

Warum wir gestresst sind und was wir dagegen tun können



STRESS?

# Stress, lass nach!

*Eine erstaunliche Zahl vorweg: Laut einer im Mai veröffentlichten repräsentativen Forsa-Umfrage empfinden 80 % der befragten Deutschen ihr Leben grundsätzlich als stressig, jeder Dritte fühlt sich sogar unter Dauerdruck. Weniger überraschend, dass vor allem der Beruf als unzumutbare Belastung empfunden wird: Ein Drittel der befragten Berufstätigen fühlt sich ausgebrannt. Doch das ist noch harmlos im Vergleich zu Hausfrauen und -männern: In dieser Gruppe klagen 95 % über permanenten Stress!*

Es ist offensichtlich etwas faul in unserem Berufs-, aber auch Privatleben – und die durch alarmierende Themen wie Wirtschaftskrise, drohende Arbeitslosigkeit oder Schweinegrippe aufgeheizte öffentliche Stimmung dürfte eher dazu führen, das zu verstärken, was man gemeinhin als Stress bezeichnet.

Ein erster kleiner Schritt zu dessen Eindämmung könnte darin bestehen, zunächst einmal zu fragen, was Stress eigentlich ist. Denn Stress als objektiv messbares Belastungsphänomen gibt es gar nicht: Stress ist vielmehr die individuelle körperliche und seelische Reaktion auf Phänomene, die wir als belastend wahrnehmen. Dabei muss man unterscheiden zwischen äußeren Reizen (Stressoren), die wir nicht oder kaum beeinflussen können: Lärm, Hitze, Schmerz zum Beispiel. Komplizierter verhält es sich mit Stressoren, die sozialer Natur sind. Vor allem unter ihnen dürften die 80 % der Deutschen leiden, die sich gestresst fühlen: Mobbing am Arbeitsplatz, Angst vor Jobverlust, die Schwierigkeit, Beruf und Partnerschaft bzw. Kindererziehung zu koordinieren, Arbeitsbelastungen etwa durch Schichtarbeit, finanzielle Sorgen und so weiter. Vielen dieser Stressoren kann man nicht aus dem Weg gehen. Wenn man zum Beispiel mehr arbeiten muss als zuvor, weil man in einem Unternehmen tätig ist, das Stellen gestrichen hat, lässt sich das eben kaum ändern.

## Abstand halten!

Doch zahlreiche Stressoren sind gar keine, sondern basieren auf hausgemachten Problemen, die in der eigenen Persönlichkeit gründen: in einer überzogenen Anspruchs- und Erwartungshaltung, dem Wunsch, perfekt zu sein und in einer perfekten Umgebung zu leben. Nicht zuletzt werden solche Wünsche von der Werbung und auch den Medien erzeugt oder zumindest unter-



Per Stefan Wallraven

stützt. Das ständig und immer schneller wachsende Angebot an Möglichkeiten der Freizeitgestaltung und des Reisens, die kaum noch zu überblickenden Alternativen bei Telefonartikeln oder Stromanbietern, das durch Internet und Handy gezüchtete Ideal, permanent erreichbar, kommunikations- und entscheidungsfähig zu sein – all diese Errungenschaften der modernen Zivilisation üben einen Druck aus, dem immer mehr Menschen nicht gewachsen und dessen sich viele kaum bewusst sind.

Abstand zu den belastenden Lebensumständen zu gewinnen und sich zu fragen, was einen stresst und warum, ist laut Per Stefan Wallraven ein erster Schritt, Belastungen zu vermindern oder zu vermeiden. Der 34-jährige Diplom-Psychologe hat unter anderem in verschiedenen Reha-Einrichtungen mit dem Schwerpunkt Entspannungsmaßnahmen und Psychosomatik gearbeitet und ist jetzt als Berater für Gesundheitsfragen im Göttinger Büro der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD) tätig. Wallraven weist darauf hin, dass es durchaus positiven Stress (Eustress) gibt – wenn Belastungen eine positive Herausforderung sind, deren Bewältigung Erfolgserlebnisse vermittelt und mithin Spaß und Befriedigung mit sich bringt. Negativer Stress

