

Gelassen und sicher im Stress

Ein psychologisches Programm zur Gesundheitsförderung

Von Dipl.-Psych. Bernhard Broekman

1. Krankenkassen bieten wieder Präventionsprogramme an

Seit einigen Jahren sind die Gesundheitspräventionsprogramme „Gelassen und sicher im Stress“ sowie „Rauchfrei in 10 Schritten“ wieder im Programm bei vielen Krankenkassen. Bei einer entsprechenden Qualifikation des Anbieters erstatten die Krankenkassen den Teilnehmern die Kosten des Kurses. Auf jeden Fall sollten sich die Teilnehmer vor Beginn des Kurses aber bei ihrer Krankenkasse erkundigen, ob und wie viel sie erstattet bekommen. Im folgenden Artikel stelle ich zuerst die physiologischen Mechanismen des Stressgeschehens und dann den Aufbau des Stressbewältigungsprogramms dar.

2. Was ist Stress?

Stress ist in unserer hektischen Zeit zu einem Modewort geworden, jeder benutzt es, und sagt: „Ich hab` Stress!“ Jeder benutzt es wahrscheinlich sehr individuell, und keiner fragt eigentlich genau nach, was der- oder diejenige damit meint. Der Begriff Stress umfasst eine Vielfalt von Wirkungen auf den menschlichen Organismus und setzt sich aus unterschiedlichen Aspekten zusammen. Eine allgemeine Definition von Stress könnte lauten: „Stress ist eine Reaktion des menschlichen Organismus und der Psyche auf sogenannte Stressoren, die aus der Umwelt oder aus dem Inneren des Menschen selbst stammen und eine erhöhte Anspannung verursachen.“ Der biologische Mechanismus, der dem Stressphänomen zugrunde liegt, ist hinlänglich bekannt. Auf eine plötzliche Beanspruchung von außen (z. B. Gefahr) reagiert der menschliche Organismus mit zwei entwicklungsgeschichtlich sinnvollen Reaktions-

mustern: Flucht oder Angriff – für beides benötigt er schnell verfügbare Energie, die dem Körper über Hormone (der berühmte Adrenalinstoss) und der dadurch veranlassten Freisetzung von Zucker, Eiweiß und Fettsäuren zur Verfügung gestellt werden. Diese Energie wird in der Handlung abgebaut, die Leistung wird erfüllt. Der moderne Mensch erlebt Stress häufig durch ein zuviel an Anforderungen von außen (äußere Stressoren) wie z.B. die Übernahme neuer Aufgaben, hoher Termindruck, Ärger mit dem Chef oder Mitarbeitern, Partnerschaftskonflikte oder Umweltfaktoren wie Lärm und Abgase oder (innere Stressoren) wie überzogener Ehrgeiz oder unbewältigte Konflikte aus der Familie oder der eigenen Biographie. Nun ist der moderne Mensch ein ausgesprochen bewegungsarmer Mensch, und die zur Verfügung gestellte Energie wird nicht mehr oder nur sehr wenig in Bewegung umgesetzt. Stress ist sozusagen ein Daueralarmzustand, der nicht entsprechend abgebaut werden kann.

3. Drei Ebenen der Stressreaktion

Auf die oben genannten Stressoren reagiert nun jeder Mensch anders, die Stressreaktion läuft aber erwiesenermaßen immer mit körperlichen, gedanklichen und verhaltensbezogenen Anteilen ab (Abb. 1).

STRESSREAKTION		
↓	↓	↓
Körper	Gedanken/Gefühle	Verhalten
z.B.: <ul style="list-style-type: none"> • Puls↑ Blutdruck↑ • Muskelspannung↑ • Atemfrequenz↑ • Blutgerinnung↑ • Verdauung↓ • Immunkompetenz↓ • Sexualfunktion↓ 	z.B.: <ul style="list-style-type: none"> • Angst • Ärger • Enttäuschung • „Immer ich.“ • „Das schaffe ich nie.“ • „Jetzt ist alles aus.“ • „Ich muss das ganz alleine schaffen.“ 	z.B. : <ul style="list-style-type: none"> • hastig und verkrampft arbeiten • gereizt gegenüber anderen • mangelnde Planung und Übersicht • fehlende Pausen • Rauchen • „nebenbei“ Essen

Abb. 1: Körperliche, gedankliche und verhaltensbezogene Stressreaktionen.

