

# Umgang mit Stress

**Die Arbeit in Schule oder Beratung ist eine Tätigkeit, die Stress verursachen kann. Doch was genau meinen wir, wenn wir von Stress sprechen?**

## Erklärungsansätze

„Stress (engl.: Druck, Anspannung; lat.: stringere = anspannen) bezeichnet zum einen durch spezifische äußere Reize (Stressoren) hervorgerufene psychische und physische Reaktionen bei Lebewesen, die zur Bewältigung besonderer Anforderungen befähigen, und zum anderen die dadurch entstehende körperliche und geistige Belastung.“ (Wikipedia, 30.09.2011)

Die Schlussfolgerung ist: Stress ist etwas Normales und die Reaktion darauf eine wichtige Fähigkeit unseres Körpers. Trotzdem fühlen wir uns manchmal oder öfter gestresst. Wir erleben Stress nicht als etwas Normales. Das hat damit zu tun, dass es zwei Stressarten gibt.

## Eustress („guter“ Stress)

„Als Eustress (gr.: eu = gut) werden diejenigen Stressoren bezeichnet, die den Organismus positiv beeinflussen. Ein grundsätzliches Stress- beziehungsweise Erregungspotenzial ist für das Überleben eines Organismus unabdingbar. Positiver Stress erhöht die Aufmerksamkeit und fördert die maximale Leistungsfähigkeit des Körpers, ohne ihm zu schaden. Im Gegensatz zum Disstress wirkt sich Eustress auch bei häufigem, langfristigem Auftreten positiv auf die psychische oder physische Funktionsfähigkeit eines Organismus aus. Eustress tritt auf, wenn ein Mensch Motivation oder Anregung empfindet.“ (Wikipedia, 30.09.2011)

Die Schlussfolgerung ist: Eustress tut gut. Ein Ansatz für die Stressbewältigung ist, die eigenen Auslöser für Eustress zu kennen – und bewusst zu nutzen. Eine wichtige Erkenntnis ist, dass häufig unsere Einstellung den Unter-

schied zwischen Eustress (= Herausforderung) und Disstress (= Problem) ausmacht. Einstellungen lassen sich verändern! Der nervige Schüler kann so zu einem Gradmesser für lebendigen Unterricht werden. Der Klient, der ständig die Gruppensitzungen stört, kann deutlich machen, wo nicht benannte Gruppenbedürfnisse liegen.

## Disstress („schlechter“ Stress)

„Negativ sind diejenigen Reize, die als unangenehm, bedrohlich oder überfordernd gewertet werden. Stress wird erst dann negativ interpretiert, wenn er häufig auftritt und kein körperlicher Ausgleich erfolgt. Ebenso können negative Auswirkungen auftreten, wenn die unter Stress leidende Person durch ihre Interpretation der Reize keine Möglichkeit zur Bewältigung der Situation sieht (Klausur, Wettkampf o. ä.). In diesem Fall kann Disstress durch die Vermittlung geeigneter Copingstrategien (Bewältigungsstrategien) verhindert werden. Disstress führt zu einer stark erhöhten Anspannung des Körpers (Ausschüttung bestimmter Neurotransmitter und Hormone, z. B. Adrenalin und Noradrenalin). Auf Dauer führt dies zu einer Abnahme der Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit. Bei einer Langzeitwirkung von Disstress sowie fehlenden Copingstrategien kann es zu einem Burn-out-Syndrom kommen.“ (Wikipedia, 26.01.2010)

Die Schlussfolgerung ist: Dem Disstress lässt sich mit körperlichem Ausgleich oder mit Bewältigungsstrategien entgegenwirken. Zu viel oder zu langer Disstress richtet Schaden an.

