welche von innen (*Selbstbewertung*) oder von aussen (*Fremdanforderungen*) an einen Menschen gestellt werden. Diese Stressoren können mehr oder weniger bewusst wahrgenommen werden und die betroffene Person reagiert mit „Leib und Seele“ darauf. Je nach *Art der Stressoren, der Einstellung und dem Verhalten*, entsteht ein Zustand von *Eustress* (Herausforderung) oder *Distress* (Überforderung).

Stressoren

- **Herausforderung oder Überforderung**  
(innere und/oder äussere quantitative und/oder qualitative)
- ✓ Beziehungsprobleme
- ✓ Krankheit (eigene oder von Angehörigen)
- ✓ Sterben und Tod
- ✓ finanzielle Probleme
- ✓ Arbeitslosigkeit
- ✓ Probleme am Arbeitsplatz
- ✓ Identitätsprobleme
- ✓ Lebensphasen-Wechsel
- ✓ ...

Lebensphasen -  
Wechsel

- ✓ Geburt von Geschwistern
- ✓ Schuleintritt
- ✓ Pubertät
- ✓ Schulabschluss
- ✓ Berufsbeginn
- ✓ Heirat
- ✓ Schwangerschaft
- ✓ Geburt von Kindern
- ✓ berufliche Etablierung
- ✓ Loslösung der Kinder
- ✓ Klimakterium
- ✓ Midlife-crisis
- ✓ Pensionierung
- ✓ Altersheim
- ✓ Sterben

Life-Events  
Resultate  
einer Um-  
frage (Hol-  
mes und  
Rahe 1967)

1. Tod des Ehepartners
2. Scheidung
3. Eheliche Trennung
4. Gefängnis
5. Tod eines nahen Angehörigen
6. Persönliche Verletzung/Krankheit
7. Heirat
8. Kündigung
9. Eheliche Wiederversöhnung
10. Pension
11. Geänderter Gesundheitszustand eines Familienmitgliedes
12. Schwangerschaft
13. Sexuelle Schwierigkeiten
14. Hinzukommen eines neuen Familienmitgliedes
15. Geschäftliche Neuorientierung
16. Veränderung im finanziellen Status
17. Tod eines nahen Freundes
18. Geänderte Arbeitsinhalte
19. Veränderte Häufigkeit der Auseinandersetzung mit dem Ehepartner
20. Darlehen über DM 25'000.--
21. Vorzeitige Kündigung eines Darlehens
22. Veränderte Verantwortung bei der Arbeit
23. Sohn oder Tochter verlassen das Heim

Allgemein ausgedrückt sind Stressoren eine *Herausforderung* oder eben eine *Überforderung* im *qualitativen* oder *quantitativen* Sinn. Neben sind einige der häufigen Stressoren im täglichen Leben aufgeführt. Schwierig wird es vor allem dann, wenn mehrere solcher Stressoren gleichzeitig bestehen. So kann z.B. ein Beziehungsproblem während der beruflichen Etablierung bei einem Menschen mit Hang zum Depressiven, das „Fass zum überlaufen bringen“.

Im Verlaufe jedes Lebens gibt es natürlicherweise Zeiten, in welchen sich jeder Mensch neu definieren muss und an ihn von der Umgebung neues Verhalten erwartet und neue Anforderungen gestellt werden. Die Reaktion auf diese Veränderungssituation kann sehr unterschiedlich ausfallen. Dabei spielen die Einstellung zu sich selber und den Problemen sowie die Bereitschaft und Möglichkeit sich zu verändern, eine ausschlaggebende Rolle. Aber auch die Reaktion der Umgebung und die zur Verfügung stehenden Ressourcen sind mitbestimmend.

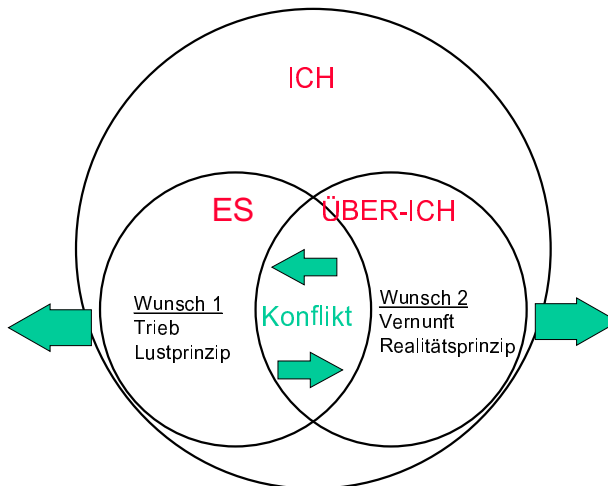
Es gibt unzählige Ereignisse im Leben eines jeden Menschen, welche eine besondere Adaptationsleistung erfordern. Die sogenannte **Life-Event-Forschung** sucht nach solchen besonders belastenden Ereignissen, um sie entsprechend ihrer potentiell krankheitsbegünstigenden Wirkung einzuordnen. Die nebenan aufgeführten Situationen sind das Resultat einer solchen Umfrage und sind nach der Stärke der Belastung aufgelistet.

