

Leben im Gleichgewicht?

Seit Jahren verzeichnen die Krankenkassen eine Zunahme psychisch bedingter Krankschreibungen. Die Stressstudie der Techniker Krankenkasse von 2016 dokumentiert, dass der Stresspegel hierzulande nach wie vor hoch ist. Weit mehr als die Hälfte der Deutschen fühlt sich dauernd unter Strom. Besonders betroffen sind junge Leute im Studium und beim Einstieg ins Berufsleben.

Drei Viertel der 18- bis 29-Jährigen sagen: „Mein Leben ist in den vergangenen drei Jahren stressiger geworden“. ¹ Somit kann massiver Dauerstress über eine lange Zeitdauer, ohne subjektive Einflussmöglichkeiten auf die Stressursachen und bei anderen fehlenden Ressourcen krank machen.



Foto: Fotolia/Moritz Wussow



Mehr Informationen zum Thema „Psychische Belastungen bei der Arbeit“ siehe www.gda-psyche.de

Auch die Unfallkassen und Berufsgenossenschaften als Träger der gesetzlichen Unfallversicherung in Deutschland verzeichnen seit Jahren einen deutlichen Anstieg negativ beurteilter psychischer Arbeitsbelastungen. Deshalb widmen sie sich im Rahmen ihres Präventionsauftrags verstärkt der Arbeitsgestaltung dieser psychischen Belastungsfaktoren.

Laut „Stressreport Deutschland 2012“ der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin fühlen sich Beschäftigte besonders gestresst durch die gleichzeitige Ausführung verschiedenartiger Aufgaben (Multitasking), durch starken Termin- und Leistungsdruck, monotone Tätigkeiten, Störungen und Unterbrechungen bei der Arbeit. ²

Was ist Stress?

Auch wenn der Begriff Stress uneinheitlich gebraucht wird, versteht man darunter einen klar definierten Begriff. Stress bezeichnet eine bestimmte, individuelle Reaktionsform von Menschen auf Situationen. Die Arbeitspsychologen der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung sprechen bei Stress von einer **quantitativen und/oder qualitativen Über- und/oder Unterforderung, die mit teilweise massiver Erregung beziehungsweise Ängsten einhergeht, weil der betroffenen Person keine geeigneten Bewältigungsstrategien für diese konkrete Anforderungssituation zur Verfügung stehen.** ³

Stress bedeutet also immer, dass die Anforderungen an den Menschen in einer bestimmten Situation bezogen auf sein Leistungsvermögen nicht optimal sind. So kann eine Friseurin

¹ Entspann dich, Deutschland, TK-Stressstudie 2016, Techniker Krankenkasse, www.tk.de/tk/broschueren-und-mehr/studien-und-auswertungen/tk-stressstudie_2016/919764

² Stressreport Deutschland 2012, Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Berichte/Gd68.pdf?__blob=publicationFile

³ Modifiziert nach Udris, I. & Frese, M. (1999): Belastung und Beanspruchung. In C. Hoyos & D. Frey (Hrsg.). Arbeits- und Organisationspsychologie. Ein Lehrbuch (Seiten 429-445). Weinheim, Psychologie Verlags Union

beispielsweise dadurch überfordert sein, dass zu viele Kunden unangemeldet kommen und sie nicht weiß, wie sie sie alle pünktlich zufriedenstellen kann. Sie kann aber auch durch Unterforderung gestresst sein, zum Beispiel weil ihre Chefin ihr gewisse Tätigkeiten nicht zutraut, sie aus diesem Grund in erster Linie nur zum Haarewaschen einsetzt und sie nicht weiß, warum dies so ist. In beiden Fällen besteht die Gefahr, dass sie Stress erlebt. Bei einer Bürotätigkeit könnte einerseits eine Überforderung darin bestehen, dass ein Angestellter von seiner Vorgesetzten den Auftrag bekommt, innerhalb einer Stunde eine Präsentation fertigzustellen (was er wegen mangelnder Sach- und/oder Softwarekenntnisse nicht kann), andererseits fühlt er sich durch die vielen Kopiertätigkeiten und Botengänge unterfordert, verletzt und letztendlich „gestresst“.

