

»Ich kann nicht mehr!«

Termindruck, soziale Verpflichtungen, hohe Ziele – wer sich und seinen Körper permanent überfordert, wird krank. Doch gibt es ein Entkommen aus der Stress-Falle?

Von: **Carmen Schnitzer**

Ach, lieber Tag, hättest du nur 48 Stunden! Dann würde ich in aller Ruhe diesen Artikel fertig schreiben, mich bei dem Freund melden, der schon ewig nichts mehr von mir gehört hat, ein Geburtstagsgeschenk für meine Mama besorgen, zum Sport gehen, danach ins Theater und, und, und ... Stattdessen werde ich froh sein, wenn mir zumindest Punkt eins gelingt, der Rest muss warten. Stress, lass nach! Sie kennen dieses Gefühl vermutlich. Obwohl uns heutzutage Maschinen allerhand Arbeit abnehmen, wir innerhalb weniger Stunden den Kontinent wechseln können und die wenigsten von uns existenziellen Bedrohungen ausgesetzt sind, scheint uns das Leben mehr und mehr über den Kopf zu wachsen, scheinen wir manchmal von den simpelsten Alltagsanforderungen überfordert zu sein und fühlen uns oft wie im Hamsterrad. Generation Burnout – was passiert da eigentlich mit uns?

Tatsache ist: Stress kann krank machen, psychisch und physisch – und zwar nicht nur dann, wenn wir massive Traumata erleben. Selbst alltägliche Belastungen wie ein Konflikt mit dem Partner oder Ärger im Büro können unser Immunsystem negativ beeinflussen. Lange herrschte die Ansicht, dass lediglich anhaltender Stress zu körperlichen Beeinträchtigungen führt – neuere Studien belegen dies jedoch auch für akute Belastungssituationen. 2005 stellten Forscher der Universität Ohio beispielsweise fest, dass Ehestreitigkeiten (die im Versuch provoziert wurden) zu einer Verzögerung der Wundheilung führten. Auch Kopf- oder Bauchschmerzen, Verdauungsprobleme sowie Kreislaufstörungen können bisweilen auf Stress zurückgeführt werden. Wird dieser chronisch, drohen schwerwiegende Erkrankungen wie Herzprobleme oder Depressionen – wobei letztere häufig eine Begleiterschei-

nung des heutzutage vieldiskutierten Burnouts sind, des Ausgebranntseins, das bislang nicht als eigenständige Erkrankung anerkannt ist und doch so viele zu belasten scheint.

Doch was genau ist das überhaupt – Stress? „Ausgelutscht“ sei der Begriff, so der renommierte Diplom-Psychologe und Stress-Coach Louis Lewitan (siehe auch Interview ab Seite 125), „breitgetreten wie ein Kaugummi“. Tatsächlich lässt sich das Phänomen nur schwer als Ganzes fassen, die Definitionen bleiben vage. Das Wort „Stress“ geht auf das lateinische Wort „stringere“ zurück, „anspannen“, und wurde in den 1930er-Jahren geprägt vom Biochemiker und Mediziner Hans Selye (1907-1982), der heute als „Vater der Stressforschung“ gilt. In seiner ersten Publikation „A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents“ (dt. etwa: „Ein Syndrom, das durch verschiedene schädliche Mittel entsteht“) beschrieb er Stress 1936 als „unspezifische Antwort des Körpers auf eine Anforderung“, also im Prinzip die körperliche Reaktion auf Belastungen von außen. Das ist zunächst einmal nichts Schlechtes! Selye unterschied zwischen dem positiven Eustress (griech. eu = gut) und dem negativen Distress (lat. dis = schlecht).