Äusserere und innerere Anforderungen



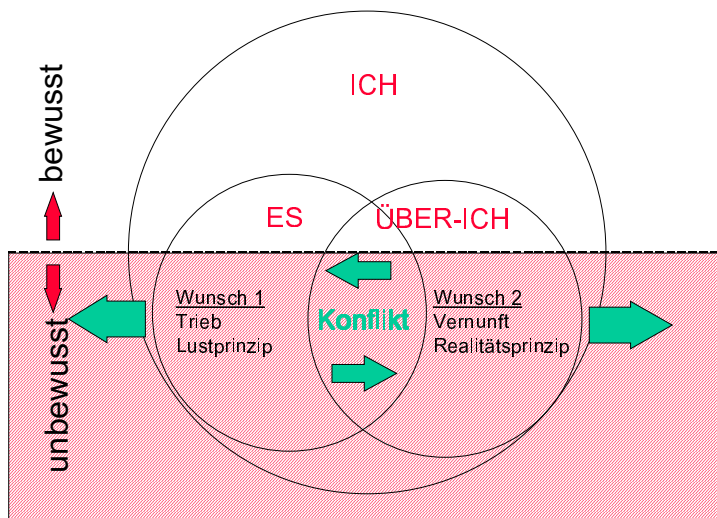
Stresserzeugende Anforderungen können sowohl von aussen wie von innen kommen. Es kommt auf die **Selbstbeurteilung** an, ob ich mich durch unberechtigte Erwartungen von aussen stressen lasse oder nicht. Dabei spielen Selbstwert aber auch übermässige eigene Erwartungen an die quantitative und qualitative Leistungsfähigkeit eine wesentliche Rolle. Perfektionismus ist oft ein wichtiger Faktor in der Entstehung von Stress.

Widerstrebende Wünsche und Konflikte



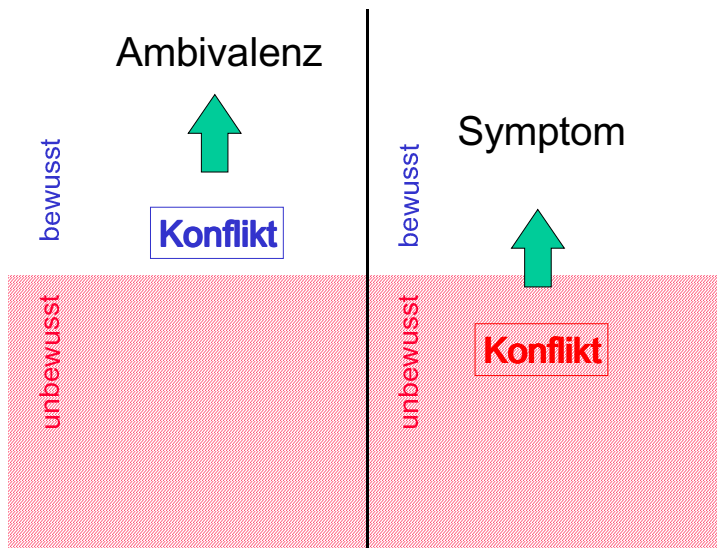
Neben äusseren Belastungsanforderungen spielen bei der Entstehung von Stress, Ängsten und psychosomatischen Beschwerden innerseelische Vorgänge eine wichtige Rolle. Widersprüchliche Wünsche und Strebungen können zu mehr oder weniger bewussten Konflikten führen. Zum besseren Verständnis dieser Vorgänge dient das **psychoanalytische Modell** der menschlichen Seele.

