

Stressalarm!

Es gibt zwei kritische Phasen bei der Reaktion auf Stressoren, also beim Stress:

Alarmstufe gelb: Die Widerstandphase

Das Telefon klingelt, Sie erwarten den angekündigten Beschwerdeanruf eines Kunden, die Alarmreaktion des Körpers wird eingeleitet. Zum Glück ist es stattdessen nur ein netter Bekannter. Eigentlich könnten Sie sich jetzt wieder entspannen, aber nun fährt draußen gerade ein Polizeifahrzeug mit eingeschalteter Sirene vorbei und es wird in Ihrem Körper wieder Adrenalin ausgeschüttet. Wenn wir ständig mit neuen Reizen konfrontiert werden, wird der Körper immer wieder auf die Alarmreaktion hochgefahren. Wir befinden uns dann, physiologisch gesehen, auf der „Dauerflucht“ und der Körper würde jetzt eigentlich mit Bewegung (Angriff oder Flucht) reagieren, er will Widerstand leisten. Er kommt nicht mehr dazu, wieder einen erholsamen Entspannungszustand herzustellen. Wenn dieser ununterbrochene Anspannungszustand zu lange anhält, kommt es zu Erschöpfungszuständen und zu körperlichen Unregelmäßigkeiten. Es ist leicht einzusehen, dass der erhöhte Blutdruck oder Pulsschlag irgendwann nicht mehr auf normale Werte zurückgeht, wenn er dauernd wieder hochgejagt wird.

Alarmstufe rot: Der Stress als Sucht

Das Telefon klingelt, ein Großkunde droht wütend mit Kündigung eines Großauftrags. Falls das passiert, wäre wahrscheinlich auch Ihre Stellung gefährdet! Die Alarmreaktion Ihres Körpers tritt sofort ein: Ihr Herz schlägt schneller, Sie haben einen Druck in der Magengegend, Ihnen tritt der Schweiß auf die Stirn, alle Muskeln spannen sich an. In fieberhafter Eile fangen Sie an, den ganzen Lieferungsprozess noch einmal zu überprüfen, um den Fehler zu finden, über den der Kunde sich so aufgeregt hat. Allmählich bekommen Sie das Problem in den Griff und entwickeln sogar langsam neue Ideen, wie die Abläufe in Zukunft besser organisiert werden könnten. Die Angst vor dem beruflichen Scheitern weicht einem Gefühl der Herausforderung. Es gelingt Ihnen schnell, den Auftrag zu retten und Sie sind hochzufrieden.

Wenn wir im beruflichen Alltag öfters auf Situationen treffen, in denen es uns gelingt mit wenig Aufwand große Erfolgserlebnisse zu erzielen, können wir in einen regelrechten Rausch hineinkommen. Da wir immer wieder die Bestätigung in solchen Situationen erleben wollen, kann es zu einem Teufelskreis kommen - wir suchen uns den Stress. Wir verfallen dann in ineffektiven Aktionismus und fahren immer „hoctourig“, ohne uns zwischendurch zu entspannen.

Wenn wir zu diesen „Workaholics“ gehören, gelingt es uns auch in der knappen Freizeit nicht mehr, abzuschalten und zu entspannen. Wir fahren zu schnell auf der Autobahn, reagieren gereizt auf kleine Verzögerungen und die Ruhe zu Hause macht uns nervös. Statt uns zu Hause der Familie oder unseren Hobbies zu widmen, sitzen wir vor dem Fernseher und zappen uns durch die Kanäle.

Wenn es so um uns steht, sind wir von den körperlichen Hochgefühlen, die die Hormonausschüttung durch Stress begleiten können, schon abhängig geworden. Neben den eigentlichen Stresshormonen können nämlich in einer belastenden Situation auch Endorphine produziert werden, die stimmungsaufhellend wirken. Wir suchen geradezu den Stress. Wenn wir den nicht mehr finden, weichen wir vielleicht auf Schokolade oder Alkohol aus, um die positiven Gefühle wieder zu erleben. Wenn es soweit gekommen ist, ist es höchste Zeit, Gegenmaßnahmen zu ergreifen.