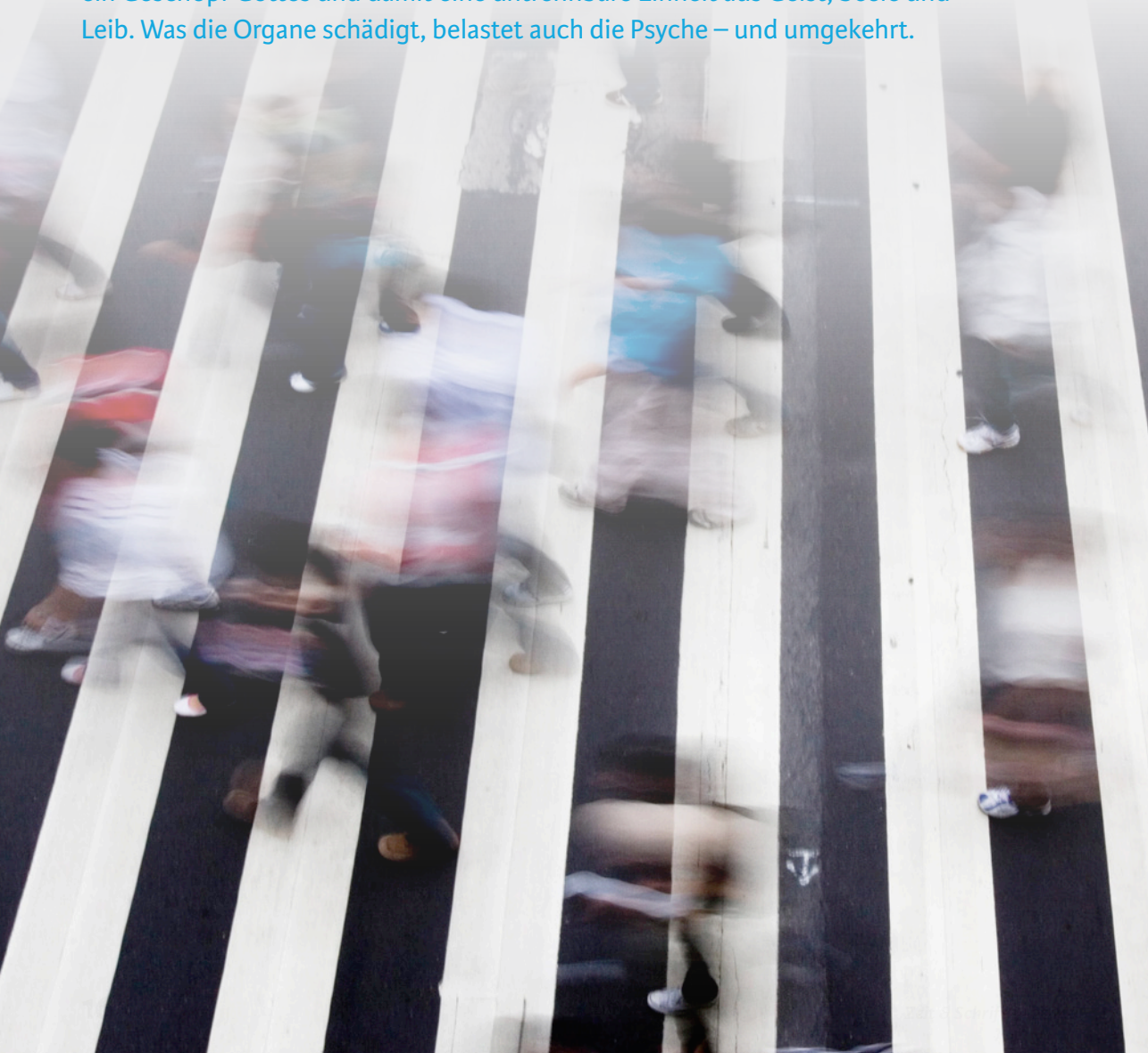


Stress – (auch) ein medizinisches Phänomen

Wie Ihnen die drei großen »A« weiterhelfen

Ein Arzt schreibt etwas über Stress. Was erwarten Sie? Wahrscheinlich einige Informationen zu Bluthochdruck, Burnout, Herzinfarkt usw., zusätzlich Hinweise auf Ursachen, Folgen und Schutzmöglichkeiten. Gewiss, in meinem Fachgebiet (der Inneren Medizin) spielen diese Zusammenhänge eine recht große Rolle. Aber eines dürfen wir nicht tun: Stress und andere krankmachende Faktoren auf rein körperliche Aspekte begrenzen. Der Mensch ist nun einmal ein Geschöpf Gottes und damit eine untrennbare Einheit aus Geist, Seele und Leib. Was die Organe schädigt, belastet auch die Psyche – und umgekehrt.



