Stressmanagement: Von der Zivilisation zur Zuvielisation

Stress ist nicht per se schlecht. Lampenfieber verhilft Schauspielern zu einer besseren Performance. Leistungssportler bringen ihre Höchstleistungen nur, wenn sie nervös in den Wettkampf steigen. Weicht die gesunde Herausforderung einer chronischen Über- oder Unterforderung, dann wird es gefährlich.

Die Schweiz ist Europameisterin ... im Stress! Dies dokumentieren länderübergreifende Vergleichsstudien. Obwohl Stress ein allgegenwärtiges Phänomen ist, bekunden Leute in der Regel Mühe, eine griffige Definition zu formulieren. Für viele scheint der Stress schwer greifbar zu sein. Psychologen definieren Stress als einen Ungleichgewichtszustand zwischen den Anforderungen und den persönlichen Möglichkeiten. Damit wirklich von Stress gesprochen werden kann, muss dieses Ungleichgewicht für den Betroffenen persönlich bedeutsam sein. Wem die Situation gleichgültig ist, empfindet auch keinen Stress.

Beim Stichwort «Stress» denken Menschen primär an (geistige) Überforderung. Mit Blick auf das angesprochene Ungleichgewicht deckt diese Sichtweise jedoch nur die eine Hälfte des Spektrums ab. Auch Unterforderung kann eine Stressquelle sein. Seit kurzem weisen Experten auf die Gefahren eines sogenannten Bore-outs hin (engl. boring = sich langweilen). Menschen, die am Arbeitsplatz chronisch unterfordert sind, können eine ähnliche Symptomatik entwickeln wie Burn-out-Patienten.

Ist der Stress hausgemacht?

Was löst beim Menschen Stress aus? In den Anfängen der Stressforschung fokussierten die Forscher vor allem auf externale Stressfaktoren. Dazu gehören , kritische Lebensereignisse' wie beispielsweise der Tod einer nahestehenden Person, ein schwerer Unfall oder die Trennung vom Partner. Ebenfalls eine Rolle spielen in diesem Zusammenhang sogenannte «Daily Hassles», sprich Alltagsärgernisse. Es sind dies das Eigenleben unseres Computers, die allmorgendliche Blechlawine oder der Tintenfleck auf unserer Lieblingskrawatte. Zweifelsohne spielen kritische Lebensereignisse und Daily Hassles bei der Stressentstehung eine Rolle.

Gleichwohl müssen noch andere Wirkungsmechanismen beteiligt sein. Schliesslich reagieren Leute ganz unterschiedlich auf externale Stressoren: Während der eine beim wiederholten Papierstau den Drucker mit Füssen malträtiert, bleibt sein Bürokollege seelenruhig. Ausschlaggebend scheinen also auch internale Stressoren zu sein.

Dies sind Charakter- und Persönlichkeitsmerkmale, die eine erfolgreiche Stressbewältigung erschweren. Dazu gehören negative Denkmuster, Versagensängste, überhöhter Ehrgeiz, Neigung zu Ungeduld, übertriebenes Konkurrenzdenken oder Gefühle der Hilflosigkeit.

Quelle: **Tim Hartmann, Markus Gerber, Christin Lang, Uwe Pühse; Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit, Universität Basel**

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO