

## Stress – ein uralter Mechanismus

**Stresssituationen im Alltag und Beruf lassen sich nie ganz vermeiden. Besonders, wenn die Verantwortung groß ist, wie bei der Beaufsichtigung von Kindern, können Stress-Symptome entstehen. Aber wussten Sie auch, dass Stress gar nicht zwingend schlecht sein muss?**

Erzieherin Laura soll den Dienstplan für die kommende Woche erstellen. Bisher hat sie das noch nie getan, deshalb wird die Arbeitsaufgabe von ihr als Stressor wahrgenommen. Ihr Bedürfnis nach Kontrolle, Anerkennung und Sicherheit ist aus den Fugen. Sie ist mental, emotional, auf der Handlungsebene (also in ihrem Verhalten) und körperlich beansprucht. Sie reagiert **mental**, indem sie sich sagt: „Das schaffe ich nie!“ **Emotional** hat sie Angst vor Kontrollverlust und fühlt sich überfordert. **Ihr Verhalten** bei der Arbeit erscheint verkrampft und unsicher, sie ist schneller gereizt und macht keine Pausen mehr. Ihre **körperliche Reaktion** folgt einem uralten Instinkt von Fight (Kampf), Flight (Flucht) oder Freeze (Ohnmacht, Erstarrung).

Was ist passiert? Die Anforderung wird von Paula als zu hoch eingeschätzt und lässt ihr kaum Gestaltungsspielraum, was ein Gefühl der Ohnmacht und den Wunsch nach Flucht hervorbringt. Neurophysiologisch wird in Paulas Körper ein uralter Reiz ausgelöst, sobald die neue Aufgabe in ihrem Gehirn vom limbischen System (Gefühlssystem) wahrgenommen wird. In der Amygdala (Teil des limbischen Systems, das u. a. die Ausschüttung von Hormonen steuert) werden Eindrücke entweder als harmlos oder bedrohlich bewertet. Bei empfundener Bedrohung beginnt ein Prozess, der seit der Steinzeit in uns verankert ist, und der gesamte Organismus reagiert:

- Die Amygdala gibt Warnsignale an die Nebenniere.
- Diese setzt daraufhin Stresshormone frei.
- Dann wird das Hormon Kortisol freigesetzt, das sich auf Dauer negativ auswirkt, zum Beispiel durch Unterdrückung des Glückshormons Serotonin.

Die körperlich spürbaren Folgen: Das Herz rast. Der Blutdruck steigt. Muskeln nutzen gespeicherte Energie, um sich anzuspannen. Der Körper ist bereit für Kampf oder Flucht. Wird diese Stressspirale zum Dauerzustand, schadet das dem Körper langfristig.

Was Menschen als Stressoren wahrnehmen, kann sehr unterschiedlich sein: Konflikte auf der Arbeit, zu viele Aufgaben, zu hohe Leistungsanforderungen oder mangelnde Kompetenz. Bei Paula ist es die mangelnde Kompetenz, da sie diese Aufgabe noch nie übernommen hat und nicht eingearbeitet wurde.



Bild: © Adobe Stock/Halpoint

Unser inneres Bewertungssystem (die inneren Antreiber) verstärkt Stressoren. Wenn mein innerer Antreiber „Mach es allen recht!“ lautet, so wird mich zum Beispiel eine Konfliktsituation stärker stressen als andere Menschen. So wie hier bei Paula: Einen Dienstplan zu erstellen, der alle Erziehungskräfte gleichermaßen zufriedenstellt, wird kaum gelingen. Sie verbringt daher schlaflose Nächte und hat starke Kopfschmerzen, weil ihr Schulter-Nacken-Bereich sich verspannt.

Stressreaktionen können sehr individuell aussehen. Von Schlafstörungen über Augenzucken oder Magenschmerzen bis hin zu Enge in der Brust, Zähneknirschen, Kopfschmerzen, Herzrasen und Muskelschmerzen zeigt der Körper die unterschiedlichsten Reaktionen. Wichtig ist deshalb, die eigenen Stressoren und inneren Antreiber zu kennen und auf Stressreaktionen bewusst zu achten. Nur dann kann man frühzeitig gegensteuern und Maßnahmen zum Stressabbau ergreifen. Neben Ausgleichsmethoden zählen hierzu übrigens auch eine gesunde und vollwertige Ernährung mit ausreichender Flüssigkeitsaufnahme und tägliche Bewegung, idealerweise in der Natur. Ignoriert man dauerhaft das eigene Gestresstsein, kann das zu einem Burnout führen. Unterstützung bei der Stressbewältigung bieten zum Beispiel die Krankenkassen. Auch die DGUV hat einen Präventionsbereich zum Thema psychische Belastungen, in dem man sich informieren kann: [www.dguv.de/de/praevention/themen-a-z/psychisch/index.jsp](http://www.dguv.de/de/praevention/themen-a-z/psychisch/index.jsp)

