Jederzeit zu Kampf oder Flucht bereit

Stress verursacht psychische und körperliche Reaktionen – Anzeichen früh erkennen und handeln

(MM) Es ist ein Kampf gegen die Uhr. Als erster treibt der piepsende Wecker zu nachtschlafender Zeit den Puls nach oben. Schnell ins Bad, dann für einen Happen Brot und einen Schluck Kaffee an den Frühstückstisch, während im Hinterkopf bereits die To-Do-Liste rattert. Und schon geht's ab in den zähflüssigen Berufsverkehr mit Baustellen, permanentem Rotlicht und – gefühlt – nur Fahranfängern auf der Straße. Puh, geschafft, pünktlich angekommen – der Blutdruck sinkt! Was steht heute an? Projektdaten sichten, Präsentation vorbereiten und Kundenmeeting um halb elf. Sportlich, aber gemeinsam mit dem Kollegen machbar. Die E-Mails laden runter und der Puls schießt nach oben: Der Projektserver ist down, der Kollege krank, das Meeting vorverlegt ... Zum Glück ist dieser albtraumhafte Start in den Tag nur ausgedacht. Aber wohl jeder kennt die Situation, wenn einen der Alltag mit zahlosen Aufgaben, Terminen und ungeplanten Unterbrechungen soweit an die Grenzen der Belastbarkeit bringt, dass man am liebsten schreiend davonlaufen und sich im nächsten Mauseloch verkriechen möchte. Aber was genau ist Stress und wie geht man am besten mit der Belastung um?

„Aus biologischer Sicht handelt es sich bei Stress um eine Störung des Gleichgewichts, die wir über körperliche und psychische Symptome erleben", sagt Barbara Nützel, freiberufliche Mitarbeiterin und Dozentin im Fachbereich „Psychologie und Pädagogik" der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG). Diese Reaktionen auf Stress sind Überbleibsel aus längst vergangenen, archaischen Zeiten, als der Mensch jederzeit damit rechnen musste, von wilden Tieren oder feindlichen Artgenossen angegriffen und getötet zu werden.

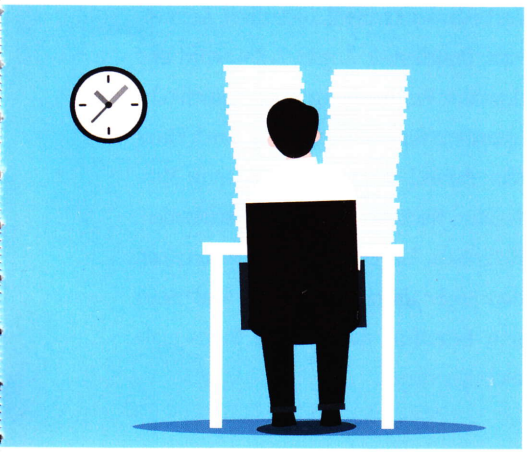
Fotos: Mohamed Hassan/PIXABAY

Bei Stress schüttet unser Körper Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol aus. Diese biochemischen Botenstoffe wirken wie Aufputschmittel und ermöglichen uns bei Flucht oder im Kampf Höchstleistungen. Heute müssen wir im Alltag keine lebensbedrohlichen Angriffe mehr befürchten. „Die Umwelt hat sich verändert, aber unsere DNA ist immer noch gepolt wie damals, und unser Gehirn kann das nicht unterscheiden", so Nützel weiter. Und so wird unser Körper auch heute mit Aufputschmitteln geflutet, wenn wir im Stress sind. Und dies kann individuell sehr unterschiedliche Auswirkungen haben, zumal wir diesen Energieüberschuss in der Regel nicht mehr durch eine körperliche Anstrengung, also Flucht beziehungsweise Kampf, kompensieren.

