

## 7 Stress

### Einleitung

Stress ist beinahe schon zum Modewort verkommen. Es gehört in gewissen Kreisen zum guten Ton, ständig unter Stress zu sein. Doch welche Folgen hat dieser Dauerstress? Gibt es auch Situationen, in denen Stress auch gesundheitsfördernd wirkt?

### Praxissituation

Heute ist wieder mal so ein Tag, an dem einfach nichts nach Plan läuft ... Christine Kleiner arbeitet in einer Spitex-Organisation. An diesem Morgen soll sie bei sechs Patientinnen und Patienten vorbeigehen; die Zeit hat sie sich genau eingeteilt, damit sie planmässig zur Teamsitzung zurück im Spitexzentrum ankommt. Doch schon bei ihrem ersten Besuch wird sie aufgehalten. Die alte Dame ist noch nicht bereit für die Pflegeverrichtung. Christine Kleiner soll nur kurz warten. Nach einer Viertelstunde kann sie der Patientin endlich bei der Morgentoilette helfen. So geht es bei all den anderen Besuchen weiter. Eigentlich müsste sie schon im Zentrum sein, aber ein Besuch steht noch aus. Langsam wird sie immer kribbeliger. Schliesslich hat sie versprochen, an der heutigen Teamsitzung über ein wichtiges Vorhaben zu referieren.

### Lernziele

Sie ...

- ▶ erklären den Begriff Stress.
- ▶ kennen den Unterschied zwischen Eu- und Distress.
- ▶ erläutern den Ablauf einer natürlichen Stresssituation.
- ▶ kennen das Fight-and-Flight-Syndrom.
- ▶ zählen Arten von Stress auf.
- ▶ nennen Stressoren / Stressfaktoren (Life-Events).
- ▶ beschreiben den Zusammenhang von Stress und Gesundheit.
- ▶ kennen Möglichkeiten der Stressbewältigung.
- ▶ beschreiben das Syndrom eines Burnouts.
- ▶ erklären, was Coping und Copingstrategien sind.
- ▶ beschreiben positive und negative Copingstrategien.
- ▶ erläutern den Zusammenhang von Coping und Salutogenese.

### Schlüsselbegriffe

Burnout, Coping, Copingstrategien, Distress, Eustress, Fight-and-Flight-Syndrom, Life-Events, Stress, Stressbewältigung, Stressoren

### 7.1 Definition von Stress

Das Wort **Stress** stammt aus dem Lateinischen und bedeutet wörtlich «Anspannung, Anstrengung, Belastung, Druck, Beanspruchung». Eine eindeutige Definition existiert nicht. Wissenschaftlich wird dann von Stress gesprochen, wenn ein Mensch nicht mehr in der Lage ist, bestimmte Ereignisse, Arbeiten und Lebensumstände zu bewältigen.

Im Duden wird Stress mit «den Körper belastende, angreifende, stärkere Leistungsanforderung» erklärt.

## 7.2 Ablauf von Stresssituationen

Jeder Mensch (jedes Individuum) steht unter Stress, je nach Veranlagung wird Stress aber unterschiedlich verarbeitet. Termindruck kann beispielsweise den einen Menschen lähmen, den anderen dagegen zu noch grösseren Leistungen beflügeln.

Stress kann also nicht grundsätzlich als schädigend betrachtet werden. Stress umfasst vielmehr auch den Antrieb eines Individuums, um gewisse Handlungen auszuführen und Bedürfnisse zu befriedigen. Dies beweist folgendes in der Natur alltägliches Beispiel:

Eine Antilope hat die Löwin bemerkt, die sich anschleicht. Die Löwin duckt sich zum Sprung. Bei beiden Tieren werden Adrenalin und Noradrenalin («Stresshormone») ins Blut ausgeschüttet, denn beiden steht eine gewaltige Anstrengung unmittelbar bevor. Ihren Körpern wird einerseits bei der Flucht, andererseits beim Angriff das Äusserste abverlangt.

## 7.3 Das Fight-and-Flight-Syndrom

(Fight = kämpfen, flight = flüchten, Syndrom = Gruppe von Krankheitszeichen für ein bestimmtes Krankheitsbild)

Zum **Fight-and-Flight-Syndrom** werden alle Erscheinungen gezählt, die mit dieser Notstandssituation zusammenhängen. Dass es dieses Syndrom auch beim Menschen gibt, weiss jeder, der jemals Herzklopfen oder Lampenfieber, Wut und Zorn fühlte. Die Ausschüttung der Hormone des Nebennierenmarks erfolgt bei uns nicht nur im unmittelbaren Zusammenhang mit körperlicher oder seelischer Not, sondern schon viel früher, als Vorbereitung auf ein zu erwartendes Ereignis. Der Körper wird auch dann aufgeputscht, wenn der Vorbereitung keine physische Anstrengung, sondern eine psychische Belastung folgt.

