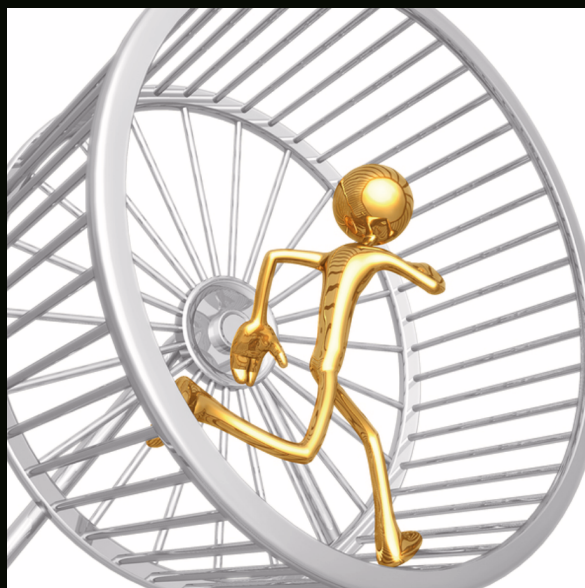


Catri Tegtmeier · Michael A. Tegtmeier

Wie Stress im Beruf krank macht und wie Sie sich schützen



WALHALLA FACHVERLAG

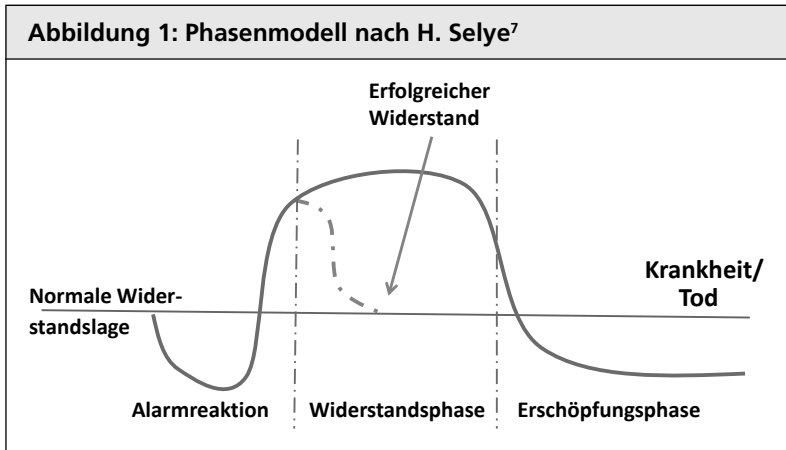
Was ist Stress?

ab: „Stress ist die Antwort des Organismus auf jede Beanspruchung.“ Für H. Selye ergab sich, dass die Reaktionen immer die gleichen sind, egal ob es sich bei einer Beanspruchung um eine große Freude, eine Ekstase, einen großen Schaden oder Schmerz handelte. Daraus folgerte er, dass es nicht entscheidend sei, was mit jemandem geschieht, sondern wie er es aufnimmt und wie die Reaktion durch die eigene psychische Einstellung beeinflusst werden kann. Er übertrug seine Ergebnisse auch auf den Menschen und gelangte zu der Auffassung, dass Gemütsregungen die am häufigsten auftretenden, Stress auslösende Faktoren (Stressoren) sind. H. Selye beschrieb seine Theorie als „Generalisiertes Anpassungssyndrom“ (GAS) oder auch Allgemeines Anpassungssyndrom (AAS) mit den folgenden drei Phasen:

- Alarmreaktion
- Widerstandsphase
- Erschöpfungsphase⁶

Die relativ kurze Alarmreaktion ist gekennzeichnet von einer kurzfristigen und reversiblen Organ- und Funktionsveränderung. Durch die Aktivierung des Sympathikus kommt es im Nebennierenmark zur Ausschüttung von Noradrenalin und Adrenalin, was u. a. zu einer Pupillenerweiterung, einem verminderten Speichelfluss und zu einer Verbesserung der Durchblutung von Muskulatur, Herz und Gehirn führt. Im Anschluss daran gerät der Organismus in eine Widerstandsphase. Wenn die Stresssituation länger anhält, kommt es zur regulierenden Wirkung des Parasympathikus, weil die Dominanz des Sympathikus abgeschwächt wird. Da in der Widerstandsphase vermehrt Cortisol aus der Nebennierenrinde freigesetzt wird, kann über einen längeren Zeitraum Energie bereitgestellt werden. Herzschlagfrequenz, Blutdruck und Blutversorgung der Muskulatur sind anhaltend hoch. Gedächtnisleistung und Immunabwehr sind hingegen beeinträchtigt, die Resistenz gegenüber neu auftretenden Stressoren ist eingeschränkt. Wenn der Organismus eine Anpassung aufgrund einer über längere Zeit andauernden Einwirkung des schädlichen Reizes nicht aufrechterhalten kann, tritt die Erschöpfungsphase ein. In der Erschöpfungsphase geht die adaptive Kapazität verloren. Infolge fehlender Regenerationsphasen werden ständig Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol ausgeschüttet. Die Folge sind Energiebereitstellungsprobleme.

