*Große **AZ-Serie** zum Mega-Thema Stress. Teil 2*

Ein Feuerwerk von Ärger

Die 1000 Formen von Stress und warum eine überlebenswichtige Körperfunktion in der Welt von heute manchmal das Leben schwer macht

Von Matthias Maus

Wir alle spüren ihn, keiner mag ihn, und doch ist er lebensnotwendig: „Wer keinen Stress hat, ist tot“, sagt der Diplom-Psychologe Louis Lewitan trocken.

Für alleinerziehende Mütter, Ärzte im OP oder Kinder im „G8“ mag das wie Hohn klingen. Aber: „Stress ist Lebensenergie, eine Grundkonstante unseres Daseins“, sagt der Münchner Fachmann, der die AZ für die aktuelle Serie berät. Zu wenig Stress ist sogar ungesund.

Das Leben ist voller Herausforderungen, und in einer idealen Welt reagiert der Mensch auf diese Herausforderungen mit Engagement und Motivation. Das Problem wird angepackt, das neue Projekt in der Firma ist eine Chance, mit Elan wird eine Lösung gesucht und gefunden.

Aug' in Aug' mit dem Säbelzahntiger

In der realen Welt allerdings sind die Kollegen genervt und zu wenige. Der Chef ist schlecht gelaunt und schickt missverständliche Signale aus. Das Kind schreibt plötzlich Fünfer in der Schule. Mit der Ehefrau gab's schon zwei Wochen keinen Sex mehr. Ein gutes Gespräch am Abend? Zu müde, keine Zeit mehr. Und die alte Frau Mutter wird auch immer tüdeliger. Außerdem bedroht die Finanzkrise die Ersparnisse.

Klingt bekannt? In der kleinen Geschichte sind viele – nicht alle! – „Stressoren“ versammelt, die den bedauernswerten Zeitgenossen dieser Tage heimsuchen können. Arbeitswelt, Kinder, Partnerschaft, Alter. Noch nicht erfasst sind Krankheit und Schicksalsschläge.

„Die Welt wird immer komplexer, undurchsichtiger und rastloser“, sagt Lewitan, „aus dieser Unsicherheit entsteht Angst. Und Angst stresst.“

Arbeits-, Freizeit-, Familien-, Verkehrs-, Behörden-, Prüfungsstress. Kaum ein Lebensbereich, der nicht mit Stress in Verbindung gebracht wird. Zehnjährige haben den Eindruck, sie stünden vor der Entscheidung zwischen Himmel und Hölle, wenn sie auf das Übertrittszeugnis hinpauken. Studenten stöhnen unter strengeren Prüfungsordnungen. Frauen wollen Beruf und Familie unter einen Hut bringen. Schönsprecher reden von „Multitasking“, in Wahrheit ist es ein Feuerwerk aus Stressoren.

In Urzeiten war das einfacher. Da hörte der Jäger im Wald ein Knacken. War es ein Säbelzahntiger, geriet der Jäger in Stress. Jede Faser seines Körpers stellte sich auf Alarm um. Er entkam oder kämpfte mit aller Kraft und List. Nach Flucht oder Abwehr gab es Erholung und Entspannung.

Stress ist überlebensnotwendig und ein ganz natürlicher Verteidigungsmechanismus. Kälte zum Beispiel ist ein „Stressor“. Sie motiviert den Urmensch, das Feuer selbst zu machen. Sie motiviert uns, einen Pullover anzuziehen. Erkältung abgewehrt, Funktion erfüllt.

„Erst das Übermaß macht krank“, heißt es in einer nützliche Info-Schrift der Techniker-Krankenkasse (TK). Laut „Stressreport Deutschland 2012“ der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) klagt jeder zweite Arbeitnehmer über Stress. Nach einer TK-Studie fühlen sich 80 Prozent der Menschen gestresst, jeder Dritte klagt über Dauerstress, und mehr als die Hälfte hat das Gefühl, das Leben werde immer stressiger.