Ein elegant gekleideter, sportlicher junger Mann, Mitte 30, erscheint in meiner Sprechstunde. Er beklagt sich über Herzbeschwerden und bringt auch sofort seine persönliche Verdachtsdiagnose mit: berufliche Überlastung! Als erfolgreicher Abteilungsleiter eines großen Unternehmens ist der persönliche Arbeitseinsatz von Jahr zu Jahr höher geworden. Noch bevor die Ergebnisse einer ausführlichen internistischen Untersuchung vorliegen, bittet er mich um eine gezielte Therapie zur Stressbewältigung. Er fühlt sich total ausgebrannt. Seine Frau und seine beiden Söhne sieht er kaum noch, die Ehe befindet sich offenbar in einer Krise. Was stellt sich heraus? Der Mann leidet unter Herzrhythmusstörungen bei sonst gesunden inneren Organen. Aber – was viel schlimmer ist – es besteht eine handfeste Erschöpfungsdepression, die dringend behandelt werden muss. Nach einigen Monaten geht es besser, die Rhythmusstörungen haben nachgelassen, der Arbeitsalltag verläuft ruhiger und es bleibt wieder mehr Zeit für die Familie. Das Problem scheint gelöst, bis er eines Abends völlig unvorbereitet in seiner halb leeren Wohnung steht: Ehefrau und Kinder sind ausgezogen, sie hat »einen anderen«, und das schon seit vielen Monaten. Eine menschliche Katastrophe und dazu einige neue Stressfaktoren, fast eine Kette ohne Ende ...

An dieser Stelle ist wohl jedem klar: Unsere Stressdiskussion dürfen wir auf keinen Fall allein auf die körperlichen Beschwerden beschränken, sonst begehen wir einen schwerwiegenden Fehler und übersehen entscheidende Zusammenhänge eines ganzheitlichen biblischen Menschenbildes.

Was bedeutet eigentlich »Stress«?

Ursprünglich konnten unsere Vorfahren Stressreaktionen ganz gut gebrauchen; denn wenn sie als Jäger oder Sammler durch die Urwälder zogen, um ihren Lebensunterhalt zu bestreiten, dann war es an der Tagesordnung, dass auch einmal ein Bär oder ein anderes Raubtier den Menschen angriff. Um dabei nicht selbst zur Beute zu werden, musste sich der Steinzeitmensch schon effektiv zur Wehr setzen oder schnell fliehen können. Das bedeutet in einer solchen Situation: vollste Konzentration, Einsatz aller Sinne, Höchstleistungen des gesamten Organismus innerhalb von Sekunden. Dazu ist unser Körper in der Lage. Über die Ausschüttung von »Stresshormonen« (Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol) wird in kürzester Zeit die Herzfrequenz erhöht, der Blutdruck steigt an, das Gehirn arbeitet schneller, die Muskeln werden besser durchblutet, ihre Spannung und Kraftentfaltung steigen, die Pupillen erweitern sich (das Gesichtsfeld wird größer!), Darm- und Harnblasentätigkeit werden gebremst (wer kann sich in der Situation schon einen Gang zur Toilette leisten?) ... Das alles war in der Steinzeit notwendig, um zu überleben. Aber heute belasten uns diese Mechanismen und machen krank. Denn Begegnungen der oben erwähnten Art sind in unserer Zeit recht selten, und viele Menschen benötigen solche Stressre-



aktionen auch beim Auftauchen des Chefs oder der Schwiegermutter mittlerweile nicht mehr.