Auswirkungen von zu viel Disstress:

- Fehler häufen sich
- Leistungsfähigkeit sinkt
- Motivation sinkt
- Kreativität sinkt
- Gedächtnisleistung sinkt
- Klima mit dem Umfeld ist beeinträchtigt
- Krankheitsbedingte Fehlzeiten nehmen zu

## Modell zum Verlauf von Disstress

Stress, den wir als negativ empfinden, verläuft nach einem Muster, fast wie ein Programm. In diesem Programm werden Abläufe im Körper beeinflusst,

Hormone ausgeschüttet und Prozesse wie zum Beispiel die Verdauung unterbrochen. Ziel des Programms ist, den Körper auf die Stressreaktion (Kampf oder Flucht) vorzubereiten. Das Modell macht deutlich, was in unserem Körper passiert und liefert Ansatzpunkte für die Stressbewältigung (Abb. 1).

**Das Modell**

• **Ausgangsphase**

Am Anfang ist noch alles „gut“. Unser bewusstes Denken steuert unsere Handlungen, das vegetative/sympathische System arbeitet im Hintergrund.

• **Ein Stressor tritt auf.**

Es geht los. Ob ein Stressor (= Auslöser von Stress) wirkt oder nicht, ist individuell unterschiedlich – bisherige Belastungen, Erfahrungen etc. sind bei Menschen unterschiedlich und damit auch die Wirkweise der Auslöser.

• **Das Stressprogramm läuft an.**

• **Alarmphase**

Der Körper macht sich bereit. Alle Prozesse (Hormone, Stoffwechsel), die nicht der Stressbewältigung dienen, werden abgeschaltet. So liegt zum Beispiel die Verdauung brach. Andere Abläufe, die notwendig sind, um zu agieren, werden „hochgefahren“. Der Körper wird mit Energie versorgt, Blut fließt vermehrt zur Skelettmuskulatur, also auch in Arme und Beine. Die Muskeln spannen sich an, der Herzschlag beschleunigt sich, die Atmung wird schnell und flach. Der Körper ist „bereit“. In dieser Phase werden nicht notwendige Energieverbraucher abgeschaltet. So auch unsere grauen Zellen. Das prüfende, urteilende und abwägende Denken ist blockiert. Am Ende der Alarmphase handeln wir aus den älteren Hirnteilen heraus (Instinkt).

• **Entscheidung: Kampf oder Flucht?**

Diese Entscheidung fällt nicht rational, sondern instinktiv.

• **Reaktions- oder Abwehrphase**

Der Körper ist aktiv. Der Körper ist bereit. Wären wir jetzt zum Beispiel ein Steinzeitmensch, so würden wir mit unserer Keule unter dem Arm entweder die Flucht ergreifen und uns in Sicherheit bringen oder mit der Keule zuschlagen. Der Körper verbraucht die zur Verfügung gestellte Energie. Nach wie vor ist das vegetative/sympathische System „an der Macht“ und unser bewusstes Denken ausgeschaltet.

• **Erholungsphase**

Der Körper regeneriert. Die Energie ist verbraucht. Wenn wir als Steinzeitmensch überlebt haben, übernimmt das bewusste Denken wieder die Kontrolle. Reserven werden wieder aufgefüllt. Abläufe im Körper, die abgeschaltet waren, fahren wieder „hoch“. Es ist wichtig zu wissen, dass diese Vorgänge Zeit brauchen. In Versuchen mit Ratten dauerte es zum Beispiel 30 Minuten, bis die Verdauung wieder aufgenommen wurde.

Die Schlussfolgerung ist: Das Modell funktioniert für den Steinzeitmenschen recht gut, sonst hätte es sich in der Evolution nicht halten können. Heute leben wir jedoch in einer anderen Umwelt. Wir sind mehr Stressoren ausgesetzt. Die Zeiten zwischen zwei Stressauslösern sind kürzer. Damit erholen wir uns weniger und die Regeneration ist beeinträchtigt. Wir unterliegen aber immer noch dem „Steinzeit-Programm“. Das bedeutet, dass von vielen Stressoren und dem Durchlaufen des Stressprogramms „Reste“ übrig bleiben. Sinnbildlich sind dies „Energietöpfe“, die nicht verbraucht wurden. Vor diesem Hintergrund zeigt sich, dass Stressbewältigung eine wichtige Kompetenz ist.