Das ist nicht ungefährlich: Die Hormone des Nebennierenmarks fördern die Freisetzung von Fettsäuren, die zusammen mit dem gesteigerten Zuckerspiegel die Muskeln optimal mit Energie versorgen. Ein häufiger Leerlauf dieser Art mit all seinen Folgen wie Bluthochdruck und Anreicherung von Fettsäuren im Blut kehren einen an sich biologisch sinnvollen Ablauf ins Gegenteil: Im Laufe der Jahre lagern sich Lipide (Fettstoffe) an den inneren Gefässwänden ab, Arteriosklerose und Herzinfarkt können die Folge sein.

## 7.4 Arten von Stress

Man unterscheidet zwei verschiedene Stressarten:

### 7.4.1 Eustress

Zum **Eustress** (griech. eu = gut) werden alle Reize gezählt, die als angenehm empfunden werden. Man spricht auch von positivem Stress.

Dazu können gehören:

- ▶ Sportliche Leistungen
- ▶ Gleitschirmfliegen
- ▶ Arbeitsleistungen
- ▶ Frisch verliebt sein

### 7.4.2 Distress

Unter **Distress** (lat. di = weniger), auch negativer Stress, wird ein Zustand von Überbelastung verstanden. Distress kann längerfristig krank machen, vor allem, wenn zwischen Stresszeiten kein Unterbruch stattfindet.

Mögliche Stresssituationen:

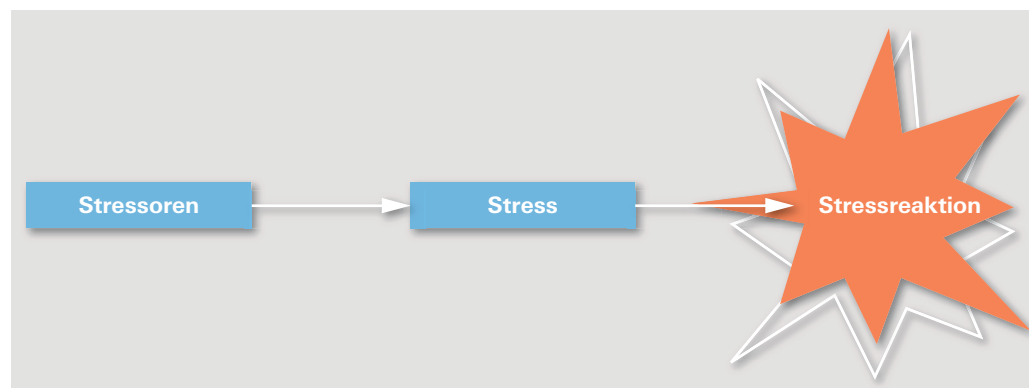
- ▶ Sportliche Leistungen – Leistungsdruck
- ▶ Überforderung am Arbeitsplatz
- ▶ Prüfungsdruck
- ▶ Mobbing

### 7.5 Stressfaktoren / Einflussfaktoren (Stressoren) / Ursachen

Stress auslösende, belastende Reize und Faktoren werden **Stressoren** genannt. Sie werden unterschieden in:

- ▶ **Körperliche Stressoren:** Hitze, Kälte, Lärm, Hunger, Verletzungen, Infektionen
- ▶ **Chemische Stressoren:** Drogen, Nikotin, Kontakte mit diversen Chemikalien
- ▶ **Asoziale Stressoren:** Konflikte / Meinungsverschiedenheiten, Verlust von Angehörigen, Isolation, Rivalität, Gruppendruck
- ▶ **Seelische Stressoren:** Zeitdruck, Versagerängste, Leistungsüberforderung/-unterforderung (z. B. Arbeitslosigkeit), Prüfungssituationen

Abb. D 12 Stress



Die Stressoren können nach ihrem **zeitlichen Auftreten** eingeteilt werden:

- ▶ **Akute, zeitlich begrenzte Stressoren** (acute, time-limited stressors): plötzlich und heftig auftretende Stressoren, wie z. B. Verlust des Arbeitsplatzes, Tod einer nahestehenden Person
- ▶ **Sequenzen von Stressoren** (stressor sequences): kurzzeitige Belastungen, z. B. Prüfungen
- ▶ **Chronisch-intermittierende Stressoren** (chronic, intermittent stressors): immer wieder auftretende Stressoren, wie z. B. tageszeitabhängige Belastungen: Lärm von einer zu Stosszeiten viel befahrenen Strasse
- ▶ **Chronische Stressoren** (chronic stressors): Dauerbelastungen wie Sucht (selbst / die eines Angehörigen), schwere Partnerschaftsprobleme

