

Risikofaktor „Stress“

Lotte Habermann-Horstmeier

Kompakte Einführung und
Prüfungsvorbereitung für alle
interdisziplinären Studienfächer

Kompaktreihe
Gesundheitswissenschaften

 **hogrefe**

die wirtschaftlichen Folgen von Stress deutlich machen.

- Ihnen zeigen, wie Menschen mit Stress umgehen und einige Methoden zur Stressvermeidung und Stressreduktion vorstellen.
- Sie in die Lage versetzen, das Gelernte zum Thema „Stress“ im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention sinnvoll einzusetzen.

1.1 Stress in unserem Leben

Stress im Beruf, Stress in der Schule, Stress in der Familie – viele Menschen leiden heute unter Stress. Chronischer Stress hat gesundheitliche Auswirkungen. Immer mehr Menschen fühlen sich ausgebrannt. Gibt man den Begriff „Stress“ in die Suchmaschine Google ein, erhält man innerhalb von

Bruchteilen einer Sekunde ungefähr 556.000.000 Ergebnisse. Bei dem Begriff „Burnout“ sind es immerhin 41.500.000 Ergebnisse. Nirgendwo sonst weltweit wird das Thema „Burnout“ derzeit (2016) so häufig in die Suchmaschine eingegeben wie in Österreich, Deutschland und der Schweiz (s. Linkverzeichnis [1] in Kap. 11).

Vor allem in den Industrienationen ist das gesellschaftliche Leben einschließlich der Arbeitsstrukturen in den letzten Jahrzehnten zunehmend komplexer geworden. Es gibt immer mehr Menschen, die sich dadurch belastet und überfordert fühlen. Chronischer Stress macht sie krank.

Stress wirkt sich jedoch nicht nur auf uns persönlich aus, sondern auch auf unsere Gesellschaft. Psychische Erkrankungen – oft als Folge von Stress – stehen inzwischen in Deutschland an der Spitze der Ursachen für

Frühverrentungen. Bei nahezu der Hälfte aller Krankheiten spielt Stress eine Rolle (s. Kap. 4). Damit ist auch ein Großteil der Krankheitskosten durch Stress zumindest mitverursacht (s. Kap. 5).

1.2 Definition von Stress

Nach Bolliger-Salzman kommt es dann zu **(Dis-)Stress**, wenn ein Missverhältnis zwischen den Anforderungen, die an eine Person gestellt werden, und den Möglichkeiten und Fähigkeiten dieser Person besteht, diese Anforderungen zu kontrollieren bzw. zu bewältigen (*Coping*; s. Kap. 2.2).



Definition „Coping“

Das Coping (von to cope with [engl.]: bewältigen, überwinden) ist eine Bewältigungsstrategie. Es beschreibt die Art des Umgangs mit einem als bedeutsam und schwierig empfundenen Lebensereignis oder einer Lebensphase.

Es besteht also ein *subjektiv*¹ wahrgenommenes Ungleichgewicht zwischen den inneren und/oder äußeren Anforderungen, denen ein Mensch ausgesetzt ist, und seinen Handlungsmöglichkeiten. Der betroffene Mensch erlebt dieses Ungleichgewicht als unangenehm, jedoch gleichzeitig als für ihn von erheblicher Bedeutung.

Stressoren oder **Stressfaktoren** sind in diesem Zusammenhang innere und äußere Reize, die auf den Menschen einwirken und dadurch eine Reaktion bei ihm auslösen.

Nicht bei jedem Menschen erzeugt derselbe Reiz jedoch Stress. Ob ein Reiz bei einem Menschen zur Entstehung von Stress führt, hängt entscheidend davon ab, wie der Betroffene das Geschehen bewertet. (Dis-)Stress entsteht vor allem in Situationen, denen man sich hilflos ausgeliefert fühlt, in denen man keine Möglichkeit sieht, etwas an dieser Situation zu ändern.

Da nicht jede Belastung als Stress empfunden wird, unterscheiden manche Stressforscher zwischen Eu-Stress und Dis-Stress.

Eu-Stress² entsteht dann, wenn eine auf einen Menschen einwirkende Tätigkeit oder ein Zustand nicht als Belastung empfunden wird.

Dis-Stress³ ist dagegen Stress, der als unangenehm empfunden wird. Er hat negative