Bewusstsein und Unbewusstes



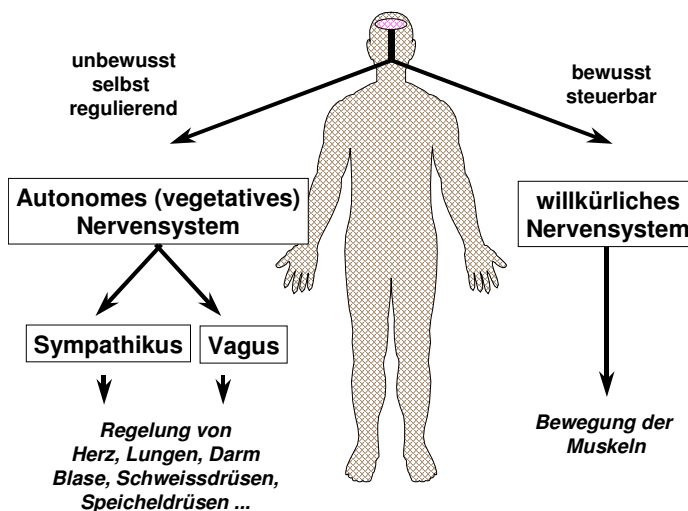
Nach diesem Verständnis muss der Mensch ständig seinen Weg finden, den individuellen Bedürfnissen und Wünschen einerseits und den Ansprüchen und Erwartungen der Umgebung andererseits. Diese **ES- und ÜBER-ICH-Ansprüche** stehen oft im Widerspruch zueinander. Das **ICH** steht dann vor dem Konflikt, ob es seine individuellen Bedürfnisse befriedigen oder ob es auf Kosten dieser momentanen Bedürfnisse zugunsten der Allgemeinheit verzichten soll.

bewusster und unbewusster Konflikt



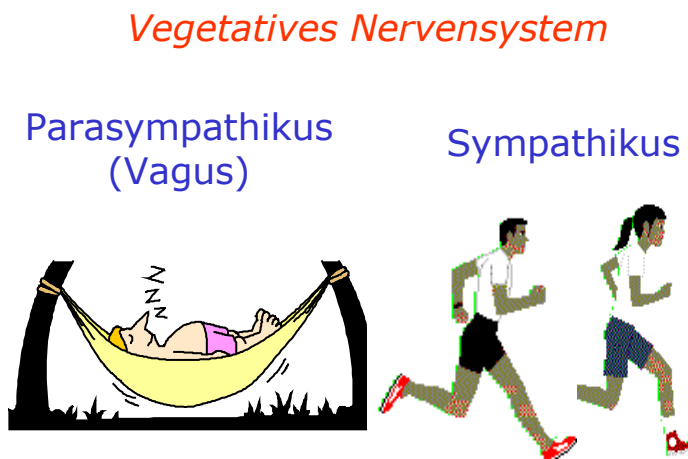
Oft sind diese widerstrebenden Wünsche bewusst, dann sprechen wir von **Ambivalenz**. So ist mir der Widerspruch klar, wenn ich gerne ins Schwimmbad ginge, aber eigentlich zur Arbeit gehen sollte. Die Vernunft fordert dann meistens einen Aufschub dieses aktuellen Lust-Bedürfnisses zugunsten der Arbeit, was mir dann Vorteile für später verschafft. Unbewusste Konflikte führen dann häufig über den Körper zu Symptomen, welche erst auf die verborgenen Spannungen aufmerksam machen.

Vegetatives Nervensystem



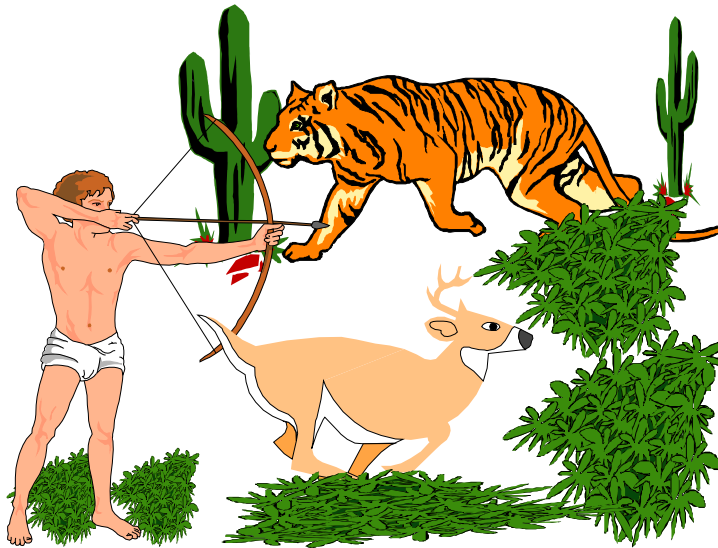
Das Bindeglied zwischen Körper und Seele stellt das **Vegetative Nervensystem (VNS)** dar. Belastungen aktivieren über dieses System den Organismus und stellen ihn für die Leistung bereit. Problematisch wird es vor allem dann, wenn die Aktivierung des Sympathikus nicht von körperlicher Leistung gefolgt wird. Dies führt einerseits zu den akuten störenden und situationsunangepassten Körpersymptomen. Andererseits kann eine solche Daueraktivierung zu Langzeitschäden im Körper führen.