„Die Anforderungen an die Stress-Resistenz werden immer höher“ sagt Lewitan. „Kein Wunder, dass die Zahl derer steigt, die an negativem Stress erkranken.“

Lärm und Staub, Ärger und Misserfolge, Ehekrach und S-Bahn-Verspätung, Alter und Krankheit: Die Welt ist voller Stressoren. Keiner so gefährlich wie ein Säbelzahntiger, aber die Kombination macht's und die Dosis. Auch zu wenig Stress, Unterforderung ist nicht gesund. Man langweilt sich, macht Leichtsinnsfehler.

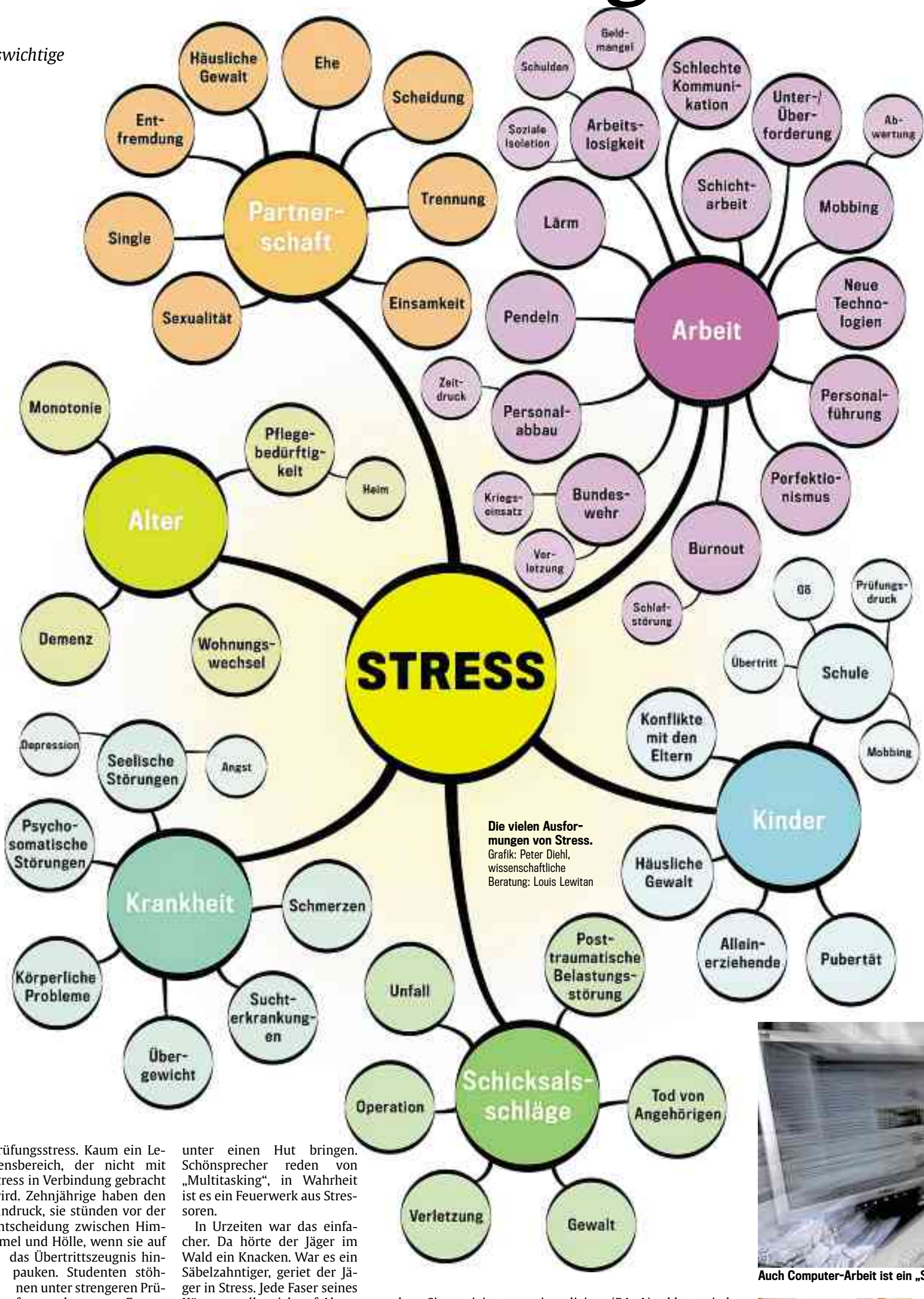
Tiger-Angriffe sind selten. Aber von einer Situation, in der die Arbeit am Abend nicht erledigt ist, kann man sich nicht so leicht erholen: Das „Projekt“ ist am nächsten Morgen noch da, der leere Stuhl des eingesparten Kollegen auch, und die neue Software versteht nur der maulfaule Systemadministrator.