Stress wird auch nach seiner **Intensität / Schwere** eingeteilt:

- ▶ Ein bisschen Stress
- ▶ Mittelstarker Stress
- ▶ Sehr starker Stress

Es ist von Person zu Person unterschiedlich, welche Ereignisse bzw. Stressoren sie als belastend empfindet und wie intensiv sie die Situation als Stress wahrnimmt.

## 7.6 Stress und Gesundheit

Wie schon in Kap. 7.4, S. 52 beschrieben, können andauernde Stresssituationen die Gesundheit massgeblich gefährden.

Dauerstress		
Psychische Probleme ▶ Ängste ▶ Schlafstörungen ▶ Selbstzweifel ▶ Überforderung	Ersatzstrategien ▶ Alkohol, Nikotin ▶ Drogen ▶ Medikamentenmissbrauch ▶ Übermässiges Essen	Physische Probleme ▶ Bluthochdruck ▶ Reizdarm ▶ Rückenbeschwerden ▶ Verspannungen
↓	↓	↓
Depression, Burnout, Suizidgedanken	Abhängigkeitsverhalten Folgeschäden (siehe Kap. 9, S. 64)	Herzinfarkt / Hirnschlag

### Stressphasen

Der Arzt Hans Selye\* stellte bei seinen Stressforschungen fest, dass der Stress in der Regel in vier Phasen abläuft. Daraus entwickelte er ein Reiz-Reaktionsmodell. Dieses Modell zeigt auf, wie der Körper vom Stress betroffen ist und welche gesundheitlichen Störungen sich daraus entwickeln können.

**1. Phase, Schockphase:** Der Körper erkennt die Stresssituation und bereitet sich darauf vor, zu handeln: Nahezu alle Kreislauf- und Stoffwechselfunktionen werden schlagartig reduziert, um nicht unnötig Kraft zu verschwenden. Die hormonellen Ausschüttungen können in dieser Phase zu Denkblockaden führen – man handelt instinktiv, zum Nachdenken bleibt oft keine Zeit.

**2. Phase, Alarmreaktion:** Der Organismus aktiviert sämtliche Reserven.<sup>[1]</sup> Alle für die Abwehr der Gefahr wichtigen Organe sind ausreichend mit Sauerstoff und Glukose versorgt, sogar das Blut gerinnt leichter, damit bei einer allfälligen Verletzung Wunden schneller heilen.

**3. Phase, Widerstandsphase:** Der Mensch setzt sich mit der Stresssituation auseinander. In der Bewältigung der bedrohlichen Situation, sei es nun durch aktive Beseitigung der Gefährdungen oder durch schnelle Flucht aus der Gefahrenzone, werden die bereitgestellten Energien verbraucht. In dieser Handlungs- und Abwehrphase baut der Körper die Stresshormone ab. Es folgt die Erholungsphase, in der die Erregung abklingt. Körperliche Funktionen stellen sich wieder auf die Normallage ein.

**4. Phase, Erschöpfung:** Wird der Widerstand länger aufrechterhalten, werden weiterhin Stresshormone ausgeschüttet. Die andauernde Stresssituation kann sich zu einer stressbedingten Gesundheitsstörung entwickeln.

[1] Siehe Themeneinheit «Anatomie und Physiologie».

## 7.7 Stressbewältigung

### 7.7.1 Gedanken zur Stressbewältigung

Bei der Entwicklung wirksamer Stressbewältigungsstrategien stehen drei Überlegungen im Vordergrund:

- ▶ Wie kann die Anzahl der Stressoren verringert und der Alltag besser strukturiert werden (z. B. Zeitmanagement)?
- ▶ Mit welchen Einstellungen und Lebensregeln kann es gelingen, auf die aus eigener Sicht unvermeidlichen Stressoren gesund oder mit nur geringer Anspannung zu reagieren (z. B. Einstellungsänderung und mentales Training)?
- ▶ Wie kann man die aufgebauten Energien angemessen und gesundheitsfördernd abbauen (z. B. durch Sport und Entspannung)?

### 7.7.2 Massnahmen zur Stressbewältigung

Therapien zielen darauf ab, stressgeplagten Menschen zu helfen, die Stressursache zu beheben oder zumindest zu lernen, sie erfolgreicher zu bewältigen (siehe Kap. 1.4.3, S. 16).