Bleiben wir einen Moment bei den körperlichen Reaktionen, so wird deutlich, warum Stress so gesundheitsgefährdend ist und für eine Reihe von typischen Zivilisationskrankheiten (wie u.a. Arteriosklerose = Gefäßverkalkung, Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall) mit verantwortlich gemacht werden kann. Vor allem zwei Mechanismen sind dabei wichtig: Erstens die vermehrte Bereitstellung von Blutzucker (v.a. für das Gehirn) durch Abbau von Körpereweiß (v.a. aus der Muskulatur) und die Freisetzung von Fettsäuren zur Verbrennung in den Muskeln aus den Fettvorräten des Körpers. Zweitens die im Falle von Flucht oder Angriff durchaus sinnvolle erhöhte Gerinnungsfähigkeit des Blutes. Beide Faktoren bedingen zusammen genommen eine „Verdickung“ des Blutes. Aber auch Immunsystem und Sexualität sind beeinträchtigt: Wir finden Zyklusstörungen, Impotenz und Störungen der Samenreife. Auch dies ist biologisch sinnvoll – der Organismus benötigt für Fortpflanzung und Lust in der Liebe Ruhe und Entspannung und nicht einen ständigen Alarmzustand. Nun neigen wir Menschen dazu, im Stress weitere gesundheitsschädliche Dinge zu tun, im Bemühen, mit dem Stress fertig zu werden: Wir greifen vermehrt zur Zigarette (Rauchen unterdrückt die durch den Stress entstandene physiologische Erregung), wir ernähren uns ungesund und unregelmäßig und bewegen uns viel zu wenig – ein Kreislauf mit fatalen Folgen.

4. Das Antistressprogramm

Das Antistressprogramm „Gelassen und sicher im Stress“ folgt über einen Zeitraum von 12 Wochen einem relativ festgelegten Schema, in dem es neben der Vermittlung von medizinischem Wissen über die o.g. Abläufe um die Entschärfung der äußeren Stressoren und um die innere Bewältigung von Stress und um Entspannung, Ernährung, Bewegung und Genuss geht. In der Regel wird dieser Kurs über den o.g. Zeitraum von den Krankenkassen angeboten oder im Rahmen der innerbetrieblichen Gesundheitsförderung auch schon einmal auf 6 halbe oder drei ganze Tage verteilt.

Um sich selbst in Bezug auf mögliche Stresssymptome zu überprüfen, arbeitet das Programm mit einer Reihe von Checklisten, z.B.:

Checkliste: Warnsignale für Stress				
Die folgenden Punkte können Anzeichen für Überforderung sein. Welche davon haben Sie in den letzten 14 Tagen an sich feststellen können?				
Körperliche Warnsignale	Stark	leicht	kaum/gar nicht	Punkte
<i>Herzklopfen/Herzstiche</i>	2	1	0	
<i>Engegefühl in der Brust</i>	2	1	0	
<i>Atembeschwerden</i>	2	1	0	
<i>Einschlafstörungen</i>	2	1	0	
<i>chronische Müdigkeit</i>	2	1	0	
.....	2	1	0	

Abb. 2: Checkliste körperlicher Warnsignale

Eine wichtige Unterscheidung habe ich bisher noch nicht getroffen, die für die Bewältigung von Stress eine große Bedeutung hat, und der ich mich jetzt zuwenden will. Es ist die Unterscheidung von Eustress und Distress. Die griechische Vorsilbe „Eu“ deutet schon darauf hin, dass es sich dabei um guten Stress handelt, der für das Überleben der Menschheit und die Selbsterhaltung des Einzelnen unentbehrlich ist. Die oben beschriebenen Stressoren bewirken einen kurzen Alarmzustand des Organismus und eine vorübergehende Aktivierung. Dem folgt eine Erholungs- bzw. Entspannungsphase. Eustress ist ein Wechselspiel von Arbeit/Leistung und Erholung/Entspannung. Distress meint den beschriebenen Dauerzustand von ständiger Alarmbereitschaft und damit ein Übermaß an Belastung und Anspannung. Daraus folgt, dass der eigenen Fähigkeit, eine stressige Situation zu beenden und äußere Anforderungen als Herausforderung und nicht als Belastung zu sehen, eine große Rolle in der Stressbewältigung zukommt. Dazu im folgenden das Modell der Stressbewertung nach Lazarus, das in zwei Schritten erfolgt. Demnach ist unsere Stressreaktion davon abhängig, mit welcher gedanklichen Bewertung wir an äußere Ereignisse herangehen. Folgende Beispielsituation in Abb. 3 macht dies deutlich:

<i>Zusätzlich zu Ihrer vielen Arbeit bekommen Sie vom Chef eine neue Aufgabe zugeteilt mit der Bemerkung, dass er dafür einen fähigen Mitarbeiter brauche.</i>		
Einschätzen der Situation (primäre Bewertung)		
irrelevant: „O.K., das mache ich mit links. Alles Routine!“	stressbezogen: „Wenn das nur gut geht. Ich darf jetzt keinen Fehler machen.“ (Bedrohung) „Immer ich. Das nächste Wochenende ist damit gestorben.“ (Schaden/Verlust) „Das ist eine Chance! Ich werde mich anstrengen.“ (Herausforderung)	positiv/günstig: „Interessante Tätigkeit! Endlich 'mal 'was Neues. Gut, dass er mich ausgewählt hat.“
Einschätzen eigener Kompetenzen (sekundäre Bewertung)		
<p>„Wie soll ich das bloß schaffen?“</p> <p>„Bisher habe ich neue Aufgaben immer gepackt.“</p> <p>„Was ich nicht kann, kann ich lernen.“</p> <p>„Ich bin diesem ständigen Druck nicht gewachsen.“ etc.</p>		

Abb. 3: Das Modell der primären und sekundären Stressbewertung nach Lazarus

Wann immer wir also äußeren Ereignissen mit einer stressbezogenen Bewertung (mittlerer Kasten) begegnen, erhöhen wir die Wahrscheinlichkeit, dass wir eine äußere Anforderung als Stress erleben. Eine weitere Checkliste zielt denn auch auf stressverschärfende Gedanken, wie in Abb. 4 zu sehen ist.

	Dieser Gedanke ist mir	
	vertraut	nicht vertraut
Schwarzmalerei und Hilflosigkeit		
Ich halte das nicht durch.		
Das geht bestimmt schief.		
Ich werde versagen.		
Ich habe doch sowieso immer Pech.		
.....		

Abb. 4: Checkliste stressverschärfender Gedanken.

Unseren von vielen scheinbaren Sachzwängen selbstgeschaffenen Disstress können wir einiges entgegensetzen. Mit der Entwicklung der Fähigkeit, Stresssituationen mehr als Herausforderung denn als Belastung zu sehen, können wir ein leistungsfähiges und trotzdem entspanntes Leben führen und damit unserer Gesundheit einen großen Dienst erweisen.

Vertiefende und weiterführende Literatur:

Harms H (2002) Entspannungstechniken. Wege zur inneren Ruhe. IPSIS. http://www.ipsis.de/themen/thema_entspannung.htm

Kaluza G (2002). Gelassen und sicher im Stress. Springer-Verlag. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3540587241/drmedmichaungero>

Ohm/Garattoni (1998) Stressfrei durch Progressive Relaxation. CD. TRIAS. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3893734562/drmedmichaungero>

Sammer U (1999) Entspannung erfolgreich vermitteln - Progressive Muskelentspannung und andere Verfahren. Klett-Cotta. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3608896805/drmedmichaungero>

Schultz JH (2000) Das Original-Übungsheft für das Autogene Training -
Konzentration Selbstentspannung. TRIAS. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3893736018/drmedmichaungero>

Wagner-Link A (2001). Aktive Entspannung und Stressbewältigung. expert-
Verlag. <http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3816919618/drmedmichaungero>.
Derzeit vergriffen, gebraucht erhältlich.

Wilk D (1999) Autogenes Training - Ruhe und Gelassenheit lernen. Verlag Huber.
<http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3456832362/drmedmichaungero>

Autor:

Bernhard Broekman, Dipl.-Psychologe, Klinischer Psychologe BDP, Psychotherapeut in freier Praxis, Supervisor und Lehrbeauftragter für das Gestalt-Institut-Frankfurt, führt seit 10 Jahren im Raum Wiesbaden/Mainz für Krankenkassen und Unternehmen Nichtraucher- und Stressmanagementkurse durch.

Copyright © 2003 by IPSIS® Institut für psychotherapeutische Information und Beratung, <http://www.ipsis.de>