Manche können darüber nur lachen, sie bemühen sich um einen neuen Job oder lassen sich nicht unterkriegen. Sie sind im „Eustress“, sagt der Fachmann. Andere grübeln in der schlaflosen Nacht, „nehmen sich das ganze zu Herzen“, sie leiden unter „Distress“.

Physiologisch sind diese Menschen im Daueralarm, als seien sie ständig von Raubtieren umgeben. Die Folge: Der Organismus bleibt angespannt, es bleibt das Gefühl der Überforderung. Und wenn sich das nicht ändert, folgt der Zustand der Erschöpfung: Der Mensch kann auf die Herausforderung nicht mehr angemessen reagieren. Dann hat der Säbelzahntiger gewonnen.

Morgen lesen Sie:

Wie gestresst sind Sie – ein Selbsttest.



Die vielen Ausformungen von Stress. Grafik: Peter Diehl, wissenschaftliche Beratung: Louis Lewitan

Mütter mit Kindern, vor allem Alleinerziehende sind im Dauerstress.

Auch Computer-Arbeit ist ein „Stressor“. Foto: dpa

Alter, im Heim, Monotonie: auch das kann Stress sein. Foto: dpa

AZ-SERIE *FOLGE 2*

Was ist Stress für Sie?

Arbeit, Kinder, Beziehung, Krankheit – Kommt manchmal „alles zusammen“? Wie ist das bei Ihnen, liebe Leser? Was stresst Sie? Wie entspannen Sie sich? Schreiben Sie uns! Die interessantesten Geschichten wollen wir veröffentlichen.

Leserforum@abendzeitung.de oder Fax 089-2377-121 oder Abendzeitung, Leserforum, 80265 München

HERZ, HIRN UND SEX

Was Stress mit dem Körper macht

„Das geht mir an die Nieren.“ „Mir schwirrt der Kopf.“ „Das geht mir auf die ...“ Die Sprache ist verräterisch: Stress hat direkte Auswirkungen auf den Organismus. Und das ist vor der Natur auch durchaus so gewollt.

Bei **akuter Bedrohung** sind Hirn, Augen, Lunge auf Höchstleistung eingestellt. Zur Gefahrenabwehr werden die Muskeln besser mit Blut versorgt.

Bleibt der **Alarmzustand bestehen,** sinkt die Verdauungstätigkeit, das Immunsystem wird heruntergefahren und der Sexualtrieb eingeschränkt (weil in dem Moment nicht überlebensnotwendig). Stattdessen wird im Gehirn das Erinnerungs- und Lernvermögen aktiviert.

Ist der **Stress chronisch**, drohen Schäden. Im Gehirn können ständig überhöhte Cortisolwerte – sie werden von den Nebennieren ausgeschüttet – zu Erschöpfung, Gereiztheit und Depressionen führen.

Die gedrosselte Blutversorgung machen Magen und Darm anfälliger für Geschwüre. Das geschwächte Immunsystem wehrt Angriffe von Erregern schlechter ab. Und die Elastizität der Blutgefäße lässt nach: Das Infarktrisiko steigt.