Sympathikus und Vagus



Unser Körper ist durchdrungen von einem filigranen Netz von Nervenfasern. Neben dem bewussten NS unterscheiden wir die zwei unbewussten Nervengeflechte des VNS, welche sich gegenseitig die Waage halten. Der **Sympathikus** ist für Leistung oder „Kampf und Flucht“ zuständig und der **Vagus** für Erholung und Energieaufbau. Wo der Wille ein besonderes Merkmal des Menschen ist, so besitzen bereits die Tiere ein VNS.

Kampf  
oder Flucht



Das VNS (Sympathikus) versetzt den Körper (des Tieres wie des Menschen) in Leistungsbereitschaft. Tiger, Gazelle und Jäger sind gleichermaßen bereitgestellt für den Kampf oder für die Flucht. Dies geschieht in Windeseile. Alle Sinne (Sehen, hören, riechen, spüren) sind daran beteiligt. Beim Tier nehmen wir an, dass dies alles reflexartig geschieht, beim Menschen kommt noch das Bewusstsein und die Möglichkeit der Vorstellung darüber, welche Gefahren anstehen, dazu.

Sympathikus und Vagus

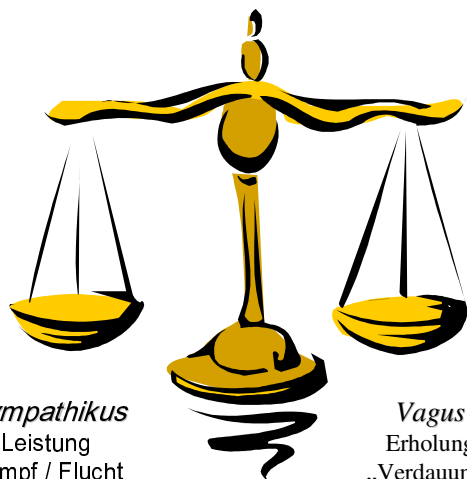
**Sympathikus**

**Vagus**

Erweiterung der Pupillen	Verengung der Pupillen
wenig zäher, dickflüssiger Speichel (trockener Mund)	reichlicher, dünnflüssiger Speichel
Verengung gewisser Blutgefäße	Erweiterung gewisser Blutgefäße
kalter, klebriger Schweiß	warmer dünnflüssiger Schweiß
Bronchienverengung	Bronchienverengung
Atembeschleunigung	Atemverlangsamung
Erweiterung der Herzkranzgefäße	Verengung der Herzkranzgefäße
Pulsbeschleunigung	Pulsverlangsamung
Hemmung der Magentätigkeit	Anregung der Magentätigkeit
Hemmung der Verdauungstätigkeit	Förderung der Verdauungstätigkeit
Hemmung der Gallensekretion	Förderung der Gallensekretion
Freisetzung von Blutzucker	
Anregung der Adrenalinsekretion	Hemmung der Adrenalinsekretion
Hemmung der Harnausscheidung	Förderung der Harnausscheidung
Hemmung der Harnentleerung	Förderung der Harnentleerung
...	...

Diese Möglichkeit vorweg zu phantasieren, was geschehen könnte, unterscheidet den Menschen vom Tier. Diese Phantasien haben aber indirekt auch wieder Einfluss auf das VNS und können somit Auswirkungen auf den menschlichen Organismus haben. Dies erklärt vielerlei Symptome, welche mehr oder weniger bewusst im Zusammenhang mit unseren Vorstellungen stehen. Nebenbei sind die wichtigsten Auswirkungen von Sympathikus und Vagus auf den Organismus aufgeführt.

