

Was ist eigentlich Stress?

„Ich bin so gestresst“ sagt eine Freundin zu mir.

Jeder scheint ihn zu haben und alle wollen ihn loswerden. Aber was ist Stress überhaupt und wann ist er gefährlich? Dabei ist Stress erstmal eine Reaktion des Körpers auf Gefahr. Das haben wir mit vielen anderen lebenden Tieren gemeinsam. Vielleicht hast du schon einmal gemerkt, dass wenn du gestresst bist, du ärgerlicher wirst oder du lieber weglaufen oder dich unter der Bettdecke verstecken möchtest. Wir tendieren dazu zu kämpfen, zu erstarren oder zu fliehen, auf Englisch sind das die F's: Fight, Flight, Freeze.

Körperlich bedeutet Stress, dass uns Energie zur Verfügung gestellt wird, um mit der Gefahr umzugehen. Das ist zunächst erst einmal hilfreich. Wenn wir zum Beispiel ein giftiges Tier sehen, dann können wir mit der Energie schneller weglaufen.

Der meiste Stress im Alltag entsteht aber nicht durch giftige Tiere, sondern durch Alltagssituationen wie Treffen mit neuen Menschen, Lärm oder die vielen Verpflichtungen. Etwas anderes ist es, wenn man neu in ein anderes Land gekommen ist. Dann können sehr viele Dinge Stress auslösen. Die Unsicherheit hier bleiben zu können, die neue Sprache und Kultur, Bürokratie in den Behördengängen, Rassismus und natürlich Erinnerungen an die Vergangenheit. Menschen empfinden unterschiedliche Dinge, Personen oder Situationen als stressig. Stress ist individuell, auch wenn es bestimmte Situationen gibt, die für alle Menschen Gefahr bedeuten.

Ein dauerhaft erhöhtes Stresslevel kann sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken. Dann wird die ganze Zeit Energie zur Verfügung gestellt. Das ist so als ob man die ganze Zeit Vollgas mit dem Auto fährt. Nach einer Zeit kann man müde und erschöpft werden.

Stress entsteht also in Situationen, die für uns Gefahr bedeuten. Wichtig dabei sind oft auch unsere Gedanken und unsere Bewertung. Bewerten wir die Situation als etwas, was wir alleine oder mit Hilfe anderer schaffen können, werden wir es eher versuchen. Wir nehmen also die Schwierigkeit der Situation wahr und vergleichen sie mit den Fähigkeiten, die wir haben, damit umzugehen.

Dabei ist auch wichtig, wie wir mit uns selbst in schwierigen Situationen umgehen. Sind wir freundlich und mitfühlend („Ich weiß, das ist eine herausfordernde Situation, aber ich versuche freundlich mit mir zu sein und werde es schaffen“) mit uns oder streng und fordernd („Du solltest dich wirklich besser fühlen und endlich mal ...“)- Was davon hört sich danach an, weniger gestresst zu sein?

Langanhaltender Stress und das Gefühl nichts dagegen tun zu können, führen dann zu chronischem Stress mit typischen körperlichen Zeichen wie Unruhe, Schlafstörungen, weniger Appetit oder verspannten Muskeln.

Wichtig um besser mit Stress umgehen zu können, ist es, ihn zu verstehen. Sich zu fragen, was an der Situation stresst mich gerade? Wie zeigt sich das in meinem Körper (Nacken verspannt oder Unruhe) und wie denke ich darüber?

Es kann hilfreich sein auch jemandem von seinem Stress zu erzählen, auch ein Arzt ist eine gute Adresse dafür. Wenn du das Gefühl hast, dauerhaft Stress zu erleben, solltest du dir Hilfe holen (Step-by-Step).

Auf dieser Seite findest du mit der Zeit auch einfache Übungen, um etwas gegen dein Stresserleben zu tun.