










Wären wir ohne Stress besser dran?

Wie meistens, wenn die Natur einen Mechanismus schafft, hat es auch seinen Sinn, dass wir unter Stress geraten. Es handelt sich sogar um eine Fähigkeit, die lebensrettend sein kann! Allerdings wurde der Stress „erfunden“, als die Menschen noch völlig andere Lebensbedingungen hatten.

Dem Steinzeitmenschen konnte es noch passieren, dass er unerwartet einem Höhlenlöwen oder Mammut gegenüberstand. Um überleben zu können, musste er nun schnell reagieren: Angriff oder Flucht waren die Mittel der Wahl. Beides macht es nötig, dass der Körper in Bruchteilen von Sekunden zu Höchstleistungen fähig wird. Das heißt, Herzschlag und Atmung beschleunigen sich, die Muskeln spannen sich an, die Schweißdrüsen arbeiten vermehrt und es wird das Stresshormon Adrenalin ausgeschüttet. Die Verdauungstätigkeit wird dagegen vorübergehend gehemmt. Diese „steinzeitliche“ Körperreaktion kennen wir heute auch noch und haben sie Stress genannt.

Heute sind die Auslöser für Stress allerdings ganz andere: Statt des Höhlenlöwen stehen wir vielleicht einem unangenehmen Kunden, Chef oder Mitarbeiter gegenüber. Automatisch bereitet sich der Körper wieder auf körperliche Höchstleistungen vor, will eigentlich zum Angriff übergehen oder die Flucht ergreifen. Heutzutage haben wir aber diese Reaktionsmöglichkeiten nicht mehr und müssen die Stress-Situation äußerlich ruhig und gelassen überstehen.

Und Auslöser für Stress sind in unserer Umgebung viel häufiger geworden, als in der Steinzeit, weil viel mehr Menschen viel dichter zusammenleben. Sie werden viele der Auslöser für Stress (so genannte Stressoren) aus Ihrem eigenen Alltagsleben kennen:

-  Zeitdruck, Überforderung
-  Hohe Verantwortung (für Finanzen, für Menschen)
-  Krankheit
-  Streit, Konflikte
-  Verluste, Trennungen, Einsamkeit
-  Existenzbedrohungen
-  Unsicherheit, Ungewissheit in wichtigen Angelegenheiten
-  Unterforderung
-  Umwelt: Lärm, Straßenverkehr ...

Also: Ohne die Möglichkeit, in belastenden Situationen mit Stress zu reagieren, hätte die Menschheit in ihrer Entwicklungsgeschichte nicht so lange überleben können. Die unangenehmen körperlichen Empfindungen, die den Stress begleiten, sind tatsächlich Alarmreaktionen, um uns schnell kampfbereit oder fluchtbereit zu machen. Wir brauchen daher den Stress!

Trotzdem hat Stress nicht umsonst so ein schlechtes Image. Auf Dauer kann eine nicht abgebaute Stressreaktion zu körperlichen oder psychischen Störungen führen. Dazu gehören z. B. Schlafstörungen, Gereiztheit, depressive Stimmungen, Konzentrationsprobleme, Herzerkrankungen, Magendrücken, Rücken- oder Nackenschmerzen durch Verspannungen, Bluthochdruck, aber auch vermehrter Verbrauch von „Stimmungsmachern“ wie Kaffee, Schokolade, Alkohol oder Medikamenten.