Leistung und Erholung

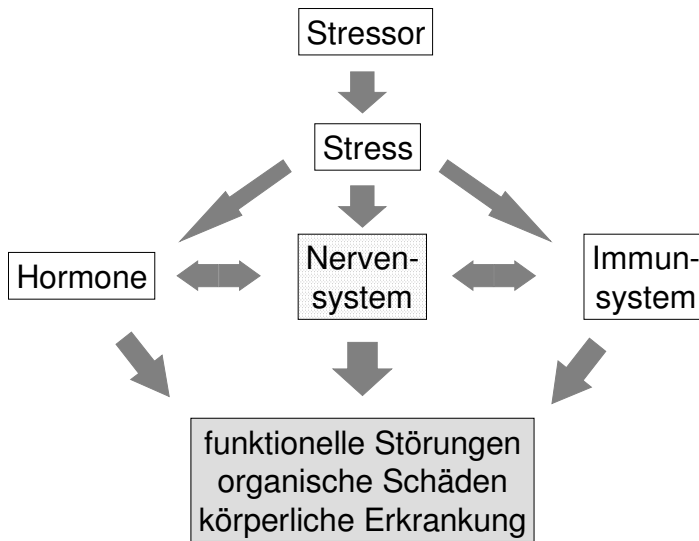


*Sympathikus*  
 Leistung  
 Kampf / Flucht  
 Spannung / Stress

*Vagus*  
 Erholung  
 „Verdauung“  
 Entspannung

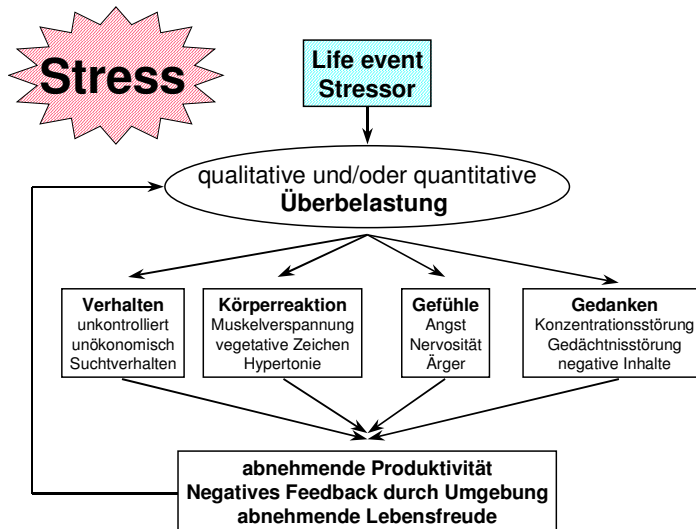
Ursache vieler gesundheitlicher Störungen hängen mit einem gestörten Gleichgewicht des VNS zusammen. Arbeit und Erholung sollten in einem ausgewogenen Wechselspiel stehen. Dauerspannungen durch Überaktivität des Sympathikus können sowohl im Bewegungsapparat wie den inneren Organen zu Missempfindungen führen. Verschiedenste Schmerzen sind in diesem Zusammenhang zu erklären.

Stress und  
 Körpervor-  
 gänge



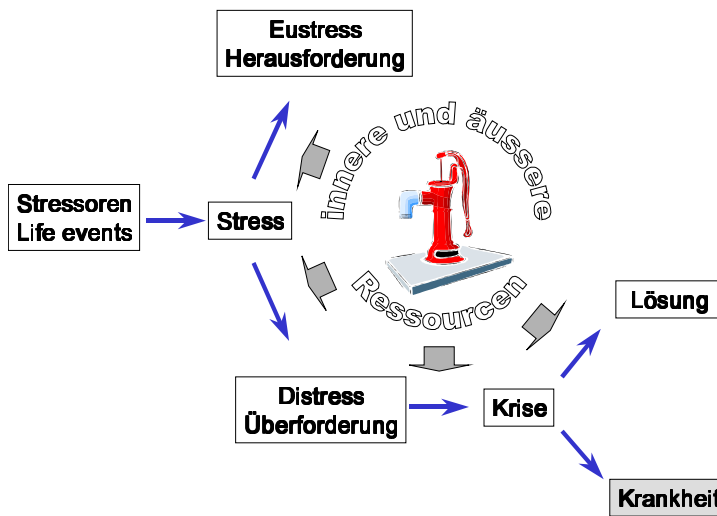
Seelischer Stress führt über das VNS zur Ausschüttung gewisser Transmittersubstanzen (Nervenübertragungsstoffe) und Hormonen (Adrenalin, Cortison ...), welche ihrerseits auf verschiedenste Organsysteme (Herzkreislauf, Magen-darm-Trakt, Harnwege, Drüsen ...) einwirken. Viele „psychosomatische“ Körperbeschwerden können so erklärt werden. Es gibt aber zunehmend Hinweise, dass auch körperlich sichtbare Erkrankungen (Herz-kreislauf, Infektionen, Autoim-munerkrankungen ...) derart mitbedingt werden.