Stresskiller Anerkennung

Ersterer ist im Grunde das, was wir des Öfteren auch als „Nervenkitzel“ bezeichnen – der Kick, den wir etwa bei einem Fallschirmsprung, einer Achterbahnfahrt oder einem Auftritt auf der Bühne empfinden (das sogenannte Lampenfieber). Belastungen dieser Art sind meist mit (Vor-)Freude verbunden und lassen sich darum in aller Regel gut verarbeiten bzw. können



unsere Leistung sogar noch fördern. Auch der Stress, den ich manchmal beim Schreiben dieses oder anderer Artikel empfinde, ist letztlich Eustress – weil ich nach getaner Arbeit eine Befriedigung empfinde, meine Arbeit für sinnvoll halte und bestenfalls auch noch Lob dafür bekomme, allesamt Faktoren, die bei der Stressbewältigung von entscheidender Wichtigkeit sind. Viel schwerer zu verkraften ist die Verrichtung eintöniger Tätigkeiten, die uns weder herausfordern noch erfüllen noch mit Anerkennung belohnt werden – etwa die Arbeit am Fließband. Wobei natürlich individuell verschieden ist, was als erfüllend angesehen wird und was nicht. Wer lange arbeitslos war, nun aber von seinem Fabrikarbeitergeld dem kleinen Sohn endlich mal wieder ein Spielzeug kaufen kann, den kann auch diese vermeintlich anspruchslose Beschäftigung erfüllen und mit Freude von der Hand gehen.

Dennoch gibt es auffällige Unterschiede im Erleben von positivem Stress bei verschiedenen Berufsbildern. Während nur 16 Prozent der angelernten Arbeiter bejahen, diesen aus dem Job zu kennen, tun dies 45 Prozent der Freiberufler und Selbstständigen, wie 2006 in einer Studie des Institutes für Demoskopie Allensbach ermittelt wurde. Erklären lässt sich das unter anderem damit, dass letztere in der Regel einer Tätigkeit nachgehen, die ihnen sinnvoll erscheint und dass ein erhöhter Stresspegel bei ihnen normalerweise auf eine gute Auftragslage zurückzuführen ist – was wiederum als Bestätigung des eigenen Könnens angesehen werden kann und dementsprechend beflügelt.

Doch auch negativer Stress hat zunächst einmal positive Funktionen: Er signalisiert uns, dass etwas „nicht stimmt“, treibt uns an, etwas zu ändern und Lösungen zu finden. Man ist sich heutzutage weitgehend einig, dass Stress für die Entwicklung der Menschheit eine entscheidende Rolle gespielt hat. Hätten unsere Urahnen nicht gefroren, hätten Sie dann jemals Feuer gemacht? Stress kann zudem Leben retten: Sehe ich mich z.B. einem hungrigen Löwen gegenüber, reagiert mein Körper gestresst und veranlasst mich (hoffentlich), schleunigst das Weite zu suchen oder mich totzustellen, mich also der Gefahr zu entziehen. Oder, um mal ein alltagstauglicheres Beispiel zu bringen: Tritt jemand vor Ihnen im Feierabendverkehr unvermittelt aufs Bremspedal, tun Sie gut daran, es ihm schnellstmöglich gleichzutun, Herzrasen inklusive. Hätten wir keine Angst vor

den Konsequenzen, würden wir uns womöglich zu weit über ein Brückengeländer lehnen und hinunterfallen. Oder kleine Kinder über einen längeren Zeitraum unbeaufsichtigt lassen. Der erhöhte Stresspegel sorgt dafür, dass wir Prioritäten setzen, Unwichtiges ausblenden und uns voll auf das konzentrieren können, was wir tun müssen, um unsere momentane Lage zu verbessern. Das gilt auch dann, wenn es nicht um Leben und Tod geht, sondern – ich komme auf das Schreiben dieses Artikels zurück – „nur“ um das Einhalten einer Deadline. So gern ich mich sonst von einem lustigen Schwätzchen mit den Kolleg*innen ablenken lasse, so brav sitze ich nun hier und tippe eifrig und konzentriert vor mich hin. Meine Schweißperlen auf der Stirn sehen Sie ja zum Glück nicht.

Einmal Akku laden bitte!