**Drei Ansätze für die Stressbewältigung**

Wir sind Stress nicht hilflos ausgeliefert, sondern können etwas tun. Je nach Situation und der eigenen Persönlichkeit wird der eine oder der andere Ansatz besser funktionieren.

**Arbeit am Auslöser**

Eine Möglichkeit ist, die Auslöser zu eliminieren, das heißt aus der Welt zu schaffen.

• **Funktionierendes Zeitmanagement**

Zum Beispiel Werkzeuge für Tages- und Wochenplanung nutzen. Puffer für Unvorhergesehenes einplanen. Länge der Aufgaben realistisch einschätzen. Überblick über Aufgaben haben.

• **Zuständigkeiten und Aufgabebereiche klären**

Zum Beispiel Aufgaben an Kompetenzen anpassen. Schnittstellen sind bekannt und geklärt.

• **Funktionierendes Selbstmanagement**

Zum Beispiel Work-Life-Balance weitestgehend ausgleichen. Motivation an Arbeitsplatz anpassen. Stressbewältigungstechniken anwenden.

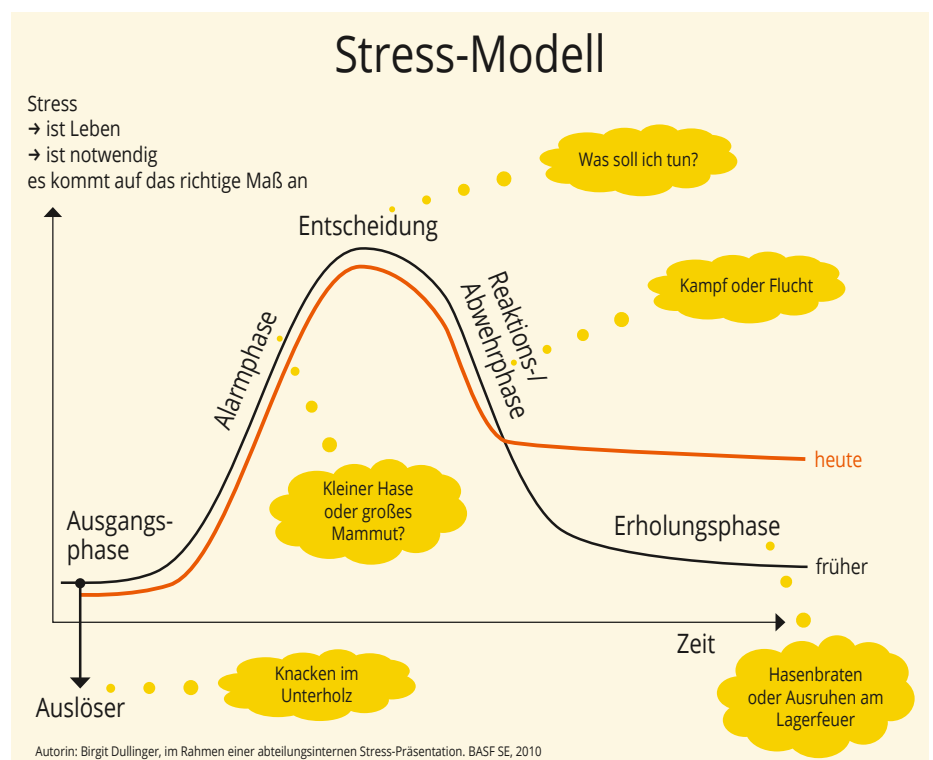


Abbildung 1: Ein Stress-Modell



Foto: © Mauritius

Entspannungstechniken können helfen, mit Distress umzugehen.

- **Funktionierender Informationsfluss**

Zum Beispiel Informationen mit angemessenem Aufwand beschaffen. Vorgesetzte oder Auftraggeber bei Problemen kontaktieren – diese sind erreichbar. Kompetenzen für Standard-Informationen und deren Beschaffung klären.

- **Reflexion**

Zum Beispiel bekannte Stressoren beobachten. Neue Stressoren erkennen und bewerten. Wenn machbar eliminieren.

