



# Der Stress mit dem Stress

## Stress: Was heißt das überhaupt?

In den meisten Fällen ist das Wort „Stress“ in unserer Gesellschaft negativ besetzt. Wir stöhnen über zu viel „Stress“ im Beruf oder sogar in der Freizeit. Allerdings gibt es Unterschiede. Man unterscheidet in „guten Stress“, den sogenannten „Eustress“ und in „negativen Stress“, den sogenannten „Distress“. Es gibt so viele Methoden, wie Sie Ihren Stresslevel beeinflussen können, wie es Auslöser oder auch Symptome gibt. Stress ist eine sehr subjektive Empfindung, daher gibt es für die Bewältigung keinen Königsweg. Der Eine empfindet anhaltende Wärme als Stress, der andere als Wohltat. Es geht also darum, die eigenen persönlichen Stressoren zu identifizieren und zu lernen, mit diesen umzugehen. Welche Formen von Stress gibt es überhaupt? Wie wirken sich diese aus? Wie kann man damit umgehen?

## Formen von Stress:

Der Begründer der Stressforschung, Hans Selye, sagte: „Im täglichen Leben muss man jedoch zwei Arten von Stress unterscheiden, nämlich Eustress (von griechisch „eu“ oder gut- wie in Euphonie, Euphorie, Eulogie) und Distress (von lateinisch „dis“ oder schlecht – wie in Dissonanz, »disease«, »dissatisfaction«). In Abhängigkeit von den jeweils vorliegenden Bedingungen ist Stress mit erwünschten oder unerwünschten Folgen verbunden.“

### Distress

Diese Form von Stress wird vor allem durch von außen auf die Person einwirkende Stressoren wie z. B. langfristiger oder immer wiederkehrender Zeit- oder Leistungsdruck im Beruf ausgelöst. Aber auch selbst auferlegter Druck gilt als häufiger Auslöser für diese Art von Stress. Ein weiteres Merkmal ist das Fehlen von Phasen der Entspannung. Im Allgemeinen wirkt sich Distress negativ auf unsere Gesundheit aus. Ist man über einen längeren Zeitraum dieser Stressform ausgesetzt, kann dies zu körperlichen und psychische Folgen wie z. B. Verspannungen oder depressiven Verstimmungen führen.<sup>1</sup>

### Eustress

Beschreibt die Form von Stress, die auftritt, wenn man beispielsweise eine Tätigkeit innerhalb einer bestimmten Zeit zu erledigen hat, man diese Tätigkeit aber gerne und gut zu meistern in der Lage ist. Beispiele können sein, die Anspannung eines Sportlers vor einem Wettkampf oder auch z. B. die Anspannung vor einer Hochzeit. Ein wichtiges Merkmal für Eustress ist, dass sich Phasen der An- und Entspannung abwechseln. In diesem Fall wird Zeitdruck oder Anspannung meist nicht als negativ empfunden. Eustress erhöht die Aufmerksamkeit und fördert die maximale Leistungsfähigkeit. Nichtsdestotrotz ist es eine Art von Stress.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Neylan, T. C.: Hans Selye and the Field of Stress Research, in: Neuropsychiatric Classics (1998), Ausgabe 2, S. 230-231

Kulbe, A.: Grundwissen Psychologie, Soziologie und Pädagogik: Lehrbuch für Pflegeberufe, W. Kohlhammer Verlag, 2. Auflage, 2009

<sup>2</sup> Neylan, T.C.: Hans Selye and the Field of Stress Research, in: Neuropsychiatric Classics (1998), Ausgabe 2, S. 230-231



# Der Stress mit dem Stress

## Ursachen von Stress

Spricht man von Ursachen in Bezug auf Stress, spricht man von sogenannten „Stressoren“. Neben physikalischen Stressoren wie z. B. Lärm, Hitze, Kälte, Schmerz, Hunger oder auch Durst, gibt es auch mentale und soziale Stressoren. Dabei gilt immer: Stressempfinden ist subjektiv, das bedeutet, nicht jeder Mensch reagiert auf dieselben Stressoren mit demselben „Stresslevel“.<sup>3</sup>

### Mentale Stressoren

Diese beziehen sich häufig auf die eigene Wahrnehmung von Themen wie Leistungsanforderungen, Prüfungssituationen, Überforderung oder Verantwortung. Sie sind also hauptsächlich der individuellen, aktuellen Situation geschuldete Auslöser.

### Soziale Stressoren

Hier geht es um Situationen, die sich auf das Lebensumfeld beziehen. Das können z. B. sein: zwischenmenschliche Konflikte wie Konkurrenz, Trennungen oder Verluste sowie Einsamkeit und andere Faktoren die im Zusammenhang mit dem eigenen sozialen Umfeld stehen.

## Stress in Kurzform

Stress kann sich sowohl positiv als auch negativ auf unsere Gesundheit auswirken. Auf die Art und Dosis kommt es an. Eine kurzfristige Stressreaktion kann zu einem Hochgefühl führen und Körper sowie Geist in einen wacheren Zustand bringen. Über einen längeren Zeitraum allerdings, kann Stress zu ersthafte körperlichen und geistigen Folgen führen. Es gibt so viele Methoden, wie Sie ihren Stresslevel beeinflussen können, wie es Auslöser oder auch Symptome gibt. Stress ist eine sehr subjektive Empfindung, daher gibt es für die Bewältigung keinen Königsweg.

---

Kulbe, A.: Grundwissen Psychologie, Soziologie und Pädagogik: Lehrbuch für Pflegeberufe, W. Kohlhammer Verlag, 2. Auflage, 2009

<sup>3</sup>Stangl, W. (2018). Stichwort: Stressor. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. Online abrufbar unter [www.http://lexikon.stangl.eu/autor/](http://lexikon.stangl.eu/autor/) (zuletzt abgerufen 09/2018)



# Der Stress mit dem Stress

## Wie erkenne ich Stress?

Besteht Stress ständig oder tritt in kurzen Zeitabständen, ohne ausreichende Ruhephasen immer wieder auf, kann er psychisch und körperlich krankmachen. Folgende Beschwerden können damit zusammenhängen:

- Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit
- Herzbeschwerden
- Magenschmerzen, Durchfall
- Allergien
- Verspannungen oder Verkrampfungen
- Gereiztheit, nervöse Unruhe
- Schlafstörungen
- Anhaltende Erschöpfung
- Depression

Da es sich hierbei um eher unspezifische Symptome handelt, die durchaus auch im Zusammenhang mit anderen Erkrankungen stehen können, raten wir dazu, bei länger anhaltender Symptomatik grundsätzlich einen Arzt zur körperlichen Abklärung zu konsultieren.

## Gestresst, was nun?

Da die Ursachen für Stress sehr unterschiedlich und vielfältig sind, gibt es auch viele Möglichkeiten etwas dagegen zu unternehmen. Ideal ist es, wenn man die Stressursachen beseitigen oder reduzieren kann. Ist dies nicht möglich, kann man auch am eigenen Umgang mit den Stressoren arbeiten. Dazu können z. B. Entspannungstechniken wie autogenes Training, Selbsthypnose oder Meditation beitragen.

Kommt man alleine nicht weiter, kann es gerade beim Thema Stress auch sehr hilfreich sein, sich jemandem anzuvertrauen. Ein Blick von außen kann helfen, Ursachen zu identifizieren oder neue Wege aufzuzeigen, an die Sie vielleicht noch nicht gedacht haben.