Stress ist ausschließlich negativ. „Positiven Stress“, von dem viele Jahre lang gesprochen wurde, gibt es nicht. Es besteht kein Zweifel daran, dass Stress ein wichtiger gesundheitlicher Risikofaktor ist, mit dem Menschen in den modernen westlichen Gesellschaften konfrontiert sind.

Was verursacht Stress?

Bei jedem Stressgeschehen gibt es einen oder mehrere Auslöser in Form von äußeren belastenden Bedingungen und Anforderungen. Diese nennt man **Stressoren**. Stressoren können sein: der tägliche Verkehrsstau, unzählige Termine und Telefonate, eine wachsende E-Mail-Flut, Leistungsdruck, anstehende Prüfungen, Konflikte am Arbeitsplatz, mangelnde Anerkennung, immer gleiche Arbeitsabläufe, häufige Arbeitsunterbrechungen, schwierige Kundenkontakte, Lärm, Hitze, aber auch ein Streit mit Freunden und familiäre Spannungen. Auch der eigene Körper kann zum Stressor werden, wenn wir beispielsweise chronische Schmerzen oder starken Hunger haben.

Werden wir mit solchen Stressoren konfrontiert, kommt es unter Umständen zu körperlichen und psychischen **Stressreaktionen** (z. B. Nervosität, Reizbarkeit, Konzentrationsmangel, Kopfschmerzen, Schlafstörungen).

Ob und wie stark wir auf einen Stressor mit einer Stressreaktion reagieren, hängt davon ab, wie wir mit solchen belastenden Situationen umgehen können, also von unserer Stress-



Foto: Fotolia/Kara



Foto: Imagepoint

Der tägliche Stau auf dem Weg zur Arbeit und ständiger Termindruck sind typische Stressoren.

bewältigungskompetenz. Nicht jede Anforderung führt automatisch zu körperlichen und seelischen Stressreaktionen. Dies ist nur dann der Fall, wenn wir unsicher sind, ob wir die an uns gestellte Anforderung bewältigen können. Das wiederum wird maßgeblich beeinflusst von persönlichen Erfahrungen, Einstellungen und Fähigkeiten. Das Stressempfinden ist also eine sehr individuelle Angelegenheit. Der Psychologe Gert Kaluza bezeichnet unsere persönlichen Motive, Einstellungen und Haltungen als „Bindeglieder zwischen den äußeren Belastungssituationen (den Stressoren) und den Stressreaktionen“. Er nennt sie unsere „**persönlichen Stressverstärker**“. Das können beispielsweise sein: Hang zum Perfektionismus; ein schlechtes Zeitmanagement; das Bedürfnis, immer beliebt sein und es allen recht machen zu wollen.⁴



Foto: Fotolia/koldunova_anna

Viele Menschen reagieren mit Nervosität und Schlafstörungen auf Stress.

Schwarz-weiß oder bunt?

„Der Konstruktivismus (nach Paul Watzlawick) stellt die These auf, dass die Welt im Kopf entsteht. Überträgt man diese Aussage in ein Bild, könnte die Realität einem Schwarz-Weiß-Stummfilm entsprechen. Die Gedanken und Bewertungen der Person machen daraus einen Farbfilm mit Ton und Musik. Erst durch diese Erweiterung wird aus dem schwarz-weißen Stummfilm eine Komödie, ein Drama oder eine Dokumentation.

Unterstellt man jedem Menschen die Fähigkeit, dass er seine Gedanken beeinflussen und lenken kann, bedeutet das, dass jeder Mensch die Fähigkeit hat, aus seinem persönlichen schwarz-weißen Leben einen glücklichen, traurigen oder belastenden Film zu machen.“⁵

Was passiert bei Stress?

Auf einen oder mehrere der genannten Stressoren folgt eine Stressreaktion. Diese kann sehr komplex sein und sich auf mehreren Ebenen äußern. Auf der körperlichen, der emotional/gedanklichen und der Verhaltensebene (siehe nächste Seite).