Die Kenntnis der Zusammenhänge und Regulationsmechanismen ist gerade mal 80 Jahre alt. Der aus Österreich stammende kanadische Forscher Prof. Hans Selye beschäftigte sich um 1930 mit der Anpassungsfähigkeit des tierischen (und menschlichen) Organismus an Extremsituationen. Die oben beschriebene Reaktion des Körpers nannte er »Stress«, also eine durchaus positive und lebensrettende Einrichtung unseres Schöpfers. Die auslösenden Ursachen wie Hitze, Kälte, Angriff oder Flucht waren die »Stressoren«, heute besser als »Stressfaktoren« bezeichnet. In unserer Umgangssprache hat sich die Wortbedeutung etwas gewandelt: Wir verstehen unter »Stress« alle körperlichen und psychischen Überforderungen in Beruf, Familie, Schule, Freizeit usw.

Dabei ist ein gewisses Maß an Stress auch in unserem normalen Alltag positiv und hilfreich. Beispiel: Um einen solchen Artikel zu schreiben, brauche ich den Termindruck. Der Student braucht die Zwischenprüfung, um sich das nötige Fachwissen systematisch anzueignen. Der Redner braucht aufmerksame Zuhörer für einen mitreißenden Vortrag. Als ich frisch verliebt war, hat das meine Motivation und meine Leistungen im Studium beflügelt. Das alles sind Beispiele für positiven Stress (von Prof. Selye »Eustress« genannt).

Wenn dann aus der Motivation und Anforderung mit vermehrter Leistungsfähigkeit eine besondere Herausforderung wird, wie zum Beispiel das Staatsexamen, dann sind wir auch einmal zu einer Höchstleistung fähig, aber nur für kurze Zeit. Falls die Belastung weiter anhält, entsteht rasch eine Überforderung (»Distress«) mit allen negativen Folgen: Die Kraftreserven sind erschöpft, das Regulationssystem des Körpers bricht zusammen. Wir können eben nicht tagelang vor einem angreifenden Raubtier weglaufen!

Allerdings – ein akuter Zusammenbruch ist in unserem Kulturkreis eher selten. Meist stellt man erst viel später die Folgen der Überforderung fest, wie Bluthochdruck, Gewichtszunahme, Infektanfälligkeit, Diabetes mellitus, Herzinfarkt, Schlaganfall, Zwölffingerdarmgeschwüre, Depressionen, Erschöpfungszustände, Herzrhythmusstörungen, nervöse Magen-Darm-Beschwerden usw. Eine große Palette sehr unterschiedlicher Erkrankungen, die aber doch eine gemeinsame Ursache haben.

Wie entstehen diese Folgen?

Heute weiß man etwas mehr über die biochemischen Vorgänge. Die bereits oben erwähnten Stresshormone werden in erster Linie aus der Nebenniere ausgeschüttet. Adrenalin verengt die Blutgefäße und erhöht dadurch den Blutdruck, Noradrenalin steigert die Herzfrequenz, Corticoide lassen den Blutzucker in die Höhe gehen, begünstigen auf lange Sicht die Osteoporose und regen den Appetit an. Verständlich, dass dann der Bauchumfang zunimmt und die Erbanlage des Diabetes mellitus zum Ausbruch kommt. Wenn allerdings die Stresshormone

schnell genug abgebaut werden, vor allem durch körperliche Aktivität und viel Bewegung wie beim Neandertaler, dann haben sie ihren Zweck erfüllt und entfalten keine schädlichen Spätwirkungen. Nur – wir leben nicht mehr zur Zeit des Neandertalers. Bewegungsmangel und anhaltend hohe Adrenalinpiegel im Berufsalltag bilden eine verhängnisvolle Allianz!

Amerikanische Wissenschaftler haben außerdem festgestellt, dass unter Stress gewisse Botenstoffe, u. a. Interleukin-6, freigesetzt werden. Dadurch leidet das Immunsystem, man wird anfälliger gegenüber Infekten; es gibt entzündliche Reaktionen im Körper, und die Zellen werden von sogenannten freien Radikalen überschwemmt. Das sind keine politischen Extremisten nach der Haftentlassung, sondern aggressive chemische Substanzen mit freien Sauerstoffbindungen, die durch Gifte (wie Nikotin, Alkohol, Chemikalien), durch Stress und durch einseitige Ernährung sowie andere Ursachen in den Körperzellen entstehen und