Apropos Schwitzen und Herzklopfen: Was hat es mit diesen körperlichen Reaktionen überhaupt auf sich, wie kommt es dazu? Vereinfacht ausgedrückt reagiert unser Körper auf eine Bedrohung mit erhöhter Alarm- und Handlungsbereitschaft. Das betrifft unsere Muskulatur, unsere Atmung, unseren Kreislauf sowie unsere Denkleistung und geschieht durch die Ausschüttung von Hormonen wie Adrenalin, Noradrenalin oder Cortisol. „Handle – jetzt!“, sagt unser Körper da. Der auf Aktivität gerichtete Teil unseres aktiven Nervensystems wird gepusht (Sympathikus heißt der übrigens, hübsch, nicht?), während der auf Ruhe ausgerichtete Parasympathikus, der dafür sorgt, dass wir regelmäßig unseren „Akku“ aufladen, gehemmt wird. Das erhöht unsere Leistungsfähigkeit – allerdings ist diese Reaktion nicht beliebig lange ausdehnbar. Vielleicht haben Sie schon einmal erlebt, dass Sie nach einer längeren Stressphase ausgerechnet im heißersehnten Urlaub krank werden. Vermutlich waren Sie schon vorher angeschlagen, der Körper aber hat auf die Anforderungen reagiert und sämtliche Restkräfte mobilisiert. Nun, da alles geschafft war, signalisierte er: „Ruhe bitte!“ Zeit, wieder zu Kräften zu kommen.

Und das sollten Sie ernst nehmen. Wie Sie überhaupt auf sich achten sollen, auf Ihren Körper ebenso wie Ihre Seele. Denn, da sind sich Experten weitgehend einig: Der beste Schutz vor negativem Stress ist immer noch eine gesunde Selbstwahrnehmung und die Anerkennung der eigenen Bedürfnisse. „Gesundes Selbstbewusstsein: Stresskiller Nr. 1“ heißt daher z.B. ein kürzlich erschienen Buch der Motivationstrainerin Carmen Maria Poller, das Techniken vermittelt, die uns helfen herauszufinden, was wir wirklich wollen. Wenn wir uns nämlich darüber klar werden und unser Leben dementsprechend ausrichten, können uns Stressoren (stressauslösende Reize) weitaus weniger anhaben als wenn wir unsicher sind und uns die Zuversicht fehlt, eine komplizierte Situation selbstständig lösen zu können. „Ein starkes Selbstbewusstsein ist pure Gesundheit“, da ist sich die Autorin sicher. Eine Meinung, die auch ihr Kollege Louis Lewitan teilt, der ergänzt: „Zur Selbstreflexion gehört auch Neugier sowie Offenheit für Veränderungen. Tauschen Sie sich mit Menschen aus, die Ihnen neue Denkanstöße vermitteln! So wichtig emotionale Stabilität ist, so sehr brauchen wir als Ergänzung dazu auch geistige Flexibilität. Allein schon, um uns auf die immer neuen Anforderungen unserer Zeit einstellen zu können.“

Wenn Sie also das nächste Mal mit einem Kleinkind auf dem Arm und dem Telefonhörer zwischen Ohr und Schulter gepresst Suppe kochen und sich dabei bekleckern, sehen Sie selbstbewusst über das kleine Malheur hinweg, konzentrieren sie sich darauf, was Sie schon alles geleistet haben und seien Sie stolz auf sich. So wie ich, die ich nun am Ende dieses Textes angekommen bin, den Artikel also in (beinahe) letzter Minute fertig bekommen habe. Gut gemacht, Carmen. Zeit für eine kleine Pause.

»Pausen gehören zur Arbeit!«



Louis Lewitan
Dipl.-Psych., Coach,
ZEIT-Kolumnist und
renommierter
Stress-Experte,
im Interview

Herr Lewitan, unser Interview hat sich verschoben, weil sie vom Pilotenstreik betroffen waren ...

Ja, mein Terminplan ist ziemlich durcheinandergeraten deswegen.

Stresst sie das?

Ach nein. Das, was ich verändern kann, versuche ich zu verändern. Aber mein Narzissmus hält sich in Grenzen – ich halte mich nicht für mächtiger als die Lufthansa. (*lacht*) Es nützt nichts, sich in solchen Situationen verrückt zu machen.

Viele täten es sicher dennoch. Sie haben sich jahrelang mit Stresstraumata beschäftigt, coachen mittlerweile aber auch ausgebrannte Manager sowie Führungskräfte in Veränderungsprozessen und entwickeln Strategien zur Bewältigung von Alltagsstress. Wie erklären Sie sich, dass wir uns immer gestresster fühlen, obwohl ja die wenigsten von uns hierzulande existenzielle Bedrohung erfahren?

Solche Vergleiche sind schwierig, dazu ist das Thema zu komplex und vielschichtig. Wir müssen zwischen verschiedenen Arten von Stress unterscheiden. Dass jemand, der permanent Lärm ausgesetzt ist, faktisch eine massive Belastung erfährt, dass der Körper darauf reagiert, lässt sich objektiv belegen. Es gibt aber keinen objektiven Maßstab, der unseren subjektiven Stresspegel feststellen kann. Das Kind, das eine schlechte Note bekommt, hat vielleicht von außen betrachtet erst mal ein kleineres Problem als der Vater oder die Mutter, die arbeitslos wird. Trotzdem ist auch der Stress des Kindes real. Natürlich leben wir hier, verglichen mit anderen Ländern, relativ sicher. Wir müssen nicht flüchten und haben solide politische Verhältnisse. Dennoch leidet natürlich auch die deutsche Bevölkerung unter Stress.

Allerdings nicht mehr unter einem Stress wie etwa in den Nachkriegsjahren ...

Richtig, das hat sich gewandelt. Es geht in der Regel nicht mehr darum, ein Dach über dem Kopf oder etwas zu essen zu bekom-

men. Heute gibt es andere Stressoren. Etwa die Sorge, keinen Job zu bekommen – oder den seinen wieder zu verlieren. Zudem hat sich das Tempo unserer Arbeitsprozesse gewandelt. Aufgrund immer häufigerer, schnellerer Veränderungen erwartet man deutlich mehr Flexibilität. Es gibt immer weniger Kontinuität, dafür eine Diskontinuität, die einhergeht mit einer Abnahme von Loyalität zum Arbeitgeber. Früher konnte man sich relativ sicher sein, einen Job bis zur Altersgrenze behalten zu können. Heute ist weder die Rente noch die Altersgrenze mehr sicher, geschweige denn der Job. Und auch nicht die Ehe. Wir können uns auf nichts hundertprozentig verlassen.

Und diese Unsicherheit stresst uns?

Ja, natürlich. Multitasking ist so ein Schlagwort unserer Zeit, wir müssen quasi viele Bälle gleichzeitig balancieren. Das führt aber auf Dauer zu einer Überforderung ...

... mit der Menschen allerdings sehr unterschiedlich umgehen.

Das stimmt. Hier sind verschiedene Dimensionen zu beachten. Zum einen die organisatorische, dann natürlich die individuelle, die sich speist aus Faktoren wie der Persönlichkeitsstruktur – wie robust jemand ist z.B. Zum anderen aus seinem Wissen, Können und seinen Erfahrungen. Wenn etwa ein Psychologe mit Ende 20 eine dysfunktionale Familie behandeln soll, ihm aber die eigene Erfahrung als Ehemann und Vater fehlt, kann ihn das verunsichern. Oder wenn Sie als Frau in einer Führungsposition in einem Hightech-Unternehmen mit vielen Männern managen, kann die Minderheitenposition – da können Sie noch so gut sein – zum Belastungsfaktor werden. Dennoch können Sie lernen, mit Ihrem Stress besser umzugehen.

Nämlich wie?

Indem Sie lernen mehr Selbstsicherheit zu erlangen, sich gegenüber der Konkurrenz zu behaupten und Konflikte anzupacken. Und indem sie mehr innehalten und reflektieren. Wir neigen dazu, permanent zu machen, anstatt uns zwischendurch mal zu fragen, welchen Sinn unser Tun eigentlich hat. Ohne regelmäßige Selbstreflexion laufen wir Gefahr, in einer Sackgasse zu landen, die immer enger wird.

Was gehört zu dieser Selbstreflexion?

Zu begreifen, wo die eigenen Grenzen sind, ob der Reservetank zur Neige geht und eingefahrene Denkmuster hinterfragen und lernen die eigenen Fähigkeiten realistisch einzuschätzen. Wenn Sie das können, gehen Sie keine unkalkulierbaren Risiken ein. Eine reflektierte Selbstwahrnehmung bewahrt vor Frustrationen.

Welche Persönlichkeiten haben es noch schwer?

Solche, die sich stets in Konkurrenz zu anderen sehen und überdies ihre Grenzen nicht respektieren. Denken Sie an den Manager, der vielleicht zum Ausgleich im Wald joggen geht, die Natur nur als „Tapete“ wahrnimmt und meint, sich komplett verausgaben zu müssen. Oder an Leute, die voller Enthusiasmus einen helfenden Beruf ergriffen haben und glauben, rund um die Uhr für alle erreichbar sein zu müssen. Bei denen sind die Batterien irgendwann leer und die Frustration riesig. Diese Menschen müssen begreifen, dass sie anderen nur helfen können, wenn sie auch gut für sich selbst sorgen können. Das hat etwas mit Selbstwertschätzung und positivem Egoismus zu tun.