Eine gesundheitsbewusste Lebensführung ist eine wichtige Voraussetzung, um aus Stresssituationen keine negativen Folgen davonzutragen. Wer körperlich fit ist, bietet dem Alltagsstress weniger Angriffsmöglichkeiten. Eine gesundheitsbewusste Lebensführung bedeutet in diesem Zusammenhang:

- ▶ Eine Anstauung von übermässigen Gefühlen durch körperliche Aktivitäten abbauen und durch bewusste Lebensführung Risikofaktoren wie Alkohol, Nikotin, Drogen nicht als Stressbewältigung einbeziehen.
- ▶ Durch bewusste Ernährung Übergewicht und körperlichen Schäden so weit wie möglich vorbeugen.
- ▶ Erholung durch bewusste Entspannung einplanen.
- ▶ Verbesserung des persönlichen Arbeitsverhaltens, nicht nur im Berufsleben. Richtiges Arbeitsverhalten kann das Ausmass an Stress, mit dem wir konfrontiert werden, bereits im Entstehen erheblich reduzieren.

Stressfreies Arbeitsverhalten heisst:

- ▶ Prioritäten setzen
- ▶ Delegieren
- ▶ Rationalisierung der Arbeit
- ▶ Selbstmotivation (Untersuchungen zeigen, dass Personen, die Freude an der Arbeit haben, kaum oder gar nicht unter Stress zu leiden haben.)

## 7.8 Burnout

**Burnout** bedeutet wörtlich übersetzt «Ausbrennen». Als Burnout werden Erschöpfungssituationen durch Verlust der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit bezeichnet. Der Arbeitsalltag kann nicht mehr bewältigt werden, es entsteht ein Rückzug aus dem sozialen, psychischen und physischen Leben.

### 7.8.1 Anzeichen eines Burnouts

**Anfangsphase:** Die Arbeit wird oft idealisiert, es wird fast pausenlos gearbeitet. Es werden keine Erholungsphasen eingeschaltet, eigene Bedürfnisse werden zurückgestellt.

**Einbruchphase:** Es tritt eine chronische Müdigkeit und Unlust ein, dadurch entsteht eine zunehmende Unlust, die täglichen Aufgaben wahrzunehmen, es kann ein aggressives Verhalten oder Teilnahmslosigkeit eintreten.

**Abbauphase:** Vermehrter Leistungsabbau macht sich bemerkbar, die Konzentrationsfähigkeit lässt deutlich nach, es treten vermehrt Fehler auf. Sowohl das berufliche wie auch private Umfeld ist von der angespannten Situation betroffen. Weder Freundschaften noch Partnerschaften werden gepflegt.

**Burnout:** Im Berufsleben ist kein Engagement mehr erkennbar, es wird nur noch Dienst nach Vorschrift geleistet, bis schlimmstenfalls eine totale Arbeitsunfähigkeit eintritt.

### 7.8.2 Burnout-Prophylaxe

Die Burnout-Prophylaxe besteht in den gleichen Massnahmen wie bei der Stressbewältigung. Ist ein Burnout bereits eingetreten, muss professionelle Hilfe beansprucht werden (psychologische Begleitung). Das Ziel besteht im Finden einer im Alltag umsetzbaren Strategie, um Anforderungen meistern zu können, aber auch Ruhephasen einbauen zu können.

## 7.9 Coping

Die Anforderungen an das tägliche Leben sind sehr intensiv. Sowohl Berufssituation wie auch Freizeitaktivitäten fordern den Menschen heraus. Wie können diese Anforderungen alle bewältigt werden?

### 7.9.1 Definition Coping

**Coping** stammt aus dem Englischen und bedeutet «Bewältigung, Abdeckung, Schutzkappe».

To cope (with) = umgehen mit ..., meistern, fertig werden mit ...

Coping ist ein Versuch, eine Stresssituation zu vermeiden, zu mildern oder zu bewältigen. Der Begriff wurde von Richard S. Lazarus (Psychologe, \* 1922 USA, Pionier in der Stressforschung) definiert.

### 7.9.2 Copingstrategien

Eine **Strategie** bezeichnet einen genauen Plan, ein genaues Vorgehen in einer bestimmten Situation. Nach Lazarus besteht Coping hauptsächlich aus folgenden Strategien:

- ▶ Reduzieren von schädigenden Umweltbedingungen und die Aussicht auf Erholung verbessern.
- ▶ Negative Ereignisse oder Umstände ertragbar machen bzw. den Organismus an sie anpassen.
- ▶ Ein positives Selbstbild aufrechterhalten.
- ▶ Das emotionale Gleichgewicht sichern.
- ▶ Befriedigende Beziehungen zu anderen Personen fortsetzen.