Tabelle 1

Die wichtigsten Stressursachen

1. Die Arbeit selbst

- zu großes Leistungsspensum
- Termindruck
- Hektik oder Chaos
- zu schwierige Aufgabe (intellektuelle Überforderung)

2. Arbeitsplanung

- zu wenig Zeit oder Zeitreserven (für Unvorhergesehenes)
- fehlende Gelassenheit
- falsche Arbeitseinteilung (z. B. Problemfälle am Ende eines anstrengenden Tages)
- falscher Lebensrhythmus (die im Text erwähnten drei großen »A« werden vernachlässigt)

3. Umweltbedingungen

- Reizüberflutung (Lärm, visuelle Reize, Ablenkung)
- allgemeine Ruhelosigkeit und Hetze (ansteckend!)
- Straßenverkehr
- unüberschaubares Freizeitangebot mit vollständig verplanter Freizeit

4. Persönliche Ereignisse

- schwere Prüfung
- destruktive Kritik
- ungelöste Konflikte
- schwere Krankheiten, größere Operationen
- starke oder chronische Schmerzen
- weitere siehe Tabellen 2 und 3



zusätzlich zu den oben erwähnten Krankheiten auch Rheuma, Krebs, Allergien und vorzeitige Alterungsprozesse begünstigen.

Was lässt sich dagegen tun?

Also Grund genug, sich vor den Stressfolgen zu fürchten und etwas dagegen zu tun. Nur – wenn Sie etwas gegen den persönlichen Stress unternehmen wollen, dann müssen Sie zuerst einmal wissen, wodurch er überhaupt bei Ihnen entsteht. Denn das ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Das Beste ist, Sie schreiben aus den Tabellen 1 bis 3 Ihre individuellen Stressfaktoren heraus und überlegen dann, wo Sie bei sich etwas ändern können oder wo Gegenmaßnahmen möglich und nötig sind. Tipps dazu sind in Tabelle 4 zusammengestellt.

Gehen wir noch einmal an den Ausgangspunkt unserer Überlegungen zurück. Oft erscheinen uns solche äußeren Dinge wie die Menge an Arbeit, die belastenden Umweltbedingungen, der Termindruck, der nörgelnde Kunde usw. als die wichtigsten Auslöser für den Stress, unter dem wir leiden. Dabei ist es für unser subjektives Stressempfinden im Allgemeinen viel bedeutsamer, wie wir die Belastungen innerlich verarbeiten oder mit welcher inneren Einstellung wir unserer Arbeit begegnen. Die berühmte »Psyche«, das Maß an innerer Ruhe und Gelassenheit, spielt die entscheidende Rolle. Und – so werden Sie jetzt fragen

Tabelle 2

Negative Stressfaktoren mit Bewertung

(nach den amerikanischen Stressforschern Holmes und Rahe, die jedem belastenden persönlichen Ereignis einen entsprechenden Punktwert zugeordnet haben, um die Bedeutung der Faktoren miteinander vergleichen zu können)

• Tod eines Partners oder eines Kindes	100
• Scheidung oder Trennung	73
• Gefängnis, Untersuchungshaft	63
• Tod eines anderen nahen Familienangehörigen	63
• schwere Verletzung oder schwere Krankheit	53
• fristlose Kündigung	47
• Krankheit eines Familienmitglieds	44
• Mobbing	39
• sexuelle Probleme	39
• finanzielle Probleme	38
• Ehestreit	36
• Abstieg im Job	36
• Auszug eines Kindes	29
• Ärger mit den Schwiegereltern	29
• Ärger mit Vorgesetzten	23
• Aufnahme eines größeren Kredits	17
• andere Schlafgewohnheiten	16
• ein Punkt in Flensburg	11

– wie erreiche ich diese Ruhe und Gelassenheit? Ein Patentrezept gibt es nicht. Aber lassen Sie mich aus all den Hinweisen einige herausgreifen, mit denen ich selbst wertvolle Erfahrungen bei der Stressbewältigung im Berufsalltag gemacht habe.

