

„Stress, Nein, danke!“

**Stress.** „Ich bin im Stress!“, „Das kommt vom Stress!“ – Stress ist allgegenwärtig und scheinbar ein ständiger Wegbegleiter unserer Zeit. Prävention und Gesundheitsförderung können nicht in Form einer Impfung verabreicht werden, die dafür sorgt, dass Antikörper gegen Stress gebildet werden. Es braucht eine individuelle Einstellung, die Menschen dazu bewegt, eine aktive Rolle für die eigene Lebenswelt übernehmen zu wollen – einen sogenannten BEWUSSTWERDUNGSPROZESS, der die Bereitschaft und Möglichkeit erhöht, dass eine Person handlungsfähig und veränderungswillig wird. Auch braucht es Maßnahmen im Außen, die den Menschen dazu einladen mitzumachen bzw. die dem Menschen die notwendigen Ressourcen zur Verfügung stellen, um aktive Gesundheitsförderung zu leben.

**Stress ist ein Gefühl.** Wer im Stress ist, empfindet ein sehr starkes Gefühl. Hinter dem Gefühl Stress verbergen sich eine Vielzahl von Gefühls-Abstufungen und -Nuancen wie „abgehetzt“, „geladen“, „unter Druck“, „genervt“, „matt“, „kraftlos“, „überfordert sein“. Diese Attribute lassen das starke Gefühl Stress punktueller beschreiben und nehmen damit dem Wort die Popularität im Sinne einer genaueren und vielleicht intensiveren Beschreibung.

Gleichzeit erweitert die genaue Abstufung den Horizont und macht lebendig und handlungsbereit. Das Gefühl und das dazugehörige Bedürfnis zu erkennen gehört zum Prozess der Selbstempathie, der die Handlungsbereitschaft auslöst.

**Ursache & Auslöser.** Die Ursache für das Gefühl entsteht im Menschen selbst, ausgelöst durch einen Stressor.

Stress entsteht auf drei Ebenen. Die erste Ebene wird von den **Stressoren** gebildet, die mit einer

bestimmten **Stressreaktion** beantwortet werden. Dazwischen sind die **persönlichen Stressverstärker** geschaltet, die das Stresserleben bedeutend steuern. Das macht Stressempfinden individuell und schwer verallgemeinbar. Das macht es aber auch schwierig, auf institutioneller Ebene allen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen im Angebot der betrieblichen Gesundheitsförderung gerecht zu werden. Um trotzdem der „Opferrolle“ im Stressgeschehen zu entkommen, ist es notwendig, geeignete Maßnahmen und reflektiertes Verhalten zu erlernen. Mangelnde Stressbewältigungskompetenzen können auch auf fehlendes Wissen und / oder fehlende Strategemaßnahmen zurückzuführen sein.

**Stress und das Gehirn.** Stress entsteht im Gehirn und hat Auswirkungen auf unser Gehirn. Unsere Gehirnteile arbeiten in einem besonderen Wechsel-

- Instrumentelle Stresskompetenz
  - Prioritäten setzen, planen, Grenzen setzen, Fortbildungen
- Mentale Stresskompetenz
  - Realität annehmen, innere Distanz, Positives sehen, eigene Grenzen anerkennen, Sinnfindung
- Regenerative Stresskompetenz
  - Entspannungstechniken, Sport und Bewegung, Pausen

und Zusammenspiel aus vegetativem und zentralem Nervensystem sowie dem Hormonsystem. Stress ist durchaus wirksam um uns zu schützen bzw. um lernen zu können und kann gleichzeitig bis zur völligen Erschöpfung führen. Der Mensch braucht eine Balance zwischen An- und Entspannungsphasen, damit Stress eine positive Wirkung zeigen kann. Individuelles (und auch institutionelles) Stressmanagement unterstützen den Menschen bei der Bewältigung von Stress.

**Stressmanagement.** Unter Stressmanagement werden alle Maßnahmen und Strategien verstanden, die unternommen werden, um Stress zu minimieren oder zu vermeiden. Wirksam in Stresssituationen sind das Erkennen von Stressoren, eigenen Gedanken, Urteilen und Interpretationen und das Annehmen der eigenen Stressreaktionen. Die Wirksamkeit des Stressmanagements hängt damit zusammen, inwieweit jemand bereit ist, Strategien zur



Verminderung oder zur Vermeidung zu erkennen und sie zu ergreifen. Es gibt auch hier drei Ansatzpunkte: das instrumentelle, das mentale und das regenerative Stressmanagement. Darüber hinaus ist das institutionelle Stressmanagement von Bedeutung, welches Betriebe, Firmen und Organisationen bereitstellen können, um das individuelle mit dem institutionellen Stressmanagement zu verbinden.

