

Warum Stress sinnvoll ist

Von Gabriele Golling

Elmshorn. Stress ist sinnvoll. Die körperlichen Reaktionen auf eine echte oder auch nur eingebildete Gefahrensituation sind ein uraltes Programm unserer Gene. Sie ermöglichen uns das Überleben indem sie uns kampfbereit machen. Dabei verengt sich unsere Wahrnehmung auf den Gefahrenbereich hin und man wird fokussierter. Blitzartig werden verschiedene Körperfunktionen wie beispielsweise der Magen-Darm-Bereich auf ein Mindestmaß zurückgeschaltet und gleichzeitig andere wie Puls, Atmung und Muskulatur mobil gemacht.

Wer spontan aufgefordert wird, bei der Betriebsfeier ein paar Worte zu sprechen, kennt diese Effekte bestimmt. Auch neue, herausfordernde Aufgaben im Job bewirken eine Stressreaktion, deren Ziel es ist, genügend Energie bereitzustellen, um die Situation gut zu bewältigen.

Normalerweise schafft es unser Organismus diese Aktivierungen sehr schnell wieder auf ein normales, gesundes Maß herunterzufahren und sich zu erholen. Krank macht Stress erst, wenn er im Übermaß auftritt. Und wann etwas zuviel ist, das wird individuell sehr unterschiedlich empfunden. Während der eine die wöchentlichen Dienstreisen als stark belastend erlebt,

findet es der andere bereichernd, die verschiedenen Flughäfen und Hotels der Welt zu erleben. Was als Stress erlebt wird, hängt ab von den inneren und äußeren Faktoren welche den Stress auslösen, den so genannten Stressoren. Die Stärke des empfundenen Stresses knüpft sich an die Häufigkeit, Vielfalt und Dauer mit der diese Stressoren auftreten bzw. einwirken. Doch wie das Beispiel der Dienstreisenden und viele andere Erfahrungen zeigen, wird Stress individuell unterschiedlich erlebt und interpretiert. Und tatsächlich ist genau hier die entscheidende Stellschraube: jeder für sich.

Wer mit dem Gefühl von Hetze und Hektik, von Druck und Überforderung oder von Unfreiheit und Unzufriedenheit lebt, für den ist es an der Zeit sich damit zu beschäftigen wie er diese Art von Stress loswerden kann. Denn dieser Stress beeinflusst unsere Gedanken und Gefühle, unseren Körper und nicht zuletzt unser Verhalten negativ. Dabei ist es übrigens völlig zweitrangig, ob die Stressoren aus dem privaten oder beruflichen Bereich kommen.

Ein wichtiger Faktor in der Stressbewältigung: Lernen Sie ihre Kraftquellen kennen. Machen Sie eine Liste mit Dingen, durch die Sie ihre Leistungsfähigkeit und ihr Wohlbefinden aufrechterhalten.