Es gibt unterschiedlich ausgerichtete Copingstrategien:

#### Problemorientierte Copingstrategien

Sie führen zu Handlungen, die zur Lösung eines Problems oder zur Suche nach Information führen. Der Betroffene analysiert seine Situation und sucht nach der bestmöglichen Lösung für sein Problem.

### Emotionsorientierte Copingstrategien

Sie sollen helfen, die negativen, emotionsgeladenen Reaktionen auf Stress abzubauen, wozu Strategien wie Ablenkung, Vermeidung, Verdrängung und Wunschdenken, aber auch Umdenken und Sinnsuche eingesetzt werden.

Auch der Erfolg von Copingstrategien kann unterschiedlich sein:

### Positive Copingstrategien

Zu den positiven Copingstrategien gehören solche, die eine Bewältigung des Problems im positiven Sinne ermöglichen, z. B.:

- ▶ Professionelle Beratung im Bereich des Problems
- ▶ Sport

### Negative Copingstrategien

Durch negative Copingstrategien werden die Probleme zwar zu lösen versucht, jedoch durch ein anderes neues ersetzt (kompensiert), z. B.:

- ▶ Drogen, Alkohol, Nikotinmissbrauch
- ▶ «Nägelkauen»

Eine versuchte negative Bewältigungsstrategie kann auch als Dekompensation, das Versagen einer natürlichen Ausgleichsfunktion (Kompensation) des Körpers, bezeichnet werden.

Welche Copingstrategien jemand in einer bestimmten Situation wählt, hängt von einer Reihe von Faktoren ab:

- ▶ Allgemeiner Gesundheitszustand
- ▶ Grad der psychischen und/oder physischen Belastung
- ▶ Bereich, von dem die Anforderungen ausgehen
- ▶ Zeitfaktor
- ▶ Frühere Erfolge bzw. Misserfolge bei ähnlich strukturierten Anforderungssituationen

Mit Coping-Reaktionen versuchen die Betroffenen, Stress abzubauen. Das heisst aber nicht unbedingt, dass diese Bewältigung im positiven Sinn geschieht.

### 7.9.3 Coping und Salutogenese

Der salutogenetische Ansatz besagt, dass Stresssituationen durch die Stärkung des Kohärenzsinns vorgebeugt werden kann respektive bestehende Probleme bewältigt werden können. Ein hoch ausgeprägter Kohärenzsinns ermöglicht das Bestehen von schwierigen Situationen, ohne dass sich daraus gesundheitliche Schäden entwickeln. Es können genügend Widerstandsressourcen eingesetzt werden, somit wird eine Stresssituation nicht als belastend wahrgenommen. Es lohnt sich, die Situation anzugehen und zu bewältigen. Ressourcen dazu sind vorhanden. Dies macht das Leben spannend und so werden Probleme als positive Herausforderung angesehen.

## Aufgaben

---

<b>Aufgabe 33</b>	Erklären Sie, was Stress bedeutet. Wie läuft eine normale Stresssituation ab?
<b>Aufgabe 34</b>	Beschreiben Sie ein Beispiel eines Fight-and-Flight-Syndroms in Ihrem Berufsalltag und erklären Sie den Ablauf.
<b>Aufgabe 35</b>	Nennen Sie Stressoren, die eine Stressreaktion auslösen können.  Welche Stressoren können Sie bei der Fachangestellten Gesundheit aus der Praxissituation im Einstieg erkennen? Beschreiben Sie diese möglichst genau.  Welche Tipps können Sie ihr für den Umgang mit der Stresssituation geben?
<b>Aufgabe 36</b>	Erklären Sie den Unterschied zwischen Eustress und Distress und nennen Sie einige Beispiele dazu.
<b>Aufgabe 37</b>	Beschreiben Sie das Syndrom des Burnouts und überlegen Sie sich, wie Sie diesem Phänomen vorbeugen können.
<b>Aufgabe 38</b>	Definieren Sie den Begriff Coping. Zeigen Sie den Unterschied zwischen positiven und negativen Copingstrategien auf.
<b>Aufgabe 39</b>	Überlegen Sie sich, wie Sie schwierige Situationen, Stresssituationen, angehen. Welche Art von Copingstrategien wenden Sie wann an?  Welche Konsequenzen ziehen Sie daraus für Ihr Gesundheitsverhalten?

---