⁶ Geldmacher, A.: Vom Stress zum Trauma. Saarbrücken 2007, 11



Insgesamt kommt es nach H. Selye im Rahmen der Alarmreaktion nach einem initialen Schock zu einer Mobilisierung von Kräften, die dem Organismus in der Widerstandsphase die Bewältigung von vermehrten Belastungen ermöglichen. Wenn der Stress weiter anhält, sind die mobilisierten Reserven irgendwann aufgebraucht, es folgt Erschöpfung, wobei in diesem Stadium die Widerstandskraft unter das Ausgangsniveau abfällt und das Erkrankungsrisiko steigt. Bei lang andauernder Belastung wird schließlich das Immunsystem heruntergefahren, um zusätzliche Energie zu gewinnen. Das GAS/AAS läuft unabhängig von der Art der Reizung bei jeder intensiven Reizeinwirkung ab.

Nach H. Selye gibt es zwei Möglichkeiten, wie auf Basis des GAS/AAS Krankheiten entstehen können:

- Schädigung durch mangelnde Adaptation sowie
- Schädigung durch übermäßige Adaptationsreaktionen.⁸

Die Ursache für die körperlichen Folgen von Stress sah H. Selye hauptsächlich in der Überaktivierung der Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse mit der Folge eines erhöhten Spiegels des „Stresshormons“ Cortisol.

⁷ Vester, F.: Phänomen Stress. München 2003, 49

⁸ Vgl. Geldmacher, A., 12

Was ist Stress?

Dauerstress führt somit zu körperlichen Schädigungen.⁹ Während die Alarmphase durch eine Überaktivierung gekennzeichnet ist, treten in der Widerstandsphase typische psychosomatische Erkrankungen auf. Die Erschöpfungsphase ist u. a. mit Infektanfälligkeit, frühzeitiger Alterung und depressiven Zuständen gekennzeichnet. Die Theorie von H. Selye wurde dahingehend beanstandet, dass Stress mehr sei als ausschließlich reaktions- oder stimulusbedingt. Daher entstanden transaktionale Konzepte, die unter Stress sowohl den Stressor als auch die daraus resultierende Reaktion verstehen und zusätzlich der Beziehung und der Auseinandersetzung des Individuums mit der Umwelt eine große Bedeutung zusprechen.¹⁰

Psychologische Modelle

Psychologische Stressmodelle betrachten Stress in Abhängigkeit von individuellen und stimulus-spezifischen Faktoren. Im Gegensatz zu den biologischen Modellen wird hier Stress unabhängig von physiologischen Reaktionen betrachtet.

Das transaktionale Stressmodell

Richard Lazarus geht in seinem Ansatz davon aus, dass nicht die Beschaffenheit oder Intensität von Reizen für eine Stressreaktion von Bedeutung ist, sondern die individuelle gedankliche Verarbeitung des Betroffenen. Stress entsteht weniger durch die Ereignisse selbst als vielmehr dadurch, wie diese bewertet werden. Menschen können auf einen bestimmten Stressor höchst unterschiedlich reagieren, d. h. was für den einen Betroffenen Stress bedeutet, wird von einem anderen als völlig normale Situation empfunden. Ein Reiz ist nicht deshalb Stress auslösend, weil er eine bestimmte Schwelle oder Intensität überschreitet, sondern erst durch die subjektive Bewertung desjenigen, der den Stress erlebt. Die aktive Auseinandersetzung des Menschen mit seiner Umwelt spielt hier vermutlich eine zentrale Rolle.¹¹ Das Modell ist transaktional, da ein Bewertungsprozess über Stressor und Stressreaktion stattfindet. Jeder Mensch bewertet Situationen und deren Belastung unterschiedlich und damit auch deren mögliche Bedrohlichkeit. R. Lazarus unterscheidet in seinem Modell