Die drei großen »A«

Da ist zunächst ein gewisser Lebensrhythmus, den wir sowohl auf den Tagesverlauf als auch auf die Woche und sogar auf den Jahresrhythmus anwenden können. Ich habe dieses Prinzip die »Grundregel der drei großen A« genannt, wobei die Buchstaben folgende drei Begriffe symbolisieren: **Andacht – Arbeit – Ausgleich**.

Am Wochenverlauf will ich es Ihnen deutlich machen: Der Sonntag, der Auferstehungstag Jesu Christi, ist für mich immer noch der erste Tag der Woche, weil die Bibel diesen Tag im Neuen Testament so bezeichnet (auch wenn unsere Kalendermacher den Montag an den Anfang der Woche gerückt haben). Und dieser Sonntag ist für mich auch der »Tag des Herrn«, der der **Andacht**, der Anbetung und dem Gottesdienst gewidmet ist, um wieder neue Kraft für die folgende Arbeitswoche zu tanken. Halten Sie sich möglichst den Sonntag frei von Routinearbeit und pflegen Sie Ihre persönliche Beziehung zu Gott, und ich verspreche Ihnen, Sie kommen Ihrer Stressbewältigung ein gutes Stück näher. Die Schaffenskraft und der Elan an den übrigen Wochentagen dürften umso größer sein, Sie werden keinen Nachteil dadurch haben! Aber genießen Sie auch den Samstag, falls Sie ihn frei haben! Ihr Ehe-

Tabelle 3

Positive Stressfaktoren mit Bewertung

(ebenfalls nach Holmes und Rahe, siehe Tabelle 2. Sie werden erstaunt sein, dass auch erfreuliche oder neutrale Ereignisse Stress auslösen können – zunächst einmal positiven Stress [Eustress, siehe Text], aber bei »Überdosierung« kann es durchaus nachteilige Auswirkungen geben!)

• Hochzeit	50
• positiver Rentenbescheid	45
• Versöhnung mit dem Partner	45
• Schwangerschaft	40
• beruflicher Neubeginn	39
• Beförderung im Beruf	36
• außergewöhnlicher Erfolg	28
• Schul- oder Berufsstart, neue Lebenssituation	26
• Wechsel des Wohnorts, neue Schule	20
• andere Arbeitsbedingungen	20
• veränderte Freizeitgestaltung	19
• neue Essgewohnheiten	15
• Urlaub	13
• Weihnachtszeit	12



partner, Ihre Kinder und sogar Ihr Hund werden sich darüber freuen. Und einem Hobby oder Ihrem geliebten Sport dürfen Sie auch noch nachgehen, alles wertvolle Geschenke Ihres Schöpfers zur Stressbewältigung!

Der einzelne Tag verläuft übrigens nach dem gleichen Prinzip. Ich fange mit 15 oder 20 Minuten Besinnung an, lese ein Stück in meiner Bibel und bete gezielt für die Probleme des Tages, für schwierige Patienten, für meine Kollegen und Mitarbeiter(innen); das ist das erste große A. Und das zweite große A – die **Arbeit** – kann ich dann auch in einer inneren Haltung des Gebets begleiten. Trotzdem ist ganzer Arbeitseinsatz und volle Konzentration möglich, weil ich weiß: Mein Herr geht mit und gibt mir die nötige Kraft. Und der Abend (auch »Feierabend« genannt) dient dann dem **Ausgleich**, der Ruhe, meiner Ehefrau, einem guten Musikstück oder einem schönen Film; das ist das dritte große A: das Ausspannen und damit an jedem Abend wieder eine neue »Feier«.

In ähnlicher Weise nehmen Sie sich am besten auch Ihren Terminkalender vor: Sowohl die Arbeitswochen als auch einen ausreichend langen Erholungsurlaub sollten Sie in Ihrer Jahresplanung berücksichtigen, und vergessen Sie bitte nicht das geistliche Auftanken, eben nach der Grundregel der drei großen A!

Die Bibel kennt einerseits den Wert der Arbeit (z. B. Kol 3,23), aber genauso die Bedeutung des Ausruhens (z. B. Mk 6,31) und die Priorität unserer Beziehung zu Gott (z. B. Mt 6,33).

Zum guten Schluss ...

