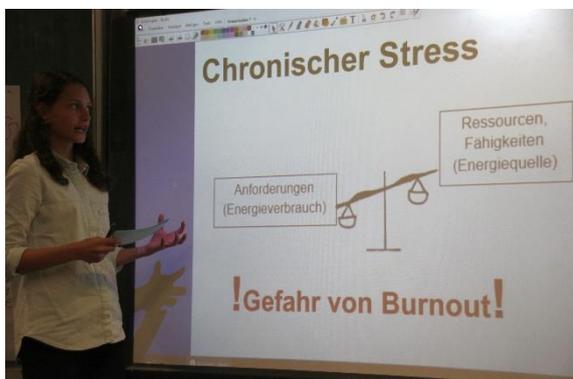


Stress besser meistern!

„FT-Abi-Plattform“-Serie: Artikel zu selbstgewählten Präsentations-Themen aus dem Psychologie-Unterricht von Klaus Schenck



Man hört es ständig: „Ich bin so gestresst“. In der heutigen Gesellschaft hat diesen Satz schon nahezu jeder von sich gegeben. Ein Grund dafür ist die Schnelllebigkeit der heutigen Gesellschaft, die ständige Eile und Hetze, dass ein Termin auf den nächsten folgt. Die meisten können nicht einmal in der Freizeit entspannen. Doch was passiert eigentlich bei Stress in unserem Körper? Die Nebennierenrinde wird durch Hormone aktiviert und schüttet Cortisol in das Immunsystem aus, ebenso wird in die Blutgefäße über das Nebennierenmark Adrenalin freigesetzt. Die Hormone haben folgende Wirkungen auf unseren Körper: Die Aufmerksamkeit wird gebündelt, Puls und Blutdruck steigen, die Atmung wird beschleunigt, die Adern in den Muskeln

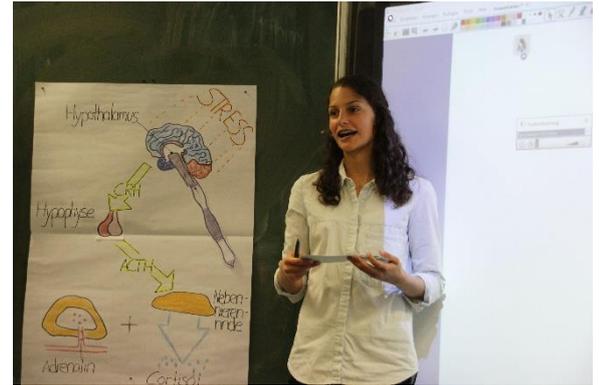


weiten sich, was eine bessere Muskeldurchblutung zur Folge hat. Der Blutzuckerspiegel steigt, die Pupillen vergrößern sich und die Verdauung und Sexualfunktion gehen zurück. Es sind sozusagen alle Sinne geschärft! Dies war dem Menschen früher auch äußerst hilfreich. Denn, wenn der Mensch früher in der Wildnis einem Leopard gegenüberstand, hatte er nur zwei Möglichkeiten – Kampf oder Flucht. Beides benötigte plötzlich viel Energie, welche die Hormone dem Körper geliefert haben. Heutzutage

läuft die Stressreaktion im Körper immer noch gleich ab. Allerdings baut sich die Energie nur von selbst ab, wenn man kurz unter Stress steht. Bei Dauerstress bzw. Daueralarm befinden wir uns sozusagen in einem Stressgefängnis. Die Produktion von Cortisol läuft aus dem Ruder, was extreme gesundheitliche Schäden zur Folge

haben kann. Wenn man nicht rechtzeitig dagegen vorgeht, entsteht die Gefahr von Burnout. Die Fähigkeiten und Ressourcen der eigenen Person sind geringer als der Energieverbrauch, sozusagen die Anforderungen, denen wir uns stellen müssen.

Doch wie kommt es überhaupt soweit? Was sind Stressoren-Stressauslöser, die unserem Körper derartige Schäden wie Herz-Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck, Depressionen, eine Schwächung des Immunsystems, Schlafstörungen zufügen? Es beginnt bereits mit banalen Reizen wie Kälte, Wärme oder Lärm oder inneren Reizen wie Schmerzen, Hunger und Durst. Sehr häufig ist als Stressauslöser das Überforderungsgefühl verantwortlich, d.h., das Tragen von zu großer Verantwortung ist eine extreme Belastung, genauso wie Zeitdruck oder Prüfungssituationen. Es gibt auch soziale Stressoren, wie Trennung und Verlusterfahrungen, Konkurrenzkampf oder Vereinsamung. Man könnte noch eine lange Liste aufführen, doch letztendlich zählt die subjektive Einschätzung, ob eine Anforderung ein Stressauslöser ist.



Eine letzte Frage, die man sich stellen kann, ist, wo geht's zur inneren Ruhe oder was kann man gegen Stress unternehmen? Wenn man sich die im Folgenden

genannten 4 Tipps zu Herzen nimmt, meistert man den Alltag mit Sicherheit ein wenig stressfreier. Der erste Tipp ist Bewegung, den Alltag mit einem Hobby aufpeppen, das einem auch noch Spaß macht, ist sicherlich die beste Ablenkung. Als zweiten Tipp sollte man eine Beschäftigung finden, in die man abtauchen kann – wie Pilates oder Socken stricken, denn der Zustand des „Flows“ führt zur inneren Ruhe. Ebenso ist es wichtig große Ruhestörer im Leben ausfindig zu machen, wie



beispielsweise ein schlechtes Arbeitsklima oder ständige Streitigkeiten in der Partnerschaft. Ein möglicher Lösungsvorschlag für diesen dritten Tipp wäre ein Gefühlstagebuch, d.h. abends festzuhalten, was einen über den Tag aufgeregt hat. Ein letzter Tipp, den ich noch mit auf den Weg geben möchte, ist, dass man keinen der Tipps zu ernst nehmen sollte. Hiermit meine ich, wer es mit dem Sport übertreibt oder sich zu stark selbst analysiert, wird nicht ruhiger!

Name: Chantal Reinhard

Präsentations-Fotos: Klaus Schenck

Präsentation: <https://www.youtube.com/watch?v=OFxsxINRXGo>

Manuskript der Präsentation: <http://www.klausschenck.de/ks/downloads/g52-kv-stress-chantal.pdf>