## Das Stressprogramm unterbrechen

Ein zweiter Weg ist, so an sich zu arbeiten, dass der Auslöser nicht mehr wirkt. Das heißt, es gibt den Auslöser nach wie vor, aber er wirkt bei der entsprechenden Person nicht mehr als Stressor. So kann ich als Berater oder Lehrer an eigenen Themen in der Supervision arbeiten, damit mich bestimmte Klienten oder Schüler nicht mehr „nerven“. Dieser Ansatz ist eine Herausforderung. Denn der Betroffene muss erkennen/bemerkend, dass das Stressprogramm angelaufen ist. In der Alarmphase wird unser bewusstes Denken jedoch nach einer gewissen Zeit abgeschaltet. Nach diesem Zeitpunkt ist diese Art der Stressbewältigung nicht mehr durchführbar. Es geht daher darum, die

Gedanken zu unterbrechen. Dies kann visuell, auditiv oder kinästhetisch (körperlich) geschehen.

- **Visuelle Möglichkeiten**

Zum Beispiel sich ein Stoppschild vorstellen. Damit dies im Ernstfall gelingt, muss das Stoppschild bereits im Alltag „verankert“ sein. Alles andere, was zum „Stopp“ führt und visualisiert werden kann, passt ebenso. Ob der visuelle Weg geeignet ist, hängt davon ab, ob ein „Bild im Kopf“ der bevorzugte Sinneskanal ist.

- **Auditive Möglichkeiten**

Zum Beispiel Selbstsuggestionen wie „Ich schaffe das“ oder „Stopp“.

- **Kinästhetische Möglichkeiten**

Zum Beispiel einen Stress beziehungsweise Knautschball „bearbeiten“. Das Drücken des Balls muss mit dem „Stopp“ verknüpft sein.

Wenn das Stoppen funktioniert hat – das Programm also unterbrochen ist –, ist der Abstand zum Auslöser wichtig, damit das Stressprogramm nicht gleich wieder anläuft:

- Eine Auszeit nehmen/eine Pause machen
- An der frischen Luft bewegen
- Eine Entspannungstechnik anwenden (z. B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung)
- Yoga, Thai Chi, Qui Gong oder andere asiatische Methoden praktizieren

- Bewusst atmen, tief durchatmen
- Die eigenen Stärken bewusst machen
- Die Tagesplanung an den Stressor anpassen
- Positiv denken
- Lachen
- Wasser trinken

## Die Restenergie abbauen

Dieser Ansatz kommt zum Zug, wenn das Stressprogramm durchlaufen, aber noch nicht alle mobilisierte Energie abgebaut ist. Wichtig ist, für möglichst viele Stressoren und damit durchlaufene Stressprogramme die Restenergie abzubauen. Einmal pro Woche Sport zu machen, bedeutet Energietöpfe von einer Woche abzubauen. Das ist vielleicht zu wenig und im Alltag müsste der dritte Ansatz häufiger Platz finden:

- Regelmäßig Sport treiben
- Abreagieren durch Brüllen/Schreien (wenn es zum Umfeld passt)
- Abreagieren durch Wutbälle/Wutzettel/Dartpfeile (wenn es zum Umfeld passt)
- Eine Entspannungstechnik anwenden (z. B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung)
- Yoga, Thai Chi, Qui Gong oder andere asiatische Methoden anwenden
- Atemübungen durchführen
- Konstruktiv mit anderen austauschen (nicht gemeinsam aufregen)

Arbeiten Sie den für Sie passenden Ansatz durch. Folgende Fragen können hilfreich sein:

- Was davon passt für mich?
- Was kann ich schon und was ist noch zu lernen?
- Was ist noch unklar und müsste mit wem geklärt werden?

Planen Sie, was Sie noch benötigen, um Ihren Stress besser bewältigen zu können. Setzen Sie sich Termine, bis wann Sie was erledigt haben. ■

### Zum Weiterlesen:

- Sonntag R: *Blitzschnell entspannt: 80 verblüffend leichte Wege gegen Stress im Alltag*. Trias-Verlag (2014)
- Hatzelmann E: *Stress abbauen*. humboldt-Verlag (2006)