Stress-  
 Zyklus



Stress ist eine komplexe Wechselwirkung körperlicher, seelischer, gedanklicher und sozialer Faktoren. Ausgelöst durch belastende Ereignisse und Anforderungen, kann ein Mensch in sich negativ beeinflussende Regelkreise geraten. Empfinden, Leistung, Motivation und Umgebungsreaktionen können in einen Zustand zunehmender Erschöpfung und Unproduktivität führen.

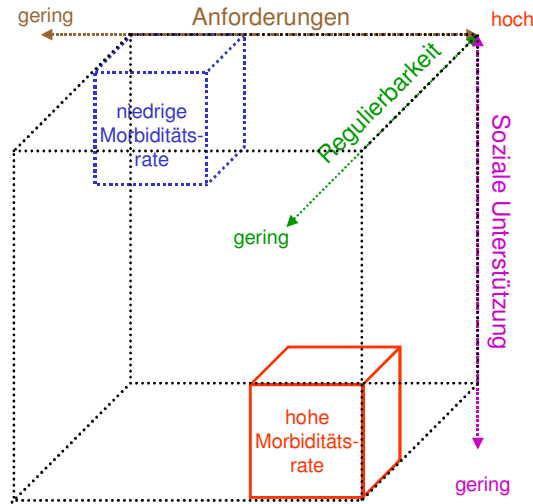
Stress-  
 Krise-  
 Krankheit



Ob traumatische Lebensereignisse oder belastende Lebenssituationen zur Überforderung, einer Krise oder gar Krankheit führen, hängt einerseits von der Art der Belastung ab. Andererseits aber auch von der Einstellung und der Persönlichkeit mit ihren inneren Ressourcen. Auch die zur Verfügung stehenden äusseren personellen und materiellen Ressourcen entscheiden darüber, ob jemand diese Lebenssituation meistert oder krank wird.

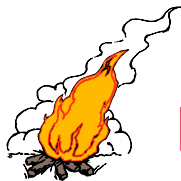


Drei-dimensionales Stressmodell  
 (aus Buddeberg und Willi Psycho-soziale Medizin 1998)



Neuere Modelle der Stressforschung weisen darauf hin, dass es drei wichtige Gesichtspunkte gibt, welche die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass der Stress zum Kranksein führt. Neben den (quantitativen und qualitativen **Anforderungen**) spielen auch die **Regulierbarkeit** (Freiheit, selber entscheiden zu können) und die **soziale Unterstützung** eine Rolle. Wer sich alleine überlassen, fließbandähnliche Arbeit leisten muss, die mengenmässig und von der Komplexität her eine Überforderung darstellt, wird eher krank.

Burnout



## Burnout

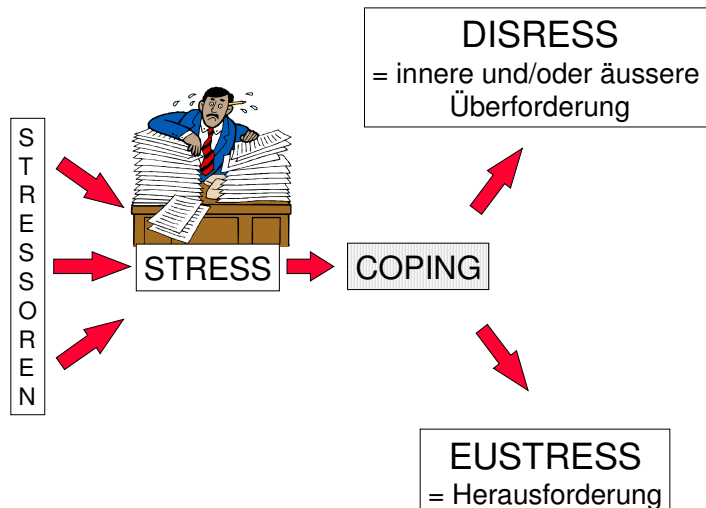


Zustand der psycho-physischen Erschöpfung mit Verlust der Begeisterung für den Beruf, nach langjährigem (selbstvergessenem) Einsatz für andere Menschen und / oder Ideale. Oft im Anschluss an eine narzisstische Kränkung.



