



## RATGEBER

### Bloß kein Stress!

**Jeder fünfte Deutsche leidet unter negativen Folgen / Mit Humor und Training So lernen Sie Gelassenheit**

VON IRIS SPIEGELBERGER

#### HAMBURG

Das Gefühl kennt jeder: Der Puls rast, der Magen drückt, die Gedanken kreisen ununterbrochen: 80 Prozent der Deutschen empfinden ihr Leben als stressig. Bei vielen bestimmt der Stress mittlerweile den Alltag. Die MOPO klärt die wichtigsten Fragen zur "Volkskrankheit Stress".

#### Was passiert bei Stress im Körper?

Gerät der Mensch unter Stress, aktiviert das Gehirn den gesamten Organismus und setzt dessen Energiereserven frei. Der Körper schüttet dabei die Stresshormone Adrenalin und Cortisol aus. Die Folgen: Unser Blutdruck steigt, das Herz schlägt schneller, die Muskeln spannen sich, unsere Schmerzempfindlichkeit sinkt.

#### Wieso reagieren wir gestresst?

Für unsere Vorfahren in freier Natur war Stress die überlebensnotwendige Reaktion auf bedrohliche Gefahren wie beispielsweise wilde Tiere. Optionen wie Flucht oder Kampf spielen in unserer heutigen Welt dagegen keine Rolle mehr, weil sich die Stressauslöser geändert haben. Wer im Job unter Druck steht, wird ihn nicht abbauen, indem er sich mit dem Chef duelliert oder einfach nach Hause geht. Die mobilisierte Energie bleibt somit ungenutzt.

#### Wie unterscheidet man positiven und negativen Stress?

Positiver Stress, im eigentlichen Sinne "Stress in Maßen", steigert die Motivation, mobilisiert die Abwehrkräfte und beflügelt uns zu Höchstleistungen. Bleibt das Stressniveau jedoch dauerhaft hoch, wird unser "Alarmsystem" überlastet. Angst und Unsicherheit überwältigen uns und lösen negativen Stress aus.

#### Was sind die größten Stressfaktoren?

Die größten Stressauslöser sind Druck am Arbeitsplatz oder in der Schule, ständige Erreichbarkeit, finanzielle Sorgen und Ärger im Verkehr. Stress ist übrigens schon lange kein "Manager-Problem" mehr: Gerade Hausfrauen, Pendler und Schichtarbeiter fühlen sich oft überfordert.

#### Wann macht Stress krank?

Stauen sich immer mehr Stressfaktoren an, ohne dass wir Zeit haben, uns ausreichend zu erholen, richten sich die ausgeschütteten Stresshormone gegen den eigenen Körper. Wir verlieren die Fähigkeit, angemessen auf äußere Reize zu reagieren, sind angespannt oder fühlen uns ausgebrannt. Wer einmal in die Stressspirale gerät, kann nur noch schwer abschalten. Eine aktuelle Studie der Techniker-Krankenkasse belegt: Jeder fünfte Bundesbürger leidet bereits an psychischen und körperlichen Stressfolgen - von Schlafstörungen, über Burnout-Syndrom bis zum Herzinfarkt

#### Was kann man tun, um Dauerstress vorzubeugen?

Völlig stressfrei zu bleiben ist unmöglich. Leider. Dazu prasseln viel zu viele Einflüsse auf den Menschen herab. Aber: Es lässt sich leichter leben. Gelassenheit beruht auf einer gesunden Balance zwischen An- und Entspannung. Der **Münchener Diplompsychologe Louis Lewitan**, der zu diesem Thema das Buch **"Die Kunst, gelassen zu bleiben: Den Stress meistern - Erkundungen bei den Besten"** (Ludwig-Verlag, 304 Seiten, 19,95 Euro) geschrieben hat, rät deshalb: seine Erwartungen an sich selbst überdenken, sich eigene Fehler verzeihen, auch mal helfen lassen und vor allem: niemals den Humor verlieren.