Unspezifischer Reiz mit großer Wirkung

„Stress an sich ist ein unspezifischer Reiz, der auf unser System wirkt", weiß Nützel. Es muss also nicht gleich ein knurrender Säbelzahntiger sein, der uns aus dem Gleichgewicht bringt. Oft reicht schon ein Blick auf die tickende Uhr und unsere To-Do-Liste, damit der Blutdruck in die Höhe schießt und wir uns gestresst fühlen. Dabei wird deutlich: Stress entsteht im Gehirn und wird von jedem unterschiedlich empfunden – und das nicht zwangsläufig als negativ.

Die Wissenschaft unterscheidet zwischen „Eustress" und „Distress". Eustress ist quasi die gute Form von Stress: „Der Organismus passt sich dem Stress an und begibt sich auf ein höheres Leistungsniveau." In solchen Situation erleben wir die körperliche Anspannung als positiv



erregend, das Arbeitspensum als interessante Herausforderung – wir reiten quasi die Welle. Bei Distress fühlen wir uns dagegen mit der Situation überfordert und spüren Versagensängste. Ob wir Stress als beflügelnd oder als einschüchternd empfinden, hängt dabei stark von unserer persönlichen Erfahrung mit der Bewältigung von äußerem Druck zusammen.

Gesundheitliche Folgen

„Grundsätzlich ist Stress wichtig, damit der Mensch psychisch wächst und sich weiterentwickeln kann", betont die Expertin. Die punktuelle Belastung darf jedoch nicht zu einer dauerhaften Beanspruchung werden. Aus einer Unsicherheit kann sonst ein chronisches Gefühl der Überforderung entstehen. Betroffene kommen dann meist nicht mehr zu Ruhe, können unter starken Erschöpfungszuständen leiden und Depressionen entwickeln. Auch psychosomatische Folgen wie Erkrankungen von Darm und Haut, Rückenbeschwerden oder Bluthochdruck können mögliche Reaktionen des Körpers sein.

Arbeitsqualität sinkt

Sind Mitarbeiter dauerhaft Stress ausgesetzt, leidet auch die Qualität der Arbeit: Fällt ein Kollege aus und bleibt dem Arbeitsplatz fern (Absentismus), bedeutet das für das ganze Team einen höheren Leistungsdruck, da die Arbeit auf die restlichen Schultern verteilt werden muss. Ebenfalls nicht förderlich ist es, wenn Betroffene ihre Symptome ignorieren und – möglichweise aus Angst, ihre Überforderung einzugestehen – erschöpft zur Arbeit erscheinen (Präsentismus). Fehler sind programmiert, die für weitere Belastungen sorgen.

Die kreisenden Gedanken und Probleme sorgen aber nicht nur am Arbeitsplatz für unerwünschte Blockaden, sondern begleiten die Betroffenen meist auch in den eigenen vier Wänden. Das gilt umgekehrt natürlich auch für Probleme und Stress im privaten Bereich, die einen auch bei der Arbeit nicht loslassen. Sich zu öffnen und diese Probleme offen anzusprechen, erfordert nicht nur Mut, sondern auch Vertrauen. Das Verhältnis zwischen den Mitarbeitern und den Vorgesetzten ist laut der Expertin dabei entscheidend. Denn: „Kommunikation ist der Schlüsselfaktor."

Stressfaktoren am Arbeitsplatz

Die Ursachen für Stress am Arbeitsplatz sind vielfältig. Nützel nennt sechs Bereiche, die Einfluss auf das Stressempfinden haben können. Körperliche Belastungen entstehen unter anderem durch:

- Arbeitsaufgaben: Arbeitspensum, Zeit- und Termindruck, Unterbrechungen oder unklare Ziele
- Rollen: fehlende Unterstützung, mangelnde Anerkennung, Konflikte und Mobbing
- Umgebung: Lärm, toxische Stoffe, Hitze/Kälte
- Soziales Umfeld: Betriebsklima, Change-Prozesse

KÜBLER ICONIQ
MAKE IT WORK.