Natürlich gibt es zusätzlich noch einen großen Markt an Möglichkeiten, um für Ausgleich und Entspannung zu sorgen. Von Akupunktur und Autogenem Training über Bachblüten und Chi Gong bis hin zu Yoga und Tai Chi reicht die unüberschaubare Zahl an Angeboten. Aber brauchen Sie, wenn Sie ein aktives Leben als Christ führen, wirklich diese alternativen Heilmethoden oder neuheidnischen Lebenshilfen? Gewiss, Entspannung haben wir nach manchem harten Berufsalltag bitter nötig und in Einzelfällen sind medizinische Alternativen auch sinnvoll, solange sie nicht meiner Seele schaden und mich von Gott wegführen. Vor allen anderen Maßnahmen, sozusagen an erster Stelle, gilt aber der Hinweis: Wenn der Stress Sie krank macht, dann sollten Sie das zu einem ernstesten Gebetsanliegen machen! Ich bin sicher, Gott wird Ihnen Wege und Auswege zeigen und Ihnen helfen, Ihren vom Schöpfer geschenkten Verstand gezielt und erfolgreich einzusetzen, damit Sie Ihren persönlichen Stress analysieren und konsequent verringern können. Denn Gott möchte nicht, dass Sie unter Stress leiden und dadurch krank werden. Jesus Christus sagt Ihnen mit einer kleinen Abwandlung und Aktualisierung des Bibelwortes in Mt 11,28: *»Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Stressbeladenen! Und ich werde euch Ruhe geben!«* Sehnen Sie sich auch manchmal danach?

Wolfgang Vreemann

Tabelle 4

Praktische Tipps zur Stressbewältigung

1. Schreiben Sie sich Ihre individuellen Stressfaktoren auf, am besten die für Sie wichtigsten zuerst.
2. Denken Sie darüber nach, welche dieser Faktoren Sie von vornherein ausschalten können (zum Beispiel bei Ihrem Freizeitverhalten), aber machen Sie sich keinen Stress mit der Stressbewältigung.
3. Notieren Sie die Aufgaben, die Sie delegieren wollen, ohne andere zu überlasten (z. B. Ehepartner, Mitarbeiter).
4. Durchforsten Sie Ihren Terminkalender und sagen Sie unwichtige Termine ab.
5. Lernen Sie, früh genug »Nein« zu sagen.
6. Sorgen Sie, soweit es möglich ist, für Ordnung und Ruhe am Arbeitsplatz.
7. Akzeptieren Sie Ihre individuellen Grenzen und übernehmen Sie keine Aufgaben, mit denen Sie überfordert sind (oder geben Sie solche Arbeiten konsequent ab).
8. Planen Sie Ihren Arbeitstag am besten am Abend zuvor.
9. Kalkulieren Sie Pausen und Zeitreserven für Unvorhergesehenes ein.
10. Beginnen Sie den Tag (und auch Ihre Arbeitswoche) mit Andacht, Besinnung und Gebet.
11. Lassen Sie sich nicht von Hetze und Ruhelosigkeit anstecken, gehen Sie hektischen Freizeitangeboten aus dem Weg.
12. Genießen Sie Ihre Freizeit als Geschenk Gottes zum Ausgleich und zur Entspannung, tun Sie auch einfach mal »gar nichts«.
13. Nehmen Sie sich Zeit für ein schönes Hobby, auch das ist ein Geschenk Gottes!
14. Danken Sie Ihrem Schöpfer für Ihren Ehepartner, für Ihre Kinder, Ihre Freunde, Ihre Gemeinde, Ihre Gesundheit, Ihren Arbeitsplatz, usw.
15. Lachen Sie mal wieder, auch über eigene Fehler.
16. Treiben Sie regelmäßig Ausdauersport, ohne dass Sie unter Stress geraten.
17. Ernähren Sie sich gesund und abwechslungsreich mit viel frischem Obst und Gemüse, trinken Sie täglich mindestens 2 Liter Wasser oder Tee.
18. Vermeiden Sie zweifelhafte Stresshilfen wie Kaffee, Nikotin, Alkohol, Beruhigungs- oder Schlafmittel.
19. Sorgen Sie für regelmäßigen, ausreichenden Schlaf.
20. Ordnen Sie, wenn eben möglich, Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen und Ihre persönliche Beziehung zu Gott.