Vor allem unsere körperlichen Stressreaktionen laufen heute noch genauso ab wie zu Urzeiten, als unsere Ahnen beispielsweise einem wilden Tier gegenüberstanden und möglichst schnell entscheiden mussten: Angriff oder Flucht? In solchen Notfallsituationen gerät der Körper in einen Alarmzustand, angeborene Reaktionsmuster werden aktiviert: Es werden verstärkt Stresshormone ausgeschüttet, Blutdruck und Atemfrequenz steigen, der Herzschlag beschleunigt sich, die Muskeln spannen sich an, Zucker- und Fettreserven werden ins Blut abgegeben. Für Flucht oder Kampf stehen somit zusätzliche Energiereserven bereit, die zu Höchstleistungen befähigen können. Solche Reaktionen sind zwar hilfreich, wenn wir uns aus einer lebensbedrohlichen Lage retten müssen. Sie sind jedoch mehr als lästig, wenn wir vor einer Prüfung oder einem Bewerbungsgespräch stehen, einen Vortrag halten oder einen Auftrag termingerecht erfüllen sollen.

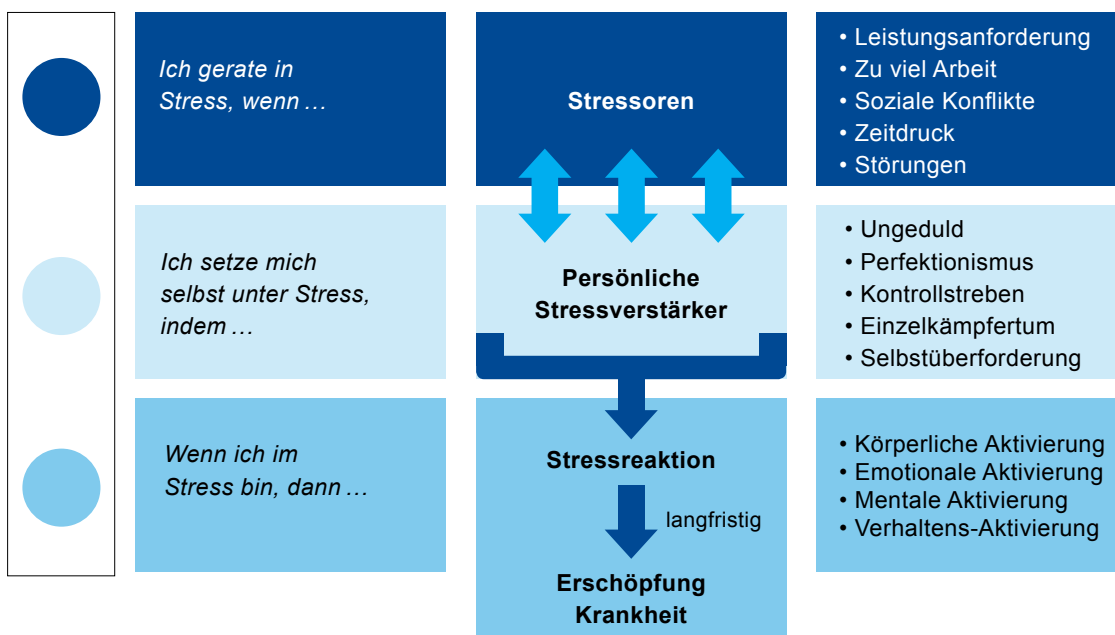
⁴ Kaluza, Gert: Gelassen und sicher im Stress. Springer-Verlag Berlin, Heidelberg, 2015, Seite 8

⁵ Berger, Sonja: Bewältigung von Belastungen, Aufbau von Ressourcen. In: Praxishandbuch psychische Belastungen im Beruf. Hrsg. von: Windemuth, D., Jung, D., Petermann, O., Universum Verlag, Wiesbaden 2013

Mögliche Stressreaktionen auf drei Ebenen

Körper Beispiele	Gedanken/Gefühle Beispiele	Verhalten Beispiele
Hoher Puls und Blutdruck	Eingeschränkte Wahrnehmung (sog. Tunnelblick)	Treffen von Fehlentscheidungen
Hohe Muskelspannung	Weniger flexibles Denken	Zunahme von Konflikten, Streit und Aggressionen
Hohe Atemfrequenz	Enttäuschung, Ärger, Angst	Leistungsniveau, Konzentration und Aufmerksamkeit lassen nach
Erhöhte Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol und Adrenalin	„Immer ich“	Schlechte Pausenorganisation
Verstärktes Schwitzen, z. B. in den Handinnenflächen	„Das schaffe ich nie“	„Nebenbei“ Essen
Schlechtere Immunabwehr	„Jetzt ist alles aus“	Steigender Nikotin- und Alkoholkonsum