KÜBLER ICONIQ ist Workwear, die ihren Job macht. Neu interpretiert, klar und ohne Kompromisse. Zu jeder Zeit, an jedem Ort. Smarte Details und praktische Funktionen ergeben in der Summe eine zielgerichtete Arbeitsbekleidung, die zu 100 % auf den Träger und seine Bedürfnisse fokussiert ist. Robust, praxisnah und bequem. Workwear, auf die man sich verlassen kann.

Mehr Informationen unter **www.kuebler.eu**.

INSPIRED BY YOUR JOB.

KÜBLER WORKWEAR

- Behaviour Setting: Isolation, beispielsweise im Homeoffice, oder ein mit Kollegen geteiltes Büro
- Personensystem: ineffizienter Führungsstil, Mangel an Berufserfahrung

Zu den besonders stark von Stress betroffenen Berufsgruppen, zählen nach Nützels Einschätzung helfendes und pflegendes Personal, Lehrer oder auch Ärzte. Generell spiele Stress in allen Berufen und Branchen eine große Rolle, wo die Beschäftigten unter hohem Zeitdruck arbeiten und viel Verantwortung tragen.

Unabhängig von der beruflichen Tätigkeit und dem dort herrschenden Pensum sind manche Menschen per se vulnerabler und stressanfälliger. Nützel nennt etwa perfektionistisch veranlagte Charaktere, die sich selbst permanent unter hohen Druck setzen, weil sie alles zu 100 Prozent perfekt machen wollen. Aber auch Personen, die es stets allen Recht machen möchten, gerieten oft stressbedingt in Schieflage. Das gelte auch bei sehr emphatischen, also stark mitfühlenden Menschen. Wer dagegen mit einem gesunden Egoismus ausgestattet sei, eine gewisse Grundgelassenheit mitbringe, nicht so viel an sich heranlasse und nicht Jedermanns Kumpel sein wolle, sei in der Regel stressresistenter.

Nachrichtenlage stresst zusätzlich

Aktuell drückt vielen zusätzlich zu den Belastungen am Arbeitsplatz die aktuelle Nachrichtenlage aufs Gemüt: der andauernde Krieg in der Ukraine mit derzeit unabsehbarem Ausgang für den Weltfrieden, die Wirtschaft und den Wohlstand jedes einzelnen. Dazu gesellen die Sorgen um das sich rasant wandelnde Klima und die zunehmenden Extremwettereignisse, etwa anhaltende Dürren und sintflutartige Niederschläge. Schon fast in den Hintergrund getreten ist angesichts dieser Katastrophen die immer noch schwelende Corona-Pandemie. „Es geht bei diesen Krisen um die Existenz, darum, das Überleben zu sichern", sagt Nützel. Dies seine eine extrem große psychische Herausforderung. Der Mangel an Orientierung und Perspektive sei zermürbend, gehe an die Substanz und könne einen schlimmstenfalls aus der Bahn werfen.

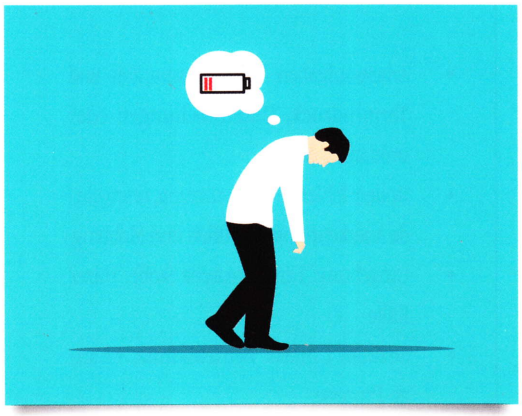
Warnsignale ernst nehmen

Konzentrationsschwierigkeiten, Ein- und Durchschlafprobleme, ein sich ständig drehendes Gedankenkarussell, Gereiztheit, Aggressivität, Unsicherheit, Ängste, Selbstzweifel und depressive Verstimmungen können psychische Symptome für eine Überlastung durch Stress sein. Parallel können eine verspannte Muskulatur, Nacken- und Rückenbeschwerden, Herzrasen, Magenschmerzen, Sodbrennen oder Kopfschmerzen körperliche Reaktionen sein. Betroffene sollten solche Warnsignale nicht ignorieren.