**Macht Stress krank?** An und für sich macht Stress nicht krank, wenn ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Phasen der An- und Entspannung hergestellt werden kann. Stress macht dann krank, wenn der Körper einem Dauerstress ausgesetzt ist. Gesundheitsschädliche Faktoren sind dabei die chronische Belastung, die nicht verbrauchte Energie der ausgeschütteten Stresshormone, das dadurch geschwächte Immunsystem und die hinzukommenden gesundheitlichen Risikofaktoren. Gewohnheiten, die ein Mensch sich aneignet, wenn er oder sie dauerhaften Stress empfindet, können sein: ungesunde Ernährung, rauchen, regelmäßiger und zu hoher Alkoholkonsum und / oder die Einnahme von Tabletten zur Linderung von Stress-Symptomen. Die richtige Dosis zwischen An- und Entspannung wird für den Lern- und Trainingseffekt benötigt.

**Selbstempathie & Stress.** Eine Strategie, um in sich selbst hineinhören zu können, ist die **Selbstempathie** aus der Kommunikationsmethode der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg, die mehr Haltung als Methode ist. Hinter Stress verbergen sich differenzierte Gefühle wie „unter Druck sein“, „Frustration“, „Entmutigung“, „Müdigkeit“ oder „ausgebrannt sein“ sowie das Bedürfnis nach „Unterstützung“, „gesehen werden“ oder „Anerkennung“.

Eine wirksame Strategie, um jemand anderen aus

Beides – sowohl die Selbstempathie, als auch die Empathie – erfordert die Kenntnisse der vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation: 1. Beobachten ohne zu bewerten, 2. Das echte Gefühl benennen, 3. Das Bedürfnis erkennen, 4. Die Bitte formulieren.

**Verlassen der Komfortzone.** Warum es so schwer ist sich zu verändern, liegt daran, dass wir uns an schwierige Situationen bald gewöhnen, während ein Veränderungsprozess viel Kraft und geeignete Maßnahmen erfordert.

**Motivation für sich zu sorgen.** Mit dem Vortrag möchte ich ermutigen, wieder in sich hineinzuhören, Maßnahmen und Strategien zu finden, die zu einer zufriedenen und ausgeglichenen Lebenswelt führen, **bevor** unsere Gesundheit in Gefahr ist.

#### Literatur und Bilder

Fritsch, Gerlinde (2012): „Der Gefühls- und Bedürfnisnavigator“. Junfermann Verlag: Paderborn  
Kaluza, Gert (2011): „Stressbewältigung“ 2. vollständig überarbeitete Auflage. Springer Verlag: Heidelberg

Meifert, Mathias T. (Hrsg.) (2010): „Stressmanagement“ – Das Kienbaum Trainingsprogramm. Haufe Verlag: Freiburg/München

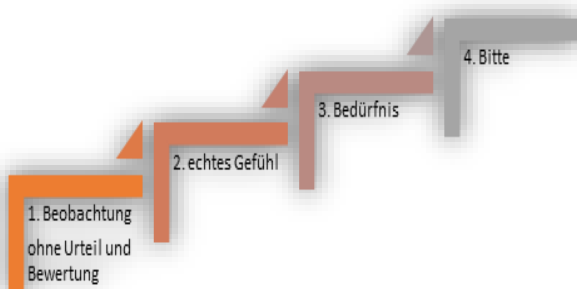
#### Verfasserin und Kontaktdaten:

Christina Fischer-Kienberger BA, MA

- ☀ Biomedizinische Analytikerin & QS LKH Villach
- ☀ Studium Gesundheits- und Pflege-management und Gesundheitsmanagement
- ☀ Lehrbeauftragte
- ☀ Kommunikationstrainerin

[www.sonnensprache.at](http://www.sonnensprache.at)

[christina.kienberger@sonnensprache.at](mailto:christina.kienberger@sonnensprache.at)



einer Stresssituation zu holen, ist die **Empathie**.

