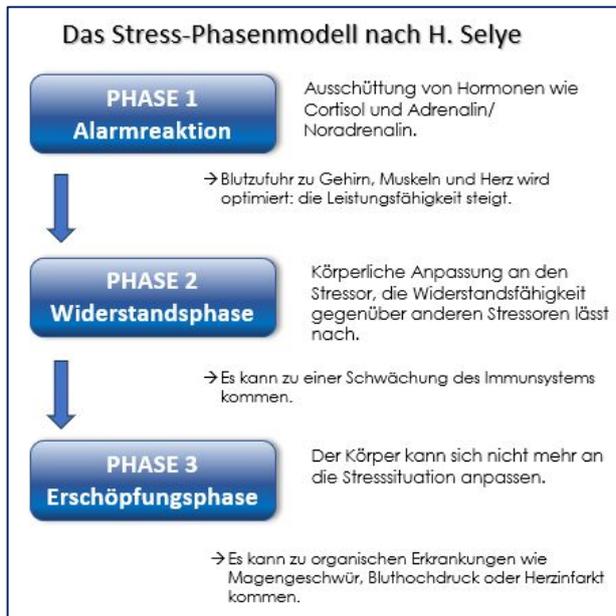




„Stell dich nicht so an!“ – Wenn Stress zum Feind wird

Nach Hans Selye (ungarisch-kanadischer Mediziner, 1907 – 1982) bedeutet Stress die „unspezifische Reaktion des Körpers auf jegliche Anforderung“.



Wenn wir uns also die **Phase 1 – die Alarmreaktion** – betrachten, dann ist diese eine sehr positive „Erfindung“ unseres Körpers.

Immerhin war es bereits früher überlebenswichtig, in Gefahrensituation wie z. B. der Begegnung eines Säbelzahnigers die Alarmreaktion mit einer Leistungssteigerung zu belohnen und im Zweifel schneller flüchten zu können.

Heute ist es zwar nicht mehr der Säbelzahniger, aber kritische Situationen gibt es nach wie vor. Und solange diese Phase nicht zum „neuen Normal“ wird, ist sie begrüßenswert (Eustress).

Wenn diese Phase jedoch zum „neuen Normal“ wird, begibt sich der Körper in die **2. Phase – die Widerstandsphase** – und versucht, sich an den Stressfaktor konzentriert anzupassen. Wir sind jedoch nicht in der Lage „multitasking-mäßig“ alle Faktoren gleichzeitig berücksichtigen zu können. Durch die Fokussierung werden andere Faktoren vernachlässigt (Distress).

Irgendwann ist der Körper insgesamt so erschöpft, dass er in **Phase 3 – die Erschöpfungsphase** - eintritt. Organische Erkrankungen wie Magengeschwüre, Bluthochdruck oder gar ein Herzinfarkt sind häufig die Folge.

Wenn wir heute über Stress reden, dann beziehen wir uns mehr oder weniger ausschließlich auf den **negativen Stress** (Phase 2 und Phase 3).

Die natürliche Resilienz

Die Unterschiedlichkeit von uns Individuen betrifft auch unsere Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne Beeinträchtigungen zu überstehen. Dem Stress zu begegnen. Im Zusammenhang mit dem Phasenmodell bedeutet das, nicht in Phase 2 zu verharren oder gar in Phase 3 zu rutschen.

Diese Fähigkeit ist unsere Resilienz. Das Spektrum ist sehr groß, wieviel natürliche Resilienz der Einzelne von uns hat. So denken wir über unser Gegenüber manchmal neidisch: „Mensch, wie macht der das bei all dem Stress?“ (Allerdings bedeutet das nicht zwingend, dass Derjenige resilienter ist. Vielleicht beherrscht er lediglich die Kunst des Verbergens der Wirklichkeit).



Schauen wir uns also zunächst einmal an, welche Fähigkeiten (unter anderem) für eine gute Resilienz hilfreich sind:



In Resilienz-Trainings werden Ressourcen wie Beziehungskompetenz, Selbstbewusstsein etc. betrachtet, verborgene Kompetenzen hervorgeholt und gestärkt.

Ich persönlich halte die Fähigkeit zur **Selbstreflexion** diesbezüglich für eine Schlüsselfähigkeit.