Anspannung und Entspannung – das kenne ich vom Yoga.

Richtig – und es betrifft das ganze Leben. Wir meinen, dass wir

Ebbe und Flut außer Kraft setzen können, indem wir einen Swimmingpool haben. Aber so funktioniert das nicht. Wer die Nacht ständig zum Tag macht, den Körper permanent künstlichem Licht aussetzt, der hemmt z.B. seine Melatonin-Produktion – das stresst. Wie soll da der moderne Mensch ungestört schlafen und sich entspannen?

Also geht es letztlich um Balance?

Nein, um den Wechsel. Work-Life-Balance, das ist so ein modernes Schlagwort. Aber das gibt es letztlich nicht. Möglich, dass gerade vieles im Lot ist – aber eben nur bis zum nächsten Problem. Das Leben ist im Fluss. Wer ständig verkrampft Ausgeglichenheit anstrebt, wird scheitern.

Und wem gelingt das Gegenteil, wer ist besonders stressresistent?

Menschen mit einem starken Selbstwertgefühl, die sich nicht ausschließlich über die Arbeit definieren. Die sich Fehler verzeihen und Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen. Wer die Schuld immer nur extern sucht – bei den Umständen,

dem Chef, dem Partner usw. – tut sich nichts Gutes. Sie sollten mit Humor hinterfragen, warum Sie wie handeln, was Ihre Werte sind und warum Sie in manchen Punkten so streng mit sich ins Gericht gehen. Die Antworten auf diese Fragen können der Schlüssel zu einem stressfreieren Leben sein.

INFO



Lebensmittel, die Stress positiv oder negativ beeinflussen

Top 5:

Flop 5:

Bananen:

Stärken als Magnesiumbomben unsere Nerven. Zudem verhelfen sie uns dank der Aminosäure Tryptophan, die im Körper zu Serotonin umgewandelt wird, zu mehr Gelassenheit.

Fleisch:

Sie brauchen ein weiteres Argument gegen Steaks & Co.? Bitte sehr: Besonders rotes Fleisch verschlimmert Studien zufolge körperliche Stresssymptome.

Bitterschokolade:

Der auch in Bananen enthaltene Eiweißbaustein Tryptophan gleicht Stresssymptome aus, sekundäre Pflanzenstoffe im Kakao beruhigen. Achtung: gilt leider nur für dunkle Schokoladen, bei den hellen ist der Kakaoanteil zu niedrig.

Vollmilkschokolade:

Anders als ihre dunkle Schwester erhöht sie (wie auch andere Süßigkeiten) durch ihren hohen Anteil von Kristallzucker den Spiegel des Stresshormons Cortisol.

Avocado:

B-Vitamine, Magnesium und Kalium machen auch unseren Veggies-Liebhaber zum echten Powerfood.

Weißbrot:

Macht kurzfristig satt und zufrieden, hat aber kaum verwertbare Nährstoffe und bringt den Insulinspiegel durcheinander – Stress pur für den Körper!

Nüsse:

Ihr hoher Anteil an B-Vitaminen und Magnesium machen Pistazien, Walnüsse & Co. zur Top-Nervennahrung.

Alkohol:

Ein Gläschen Rotwein kann tatsächlich beruhigen – auch dank des nervenstärkenden Inhaltsstoffes Resveratrol. Als Dauerlösung ist Alkohol aber nicht geeignet, im Gegenteil. Zu viel davon erhöht den Cortisolspiegel und stresst ungemein. Lieber zu rotem Traubensaft greifen, der enthält genauso viel Resveratrol.

Haferflocken:

Enthalten Magnesium, Eisen und B-Vitamine – echte Allround-Talente im Kampf gegen Stress!

Kartoffelchips:

Fettig, salzig, oft voller künstlicher Zusätze – um Chips zu verdauen, muss unser Körper Schwerstarbeit leisten. Das sollten wir ihm in Stressphasen lieber ersparen.