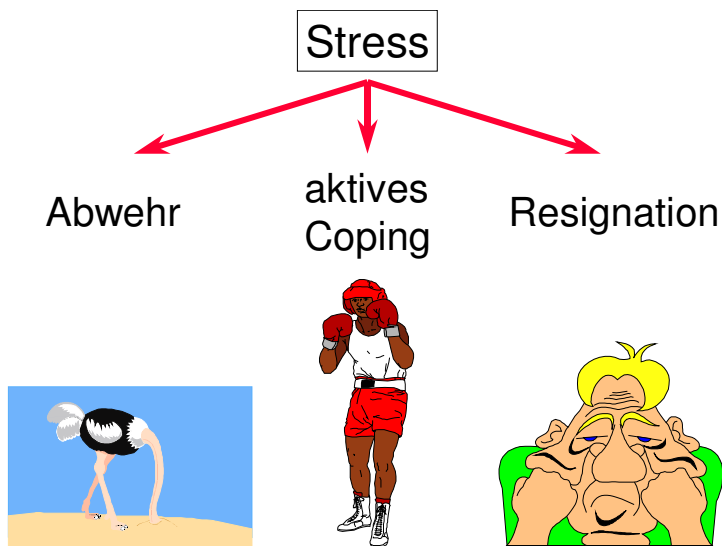
Burnout ist ein modernes Erscheinungsbild, das als Endzustand eines Dauerstresses betrachtet werden kann. Es handelt sich dabei um eine zunehmende Demotivation, Energielosigkeit, Ärger, Missmut und verschiedenen körperlichen Missempfindungen. Meistens sind es ursprünglich begeisterte und ambitionierte Personen. Vor allem soziale Berufe sind davon betroffen.

Stress und Coping



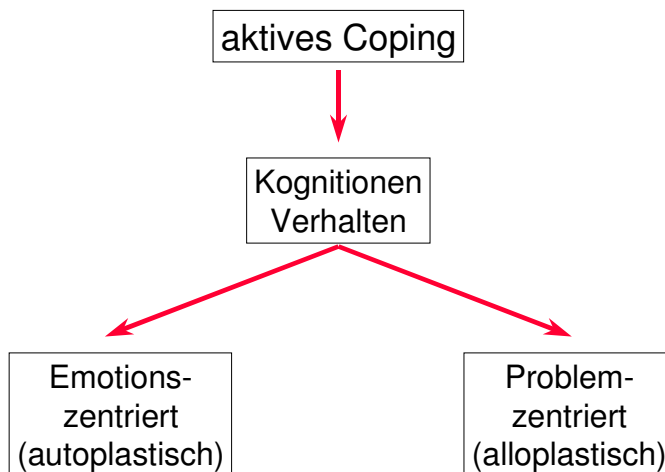
Ob Stress zu einer erwünschten Herausforderung oder zu einer Überforderung wird, hängt nebst äusseren unbeneinflussbaren Faktoren im Wesentlichen von den Bewältigungsstrategien (Coping) der betroffenen Person ab. Die gleiche Anforderung kann bei der einen Person zu Eustress im Sinne einer anregenden und positiv motivierenden Vorwärtsentwicklung führen, wo jemand anderer zunehmend an Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit einbüsst.

Bewältigungsstrategien



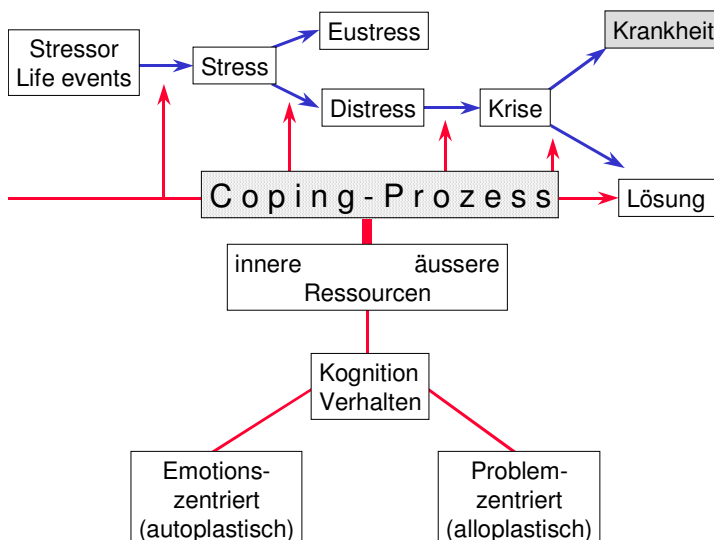
Die Bewältigungsstrategien können grob in drei Gruppen eingeteilt werden. Am vielversprechendsten ist das **aktive Coping**. Es handelt sich dabei um die bewusste Auseinandersetzung mit der Situation und der aktiven Suche nach Entlastungs- und Lösungsmöglichkeiten. Eine passivere und grösstenteils unbewusste Bewältigung stellt die **seelische Abwehr** der schwierigen Situation und deren Störfaktoren dar. Die wohl ineffektivste Form ist die **Resignation**, in der lediglich das ohnmächtige Geschehenlassen in Betracht gezogen wird.