Die drei Ebenen des Stressgeschehens („Stress-Ampel“)



Dieses Stressmodell von Gert Kaluza visualisiert die bisher angesprochenen drei Ebenen des Stressgeschehens (Quelle: Kaluza, Gert: Stressbewältigung, Springer-Verlag Berlin, Heidelberg, 2011).

Kann Stress krank machen?

Das Problem: Wenn Stresssituationen zum alltäglichen Dauerzustand werden, muss der Körper pausenlos Höchstleistung erbringen, wichtige Entspannungsphasen fehlen. Das kostet extrem viel Energie, Symptome von Dauerstress kündigen sich an. Das können sein: Reizbarkeit, Nervosität, Konzentrationsprobleme, Blackouts und Denkblockaden bis hin zu depressiven Verstimmungen, Ängsten, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Müdigkeit, Magen-Darm-Beschwerden, Herz-Kreislauf-Beschwerden und häufigen Infekte. Wer entsprechende Signale nicht erkennt oder ständig ignoriert, wer versäumt, rechtzeitig gegenzusteuern, riskiert, immer tiefer in die Stressspirale zu geraten.

Fachleute auf dem Gebiet der Psychoneuroimmunologie haben inzwischen die tief greifende Wechselwirkung zwischen Seele und Körper sowie die Auswirkungen von Stress auf die Gesundheit wissenschaftlich nachgewiesen.⁶ Stress kann im Körper Entzündungsprozesse begünstigen, die Wundheilung beeinträchtigen, den Knochenabbau fördern, anfällig machen für Autoimmunerkrankungen und Allergien. Schon bei jungen Menschen im Alter von 20 Jahren kann eine ständige erhöhte Ausschüttung von Stresshormonen zu Entzündungen in den Innenwänden der Arterien führen. Im Klartext bedeutet das ein erhöhtes Risiko für einen Herz- oder Schlaganfall.

Was kann man gegen Stress tun?

Da wir mittlerweile wissen, dass Stress neben den von außen auf uns einwirkenden belastenden Situationen vor allem auch von unserer subjektiven Bewertung abhängt (Welche persönliche Bedeutung für unser Selbstwertgefühl und für unser inneres Gleichgewicht messen wir den Anforderungen zu, mit denen wir konfrontiert werden? Wie sehr fühlen wir uns persönlich durch ein Scheitern bedroht?), können wir in puncto besseres Stressmanagement Hoffnung schöpfen: Wir sind potenziellen Stressoren nicht passiv ausgesetzt, sondern können ihnen aktiv begegnen und den eigenen Umgang mit ihnen verbessern. Wer stressauflösende Situationen besser managen will, braucht gute Bewältigungsstrategien. Diese müssen aber auf jeden Fall individuell und der Situation angepasst sein. Ein Patentrezept für alle Menschen gibt es nicht.



Wer aus seiner Stressspirale raus will, muss die eigenen Belastungen und vor allem die Belastungsgrenzen erkennen. Oft hilft es, sich dabei Rat bei externen neutralen Fachleuten zu holen.

Eigene Probleme erkennen und benennen

Nicht immer sind Stressverursacher den Betroffenen bewusst. Wer heraus will aus der Stressspirale, muss seine Belastungen und vor allem die eigenen Belastungsgrenzen erkennen. Es ist lohnenswert, sich hierzu mit anderen auszutauschen. Das können Menschen sein, die uns nahestehen, oder außenstehende, neutrale Personen, die über