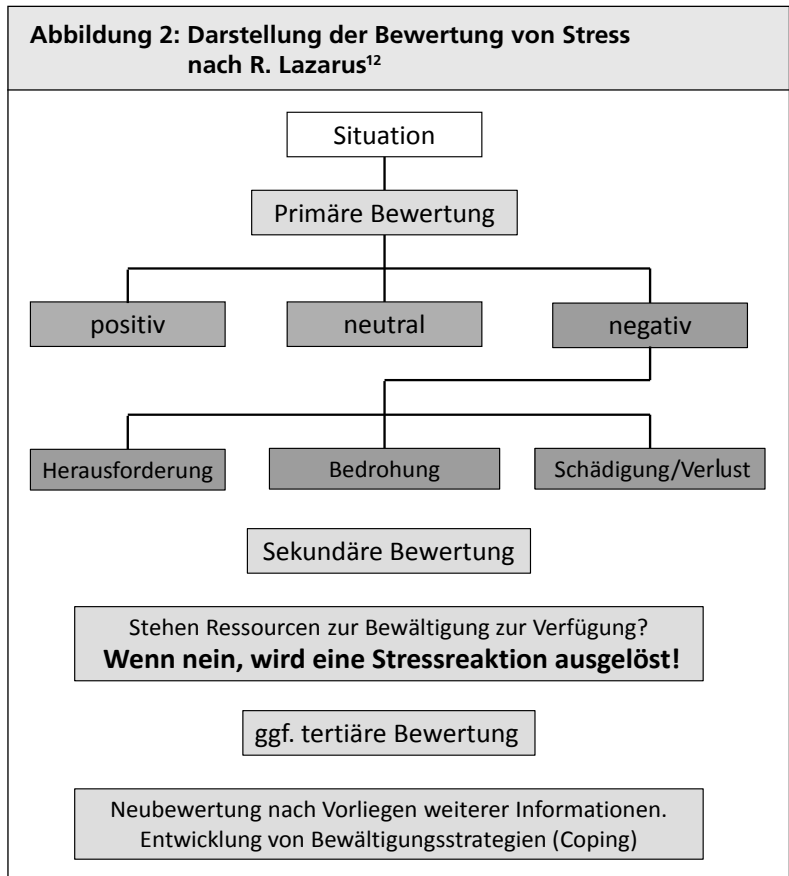
⁹ Vgl. Vester, F., 25

¹⁰ Vgl. Geldmacher, A., 15

¹¹ Vgl. Geldmacher, A., 17

dabei drei Stufen, wie Stress in einer Person-Umwelt-Beziehung eingeschätzt werden kann:

In einer Primärbewertung wird eine eintretende Situation als positiv, neutral oder negativ (stressend) bewertet. Schätzt eine Person auf der Basis dieser ersten Auseinandersetzung eine Situation als positiv oder neutral ein, braucht auf diese nicht weiter reagiert zu werden, weil die Situation auf das aktuelle Wohlergehen keinen Einfluss hat.



¹² Vgl. Geldmacher, A., 16

Was ist Stress?

Wird eine Situation so eingeschätzt, dass sie mit den eigenen Ressourcen bewältigt werden kann und keine Anpassung oder Reaktion erforderlich ist, kann dies eine angenehme und positive Empfindung zur Folge haben. Erst das Bewerten einer Situation als unklar oder negativ führt dazu, dass eine Situation als belastend oder stressend erlebt wird. Es erfolgt dann eine Bewertung in drei verschiedenen Formen: als Herausforderung, Bedrohung oder Schädigung/Verlust.

In der Sekundärbewertung wird nun überprüft, ob die Situation mit den verfügbaren eigenen Ressourcen bewältigt werden kann. Sollten die persönlichen Ressourcen nicht ausreichen, wird eine Stressreaktion ausgelöst. Sobald weitere Informationen über die gegenwärtige Situation vorliegen, kann es zu einer zeitlich nachgestaffelten dritten Phase der Neubewertung einer Situation kommen. Nachdem die Person auf die Bedrohung reagiert hat, findet rückblickend ein Vergleich mit der ursprünglichen Situation statt. Konnte die Ausgangssituation vor der Bedrohung nicht wieder erreicht werden, erfolgt eine Veränderung der Soll-Werte. Es wird eine Bewältigungsstrategie entworfen, die abhängig von der Situation und der Persönlichkeit ist. Diesen Umgang mit einer Bedrohung nennt man Coping. Aufgrund eines Erfolgs bzw. Misserfolgs erlernt eine Person das gezielte Einsetzen von Bewältigungsstrategien.¹³

Beispiel:

Situation	Vom Chef wurden neue Aufgaben übertragen.	
Primäre Bewertung	„Ich mache das, es ist Routine für mich.“	(neutral)
	„Interessante Tätigkeit, endlich mal was Neues.“	(positiv)
(stress-bezogene Bewertung)	„Wenn das nur gut geht! Ich darf keinen Fehler machen.“	(Bedrohung)
	„Immer ich. Nun muss ich noch mehr Zeit investieren.“	(Schädigung/Verlust)
	„Das ist eine Chance für mich, ich muss mich besonders anstrengen.“	(Herausforderung)

¹³ Vgl. Geldmacher, A., 19