aktive Bewältigungsstrategien



Beim aktiven Coping wird versucht, über gedankliche Beschäftigung mit dem Problem und Veränderung des Verhaltens, eine Entlastung herbeizuführen. Dabei können Strategien voneinander unterschieden werden, welche eher auf die Veränderung des eigenen Gefühlshaushaltes ausgerichtet sind (autoplastisch) und andererseits solche, die direkt an der Problemsituation ansetzen (alloplastisch), um die Stressoren direkt zu beeinflussen. Coping ist ein Prozess

Coping-Prozess



und beginnt nicht erst, wenn die Krise bereits ausgebrochen ist. So ist es wichtig, bereits die ersten Zeichen einer sich anbahnenden Überlastung durch geeignete Gegenmassnahmen zu verhindern. Es braucht vielleicht nur eine kleine Veränderung, damit aus dem Distress eine lustvolle Herausforderung wird. Eine verhängnisvolle Eigenart des Stresses ist es, dass dieser sich oft einschleicht und die sich anbahnende Krise oder ein „Burnout“ nicht frühzeitig erkannt werden.

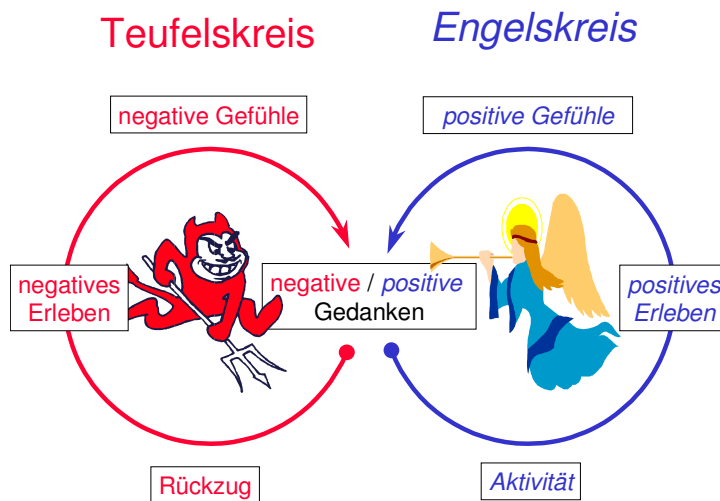


Aspekte  
 der  
 Stressbe-  
 wältigung

- ✚ Selbstwahrnehmung bezüglich
  - körperlichem Wohlbefinden
  - Gefühlen
  - Gedanken
  - Verhalten
- ✚ Eigene Grenzen wahrnehmen und respektieren
- ✚ Nein-Sagen lernen
- ✚ Mit Vertrauenspersonen über Probleme sprechen
- ✚ Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung
- ✚ Entspannungs-Ritual

Das A und das O im Umgang mit Stress ist das **Hören auf die eigene Befindlichkeit**. Wie reagiert mein Körper, was spüre ich, was sagt mein „Herz“? Ein gesunder Selbstwert soll mir helfen, mich in meinen Fähigkeiten und Grenzen realistisch einzuschätzen und mich entsprechend dieser Realität auch gegen unberechtigte innere (Über-Ich-Ansprüche) oder äussere An- bzw. Überforderungen abzugrenzen.

Teufels-  
 kreis und  
 Engels-  
 kreis



Wenn auch Belastendes und Schwieriges im Leben unvermeidlich ist und wir oft ohnmächtig ausgeliefert scheinen, so kann in einem gewissen Mass, durch die innere Einstellung, Einfluss auf den Verlauf einer Situation genommen werden. Wenn auch der Glaube keine Berge versetzt und die Kraft des positiven Denkens begrenzt ist, so gelingt es gelegentlich, den „teufelischen und herabziehenden Kräften nochmals zu entrinnen und sich von erbaulicheren Kräften emporheben zu lassen.

**Gott gib mir den Mut,  
 das Veränderbare zu verändern,  
 die Gelassenheit,  
 das Unveränderbare zu ertragen und  
 die Weisheit,  
 das Eine vom Anderen zu unterscheiden.**

