

Stress – ein Phänomen

Stress – a Phenomenon

Christoph Kabas

Themenschwerpunkt Stresspsychologie

*Du bist immer dort, wo deine Gedanken sind.
Achte darauf, dass deine Gedanken dort sind,
wo du sie haben möchtest.*

Rabbi Nachman von Breslow

Zusammenfassung

Stress ist ein „Monster“, das uns im Alltag im Griff hat, aber auch ein Gefühl der Bedeutsamkeit verleiht – umso schwerer ist es, sich Stress zu entziehen. Stress ist eine Phase des Lebensmusters von Anspannung und Entspannung. Stress findet Eingang in viele sprachliche Redewendungen. Stress tötet: Für Menschen in der Armutsfalle trägt chronischer Stress zu einer erhöhten Prävalenz für etliche Krankheiten und verkürzter Lebenserwartung bei. Stress ist eine sozioökonomische Größe hinsichtlich Krankenstandstagen und Frühverrentung. Stress kann nur ganzheitlich verstanden und begegnet werden: bio-psycho-sozial. Stress macht evolutionär Sinn. Salutogenetische Konzepte und Erkenntnisse der Resilienz-Forschung helfen bei der Vermeidung und Bewältigung von Stress.

Abstract

Stress is a “monster”, and has a stranglehold over us, but gives us also a feeling of importance. Stress is a part in interplay of life between strain and relaxation and inspires phrases and proverbs. Stress kills, especially poor people suffer from chronic stress and have a higher prevalence of diseases and mortality. Stress is a socioeconomic factor that shows itself in terms of sick leaves and early retirements of employees. The bio-psycho-social model gives an understanding of stress. Stress makes sense evolutionarily. Salutogenetic concepts and findings of resilience-research help us to avoid and to cope with stress.

Sich dem Phänomen Stress zu nähern, ist nahezu vermessbar, vor allem in einem psychologischen Fachjournal, welches für gewöhnlich von Experten zu dieser Frage gelesen wird – kurz es ist ein Unterfangen, das von sich aus dazu geeignet ist, Stress auszulösen. Damit wäre schon ein Charakteristikum von Gestressten gegeben, nämlich sich gedanklich in etwas zu verheddern, sich vor einer Bedrohung oder Herausforderung zu sehen, verbunden mit dem Gefühl der Bewältigungs(un)fähigkeit. Wäre damit die Ausführung nicht zu beenden? – quasi eine Fluchtreaktion!

1. Stress als „Monster des Alltags“

Nein, Stress wird man nicht so leicht los. Stress setzt sich fest in seinem Opfer – in Kopf, Herz und Hirn. Stress ist ein Marketinggenie. So wird die beim Wiedersehen oft nur mehr rhetorisch gestellte Frage: „Wie es einem denn geht?“ – zur einmaligen Chance, die persönliche Bedeutung zum Ausdruck zu bringen, indem man antwortet: „Ja gut. – Wenn ich nicht so viel zu tun hätte!“ Wenn dann der Gesprächspartner, wissend und bedauernd nickt, weiß man wieder einmal, wofür man leidet und sich diesem „Monster des Alltags“ verschrieben hat. Stress verleiht seinem Opfer ein Gefühl, erfolgreich und wichtig zu sein. Dieses Gefühl macht es seinem Opfer schwer, sich von diesem „Monster des Alltags“ zu trennen ohne Gefahr zu laufen, in ein Gefühl der Leere und Bedeutungslosigkeit zu sinken. Also wieder einmal die Frage? Welches Leiden „bringt“ mehr?