

## Stress

Stress wird häufig die Krankheit der Gegenwart genannt. Fast alle Menschen kennen aus der Erfahrung Situationen, in denen sie sich überfordert fühlen, sich als überlastet und gereizt erleben.

Dabei gehört Stress zum Leben: Die Stressreaktion ist aus dem Tierreich ererbt und hat durchaus ihren Sinn. Der ursprüngliche Sinn der Stressreaktion ist die Lebenserhaltung: Man greift seinen Feind reflexartig an oder flieht vor ihm. Bei Gefahr kommt es zu einer immensen Kraftentfaltung: Die Nebennieren schießen u.a. Adrenalin ins Blut. Die Tätigkeit des Sympathikus-Nervs wird gesteigert. Dadurch werden Energien in Muskeln und Gehirn freigesetzt. Es erfolgt eine blitzartige Mobilisierung aller Körperreserven. Puls, Blutdruck und Atemfrequenz steigen. Innerhalb kürzester Zeit ist der Mensch kampfbereit oder fluchtbereit. Es kommt zu einer Alarmreaktion des Körpers, die auf die Gefährdung des Wohlbefindens automatisch erfolgt.

In Situationen, in denen man seine Anstrengung herausgefordert sieht, kommt einem die Energie der Stressreaktion zugute. Stress fördert die Weiterentwicklung und spornt zur Leistung an. Solange wir uns in der Anpassungsphase befinden, kann Stress uns sogar zu Höchstleistungen bringen. Stress ist also eine angeborene Reaktion, die es uns ermöglicht, uns schnell auf wechselnde Lebensumstände einzustellen.

Allerdings muss der Alarmzustand des Körpers natürlich wieder in einen stressfreien Normalzustand überführt werden. Wenn das nicht geschieht, entsteht Dauerstress, z.B. bei ständiger Überforderung. Auf lange Sicht können sich dann Stressfolgen einstellen, z.B. in Form von Schlafstörungen, Störungen des Magen-Darm-Trakts, Konzentrationschwäche etc. Im schlimmsten Fall tritt eine Erschöpfung ein, ein Zustand, in dem der Patient kaum mehr über Widerstandskräfte verfügt. Man ist nicht mehr fähig, sich in ähnlichen Situationen angemessen zu verhalten.

Optimale Stressbewältigung setzt die Kenntnis vieler Bewältigungsstrategien voraus, die entsprechend den persönlichen Zielvorstellungen individuell eingesetzt werden können.

Es gibt unsystematische Möglichkeiten zur Entspannung, z.B. Musik hören, spazieren gehen, etc. Zusätzlich haben alle Aktivitäten, die zu Zufriedenheitserlebnissen führen, einen entspannenden Effekt.

Eine wirksame systematische Methode der Entspannung ist dagegen das autogene Training. Durch Selbstsuggestion wird eine direkte Beeinflussung des vegetativen Nervensystems erreicht, das in Richtung einer entspannten Reaktionsgrundlage gelenkt wird. Die Belastbarkeit wird auf Dauer erhöht und bestehende Anspannungszustände werden reduziert.

Daneben ist Sport eine gute Methode zur Verbesserung der Stressresistenz<sup>1</sup>. Man tut das, wozu man bei Stress programmiert ist: Man verbraucht die überschüssige Energie systematisch. Konkret werden Adrenalin, Noradrenalin und Stoffwechselprodukte schneller abgebaut. Muskulatur und Organe werden besser durchblutet, das Atemvolumen erhöht sich, die Herzkraft nimmt zu, und die Pulsfrequenz sinkt.

Aber: Zu wenig Belastung bzw. Anforderung ist auch schädlich, d.h., wer sich nicht seinen Fähigkeiten entsprechend gefördert fühlt, entwickelt aufgrund der Unterforderung ebenfalls Stressgefühle. Die beste Stressdosis ist - so scheint es - die mittlere Stressdosis. Sind die Anforderung in dem Bereich, den ein Mensch bewältigen kann, fühlt er sich i.d.R. wohl.

## Worterklärungen:

1: Stressresistenz: Widerstandsfähigkeit gegen Stress

## Aufgaben:

### I. Beantworten Sie die folgenden Fragen aufgrund des Textes, verwenden Sie jedoch Ihre eigenen Worte!

- 1) Nennen Sie den ursprünglichen Sinn einer Stressreaktion und beschreiben Sie diese in Form einer nominalen Liste.
- 2) Was geschieht, wenn die Stressreaktion nicht wieder in einen stressfreien Normalzustand überführt wird? (Antworten Sie in ganzen Sätzen.)
- 3) Nennen Sie systematische Methoden der Entspannung und erklären Sie ihre Wirkungen. (Antworten Sie in ganzen Sätzen.)
- 4) Erklären Sie, warum zu wenig Belastung nicht gesund ist und welche Stressdosis man als optimal betrachtet. (Antworten Sie in ganzen Sätzen.)

### II. Textproduktion

Viele Menschen greifen in Stresssituationen zu Beruhigungsmitteln, Psychopharmaka oder sogar zu Alkohol. Erklären Sie, welche Gefahren ein solches Verhalten in sich birgt.

Schreiben Sie einen zusammenhängenden Text, der eine *Einleitung*, einen *Hauptteil* und einen *Schluss* enthält.