

Beck kompakt



Claudia Fiedler · Hans Plank

Stress- management

So beugen Sie dem Burnout vor!

2. Auflage



C.H. BECK

11 Stress – das Lebenselixier

Stress als Körperreaktion existiert nicht erst seit Kurzem, auch wenn der Begriff selbst erst ab der Mitte des 20. Jahrhunderts dafür verwendet wurde, in Mode kam und inzwischen fast schon inflationär benutzt wird.

Stress als Motor des Lebens

Ursprünglich stammt der englische Begriff „Stress“ aus dem Gebiet der Materialprüfung und bezeichnete die Anspannung, Verzerrung und Verbiegung etwa von Metallen oder Glas.

In die Biologie wurde er ca. 1950 von dem ungarisch-kanadischen Mediziner Hans Selye eingebracht. Dort bezeichnete der Begriff etwas ganz Ähnliches: die Belastungen und Anstrengungen, denen Lebewesen tagtäglich durch unterschiedlichste Einflüsse ausgesetzt sind. Allmählich kam dann auch die Erkenntnis dazu, dass wir aufgrund unserer erworbenen Einstellungen und Werte mit zur Entstehung von Stress beitragen.

Stress wurde also als negativer Begriff eingeführt und benutzt und wird in der Regel auch immer noch so gesehen. Weniger bekannt ist seine hilfreiche, schützende Seite, die uns überhaupt erst in die Lage versetzt, mobil zu werden, unser Leben aktiv und produktiv zu bewältigen – ein Motor

des Lebens.

12 Stress ist ein seit Urzeiten bei Lebewesen aller Art eingebauter Mechanismus zum Schutz vor Gefahren.

Stress mobilisierte unsere Vorfahren in Gefahrensituationen, damit sie in Bruchteilen von Sekunden entweder vor wilden Tieren fliehen oder Feinde in die Flucht schlagen konnten. Angriff oder Flucht waren überlebensnotwendig.

Anruf mitten in der Nacht

Stellen Sie sich vor, Ihr Telefon klingelt plötzlich mitten in der Nacht. Vielleicht vergeht einige Zeit, bis Sie wahrgenommen haben, woher der

Klingelton kommt. Aber dann sind Sie vermutlich hellwach und eilen darüber mutmaßend, was wohl passiert sein könnte, zum Apparat. Sie könnten bei Bedarf sofort wichtige Entscheidungen treffen und mühelos loslaufen. Anziehen, Treppensteigen, Autofahren würden Sie kaum als anstrengend empfinden, Ihre Rückenschmerzen vom Vorabend wären kein Thema. Ihre Müdigkeit bemerken Sie erst wieder, wenn sich alles beruhigt hat.

Anders sieht Ihre Reaktion bei einem erwarteten Anruf aus. Sie würden Zeit brauchen, um aufzustehen, damit Ihre Rückenschmerzen nicht noch schlimmer werden, schläfrig zum Telefon taumeln und nur allmählich etwas wacher werden. Vieles würde Ihnen auch dann noch alle

Konzentration abverlangen: Anziehen, Treppensteigen, Autofahren ...

13 Eustress vs. Distress

In vielen Büchern und Artikeln wird vom guten und schlechten Stress berichtet. Der gute wird dabei als „Eustress“, der negative als „Distress“ bezeichnet. Inzwischen sprechen Experten nur noch vom „Stress“ und meinen damit das oben angesprochene Lebenselixier, das sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf uns haben kann. Und dieses wird noch um einen weiteren Faktor erweitert: den unserer eigenen Einstellungen und Werte zu dem, was wir tun.