Es ist enorm wichtig, permanent in mich selbst hineinzuhören, was mir guttut und was nicht. Es ist wichtig, zu reflektieren, wie ich selbst agiere, wie ich auf andere wirke und wie das Echo auf mein Agieren wiederum auf mich wirkt. Was davon macht mir Stress?

Warum es früher „anders stressig“ war

Zum einen kennen wir alle das Klischee fast jeder älteren Generation: „Früher war alles besser!“ Das wiederholt sich dann entsprechend, wenn die Jungen alt sind.

Im Grunde verändern sich die Stressfaktoren mit der gefühlten Erwartungshaltung, die sich durch die Veränderung unserer Außenwelt ergibt.

Wenn ich in die 70er Jahre zurückschaue, erstaunt es mich jedoch selbst, wie ähnlich sich die Rahmenbedingungen für diese Stressfaktoren sind. Damals wie heute gab und gibt es

- Gesellschaftliche Umbrüche,
- internationale Spannungen,
- wirtschaftliche Unsicherheit,
- politische Unsicherheit,
- Umweltprobleme,
- Gesundheitsprobleme und medizinische Herausforderungen,
- familiäre Herausforderungen,
- technologischer Wandel,
- kulturelle Umbrüche und
- persönlicher Stress und Identitätsfindung.

Inhaltlich unterscheiden sich diese Rahmenbedingungen heute allerdings oft erheblich. Allein durch den technologischen Fortschritt verändert sich unser Umfeld immer schneller. Es stehen immer mehr Quellen mit immer mehr Informationen und Interaktionen zur Verfügung. Unser Gehirn ist jedoch keineswegs schneller in der Informationsfilterung und -verarbeitung geworden...



Auch die Familienstrukturen haben sich sehr verändert. Während früher traditionelle Modelle mit einem Verdiener und einem Elternteil zu Hause die Normalität waren, sind es heute ganz andere Modelle einschließlich Alleinerziehender, gleichgeschlechtlichen Elternschaften und Patchworkfamilien mit Bonuskindern.

Dieses sei nur beispielhaft genannt. Kommen wir zurück zur Erfüllung von Erwartungshaltungen.

Wenn die Erfüllung von Erwartungshaltungen zum Stress wird

Am interessantesten ist die Erwartungshaltung, die wir uns selbst gegenüber haben. Wir sollten sie haben, denn sonst dümpeln wir ziellos und ohne Struktur durchs Leben. Ein früherer Jäger wäre ohne seine Erwartungshaltung, Nahrung erfolgreich beizuschaffen, verhungert. Denn ohne positive Erwartungshaltung wäre er erst gar nicht losgegangen.

Ob wir und inwieweit wir einen Anspruch an uns selbst entwickeln, wird uns häufig bereits von unseren Eltern und/ oder der Umgebung, in der wir aufwachsen, mitgegeben. Eltern möchten, dass ihre Kinder erfolgreich sind im Leben. Und das ist nur zu erreichen, indem die Kinder etwas leisten.

Und so lautet auch das Credo einer Leistungsgesellschaft.

Die Kunst ist es nun für jeden Einzelnen herauszufinden, welche Erwartungen er erfüllen möchte (seine und die der anderen) oder auch erfüllen kann.

Auch ein erfolgreicher Sportler gerät unter enormen Leistungsdruck, weiterhin erfolgreich zu sein.

Auch eine Frau und Mutter gerät unter enormen Leistungsdruck, die berufliche Karriere und die Familie unter einen Hut zu bekommen.

Auch ein Mann gerät unter enormen Leistungsdruck, die berufliche Karriere und die Familie unter einen Hut zu bekommen.

Auch ein Kind gerät unter enormen Leistungsdruck, wenn die elterlichen Erwartungen zu hoch sind.

Oder wessen Erwartungshaltung auch immer vermeintlich erfüllt werden muss...

Also sind die Stress-Auslöser sehr vielfältig und müssen immer individuell betrachtet werden.

Was zu tun ist

1. Kenntnis darüber gewinnen, was Stress eigentlich ist – siehe dieser Artikel.
2. Kenntnis darüber gewinnen, was genau mich persönlich stresst.
3. Welche Stressfaktoren davon kann ich beeinflussen und verändern?
4. Die eigene Fähigkeit zur Resilienz einschätzen lernen .
5. Resilienzstärkende Eigenschaften entwickeln (siehe Säulen der Resilienz).

Packen wir es an! Werden Sie resilienter!

Herzlichst, Ute Raböse.