Was können Betroffene tun?

Die gute Nachricht: „Man kann den Umgang mit Stress lernen", sagt Nützel und verweist auf das Stressbewältigungsmodell von Richard Lazarus. Der amerikanische Psychologe unterscheidet drei Arten der Stressbewältigung (Coping):

- Beim problemorientierten Coping steht die Problemlösung im Mittelpunkt. Hierzu zählt beispielsweise, die Situation, in der Stress entsteht, aktiv zu verändern oder auch die eigenen Fähigkeiten den Rahmenbedingungen anzupassen.
- Das emotionsorientierte Coping setzt auf den Abbau der stressbedingten Anspannung. „Sport ist beispielsweise ein guter Stresspuffer", sagt Nützel.



Wichtig sei aber die Dosis. Wer es mit den sportlichen Aktivitäten übertreibe, setze seinen Körper zusätzlichen Stressreizen aus. Neben Ausdauersport empfiehlt die Expertin Yoga, progressive Muskelentspannung oder spezielle Atemtechniken. Ausflüge ins Grüne oder kreative Tätigkeiten wie Musizieren und Malen seien ebenfalls gut geeignet, um den Kopf frei zu bekommen.

- Beim vermeidenden Coping geht es schließlich darum, belastenden Dingen, Situationen oder Menschen aus dem Weg zu gehen oder diese zu meiden, was aber keine Dauerlösung darstellt.

Was der Arbeitgeber tun kann

Die Sicherheit und der Gesundheitsschutz der Mitarbeiter gehört gemäß Arbeitsschutzgesetz zu den Grundpflichten des Arbeitgebers. In der verpflichtenden Gefährdungsbeurteilung sind psychische Belastungen ebenso wie physische Gefahren zu berücksichtigen – und damit ist auch die Stressprävention ein zentrales Thema. Zur Vermeidung von kostenintensiven, krankheitsbedingten Personalausfällen und einer konstant hohen Qualität der Arbeit mit möglichst geringer Fehlerquote sollte diese aber ohnehin im ureigenen Interesse eines jeden Unternehmens sein.

Aber was kann der Arbeitgeber konkret tun? „Beispielsweise die Mitarbeiter gemäß ihren Fähigkeiten einsetzen", sagt Nützel. Möglichst klar und eindeutig formulierte Ziele und Arbeitsaufträge beugen ebenfalls Überforderung vor, ebenso wie realistische Zeitpläne und Projektfristen. Auch in der Führungskultur sieht die Expertin ein wichtiges Werkzeug und empfiehlt, wenn möglich, partizipative Führungsformen, bei denen die Beschäftigten mitwirken können. Die Anerkennung und Wertschätzung der Mitarbeiter, ihrer Fähigkeiten und Leistungen wirke sich ebenfalls positiv auf das Stressempfinden und die Motivation aus. „Das muss nicht unbedingt monetär geschehen. Man kann auch einfach mal ein Lob aussprechen", betont Nützel den geringen Einsatz, der eine große Wirkung entfalten kann.

In größeren Unternehmen sind Angebote zur Gesundheitsprävention meist stärker ausgeprägt beziehungsweise institutionalisiert – oft über das gesetzlich geforderte Maß hinaus. So gibt es in einigen Unternehmen spezielle Vertrauenspersonen, an die sich Betroffene bei psychischen Problemen wenden können. Andere bieten über externe Dienstleister Hotlines an, die rund um die Uhr Hilfestellung bei Stress und Überforderung aller Art geben. Was mit dem Psychologen besprochen wird, unterliegt dabei der Schweigepflicht. Zur Prävention hält Nützel auch Stresskompetenz-Trainings, Entspannungskurse oder Team-Building-Events für sinnvolle Angebote.

DHfPG
www.dhfpg.de