(Distress) entsteht hingegen, wenn Bedürfnisse nicht befriedigt werden. Grundsätzlich gilt: »Das eigene Verhalten verstärkt Stress«: etwa eine pessimistische Einstellung, Schwarz-Weiß-Denken, Abhängigkeit von Statusdenken, Glücksansprüche. Vor allem letztere werden zunehmend zu einem fatalen Problem: »Wer heute sein Glück auf Erden nicht erreicht, gilt als Verlierer«, stellt Wallraven fest – und dieses Glück ist in der Regel über materielle Statussymbole definiert. Die Angst, etwas zu verpassen, treibt immer mehr Menschen an. Die Bereitschaft, auf Dinge zu verzichten, Probleme, Ängste und Enttäuschungen auszuhalten, sich abzugrenzen und zu fragen, ob als Stress empfundene Problemlagen wirklich unvermeidbar sind, der Mut, das »Spiel nicht mitzuspielen«, können Einstellungsveränderungen sein, die Stress entgegenwirken. Was freilich nicht hilft, wenn der Stress nicht auf dem eigenen Verhalten und den daraus resultierenden Ansprüchen beruht, sondern unvermeidbar von außen kommt.

**Es gibt diverse praktische Methoden, Stress entgegenzuwirken. Dazu zählen:**

→ **Zeit-Management:** Organisation und Umstrukturierung von Arbeitsplatz und -ablauf; realistische Ziele stecken; ökonomisch arbeiten; Pausen setzen, die mit wirklich erholsamen Dingen gefüllt sind,

→ **Kommunikationstraining und Konfliktmanagement:** sich klar ausdrücken, Kritik äußern, sachlich bleiben,

→ **soziale Kompetenz:** Grenzen ziehen, Nein sagen können, Einfühlbarkeit trainieren,

→ **Strategien zum Problemlösen:** Probleme analysieren, Lösungsansätze erarbeiten, Handlungspläne aufstellen.

Und natürlich gibt es zahlreiche Möglichkeiten, mit Stress besser umzugehen. Dazu gehören Entspannungsverfahren wie Autogenes Training oder Yoga, eine ausgewogene Ernährung, positive soziale Beziehungen zu Menschen, die einem gut tun, maßvoller und Freude bereitender Sport oder andere Tätigkeiten, die Befriedigung vermitteln und zur Entspannung beitragen.

Last but not least geht es darum, Stress erzeugende Einstellungen wahrzunehmen, unrealistische Erwartungen abzubauen, das eigene Denken und Verhalten zu erkennen und gegebenenfalls zu verändern. Voraussetzung dafür ist eine grundlegende Einsicht: Es ist utopisch, zu glauben, ein Leben ohne Stress sei möglich – oder gar erstrebenswert. Vielmehr geht es darum, einen positiven Umgang mit den belastenden Symptomen zu erlernen: »Stress ist nämlich auch in Ordnung«, sagt Wallraven. Und guckt dabei ganz entspannt.

## arena info

Die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) berät und informiert kostenfrei zu den unterschiedlichsten Themen des Gesundheitswesens, von Patientenrechten über Leistungen und Bestimmungen der Krankenkassen bis zur Patientenverfügung und allgemeinen Fragen der Behandlungskosten und -möglichkeiten. Die qualifizierten UPD-Mitarbeiter helfen bei der Suche nach Selbsthilfegruppen, Pflegediensten sowie Behandlungsmöglichkeiten bei Ärzten, Therapeuten und in Kliniken, aber auch bei Konflikten mit Kassen und Ärzten. Träger der UPD sind der Sozialverband VdK Deutschland e.V., die Verbraucherzentrale Bundesverband e.V. und der Verbund unabhängige Patientenberatung e.V..

### Unabhängige Patientenberatung Deutschland Beratungsstelle Göttingen

Albanikirchhof 4-5  
37073 Göttingen  
Tel.: 0551 – 488778-0  
Fax: 0551 – 488778-19  
goettingen@upd-online.de  
www.upd-online.de

### Beratungszeiten:

Montag, 14 bis 18 Uhr,  
Dienstag und Mittwoch, 10 bis 14 Uhr,  
Donnerstag, 15 bis 19 Uhr, sowie nach Vereinbarung.