⁶ Psyche & Immunsystem. In: natur & heilen, Seite 13 ff. sowie „Heile Dich selbst! Über den Einsatz der Psychoneuroimmunologie“, 3sat, www.3sat.de/page/?source=scobel/173644/index.html

entsprechendes Fachwissen verfügen. Haus- oder betriebsärztlich kann abgeklärt werden, ob körperliche Beschwerden stressbedingt sind. Wenn einem in der Schule oder im Job alles über den Kopf wächst, kann unter Umständen das Personal in der schul- oder betriebspsychologischen Beratungsstelle weiterhelfen. Auch der Besuch von Kursen zur Stressbewältigung, die unter anderem von Krankenkassen oder Volkshochschulen angeboten werden, kann hilfreich sein. Wer anonym das Gespräch sucht, kann als erste Anlaufstelle kostenfrei die Telefonseelsorge anrufen (siehe www.telefonseelsorge.de). Speziell für junge Leute bietet der Deutsche Gewerkschaftsbund unter dem Stichwort „Dr. Azubi“ Onlineberatung an (siehe www.ausbildung.info). Die Internetplattform www.feel-ok.ch stellt umfangreiche Hilfen und Tipps zur Gesundheitsförderung in jugendgerechter Sprache bereit.

Stressoren reduzieren

- Viele alltägliche Stressoren, besonders arbeitsbedingte Belastungen, lassen sich nicht einfach wegbeamen. Aber: Niemand, auch kein Azubi muss sich mit allem abfinden. Wer konstruktiv nach positiven Gestaltungsmöglichkeiten sucht, kann äußere Stressoren wie Über- oder Unterforderung, Konflikte mit Kollegen und Kolleginnen oder eine zu hohe Arbeitsbelastung zumindest teilweise reduzieren. Folgende Strategien können hierbei helfen:
 - Mit Kollegen, Kolleginnen und Vorgesetzten klar, offen und verlässlich kommunizieren
 - Probleme beherzt und in freundlichem Ton ansprechen
 - Wenn möglich, organisatorische Verbesserungen vorschlagen (z. B. Aufgabenteilungen, Ablaufpläne, Ablagesysteme)
 - Das eigene Zeitmanagement verbessern
 - Regelmäßig Offline-Zeiten nehmen und Pausen machen
 - Die eigenen fachlichen Kompetenzen erweitern, zum Beispiel durch Weiterbildungsangebote
 - Nach Unterstützung suchen (sich helfen lassen, Unterstützung verlangen).



Foto: Fotolia/contrastwerkstatt

Auch als Azubi sollte man im persönlichen Gespräch versuchen, Probleme am Arbeitsplatz bei passender Gelegenheit anzusprechen. Am besten, man sucht sich Unterstützung und unterbreitet realistische Verbesserungsvorschläge.

Stressverschärfende persönliche Bewertungen und Einstellungen ändern

Wie bereits an anderer Stelle erklärt, wird Stress individuell unterschiedlich bewertet und erlebt. Stressige Ereignisse oder Projekte können als Belastung empfunden werden. Sie können aber auch anspornen und beflügeln sowie dazu beitragen, dass Menschen über sich hinauswachsen. Während der einen Person beim Vortrag auf dem Podium die Nerven durchgehen, fühlt sich eine andere von der Situation inspiriert. Der Grund? Beim Erleben und Verarbeiten von Stress spielen neben den universalen Reaktionsmustern subjektive, durch Erziehung und Erfahrung erlernte Verhaltensmuster eine wichtige Rolle. Unsere persönlichen Gefühle, Gedanken, Vorstellungen und Bewertungen haben einen wesentlichen Anteil daran, ob wir arbeitsbedingte Anforderungen negativ oder positiv interpretieren, ob wir an ihnen leiden oder wachsen.

„Gedankliche Stellungnahmen zu belastenden Ereignissen laufen häufig fast automatisch ab und sind uns so in Fleisch und Blut übergegangen, dass sie uns als einzig mögliche

selbstverständliche ‚Wahrheit‘ erscheinen. Die Einsicht, dass unsere eigene Bewertung nur eine – subjektive – Möglichkeit unter mehreren ist, wie die Dinge betrachtet werden können, fällt nicht leicht.“⁷

Mentales Stressmanagement zielt laut Kaluza auf eine Änderung stresserzeugender oder stressverschärfender persönlicher Motive, Einstellungen und Bewertungen ab. Beispiele können sein:

- Sich mit alltäglichen Aufgaben weniger persönlich identifizieren und mehr innere Distanz wahren
- Perfektionistische Leistungsansprüche kritisch überprüfen
- Sich selbst weniger ernst und wichtig nehmen, „Demut“ lernen
- Nicht alles auf sich selbst beziehen, Verletzungen verzeihen
- Schwierigkeiten nicht sofort als Bedrohung, sondern als Herausforderung sehen

Entspannen und erholen

Die Fähigkeit, Ausgleich zu schaffen, ist unser wichtigstes Werkzeug im gesunden Umgang mit Stress. Körperliche und seelische Stressreaktionen werden sich niemals ganz vermeiden lassen. Deshalb brauchen wir Strategien, um die körperliche Anspannung zu lösen und unsere Nervosität zu dämpfen. In der Entspannung beruhigen sich die Atmung und der Herzrhythmus, der Blutdruck sinkt, das Gedankenkarussell lässt nach. Entspannung fördert das Wohlbefinden und die Fähigkeit, sich an Belastungssituationen anzupassen. Beispiele für regeneratives Stressmanagement

sind laut Gert Kaluza unter anderem das regelmäßige Praktizieren einer Entspannungstechnik. Viele Entspannungsverfahren (z. B. autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Meditation, Achtsamkeitsübungen, Yoga, Tai Chi) sind äußerst wirksam. Einzige Bedingung: Sie müssen über längere Zeit regelmäßig praktiziert werden. Wer seine Übungen fest in den Tagesablauf einplant, verinnerlicht mit der Zeit die Fähigkeit, locker zu lassen. In akuten Stressphasen, zum Beispiel unter Termindruck oder in Prüfungssituationen, kann dann auf diese Kompetenz kurzfristig als Strategie zur Stressbewältigung zurückgegriffen werden. Sofern man „dranbleibt“, kann sich die Wirkung der Übungen auch langfristig entfalten und eine insgesamt größere Resistenz gegen Stress entwickeln. Mögliche Anlaufstellen für die Suche nach dem passenden Kurs: Krankenkassen, Volkshochschulen, Sportvereine.

Die gute Nachricht für alle, die meinen, vor lauter Stress keinen Spielraum für die tägliche Entspannungsübung zu haben: Es kostet gar nicht so viel Zeit. Regelmäßig fünf bis zehn Minuten pro Tag ganz bewusst entspannen kann schon ausreichen, um den Stresspegel auf Dauer wirksam zu senken. Abgesehen von den bewährten Entspannungstechniken ist natürlich auch regelmäßige Bewegung unerlässlich, um Stress zu regulieren. Egal ob normale Alltagsbewegungen oder Ausdauersport, Auspowern geht bei allem, was Spaß



Foto: Frank Schuppelius



Foto: Fotolia/hock

Sich regelmäßig zu bewegen hilft sehr dabei, Stress abzubauen. Erlaubt ist alles, was Spaß macht und keinen zusätzlichen Stress verursacht.

⁷ Kaluza, Gert: Gelassen und sicher im Stress, Springer-Verlag Berlin, Heidelberg, 2015, Seite 8

macht: mit dem Hund laufen, Tanzen, Joggen, Skateboarden, Fußballspielen, Radfahren, Kickboxen oder Inlineskaten, – Hauptsache kein Termin- und Leistungsdruck – und es muss einem Spaß machen.

Das A und O für eine gute Stressbewältigung ist darüber hinaus eine ausgeglichene Work-Life-Balance. Das heißt zum Beispiel:

- Sich gesund ernähren, ausreichend Zeit für Mahlzeiten einplanen
- Alkohol-, Zigaretten- und Medikamentenkonsum so weit steuern, dass sich keine Abhängigkeiten entwickeln
- Regelmäßige Erholungspausen einlegen, ausreichend und erholsam schlafen
- Viel Wert legen auf ein intaktes privates Umfeld, genügend Zeit einplanen für Familie, Freundschaften, Hobbys, persönliche Freiräume

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Stress, März 2018

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Gabriele Albert, Wiesbaden

Text: Gabriele Albert, Gabriele Mosbach

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611 9030-0, www.universum.de



Internet-
hinweis



Arbeits-
blätter



Arbeits-
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Lehrmaterialien