

1 Der Stress mit dem Stress



Wenn wir sagen, »ich habe Stress«, verbinden wir damit häufig negative Gefühle (z. B. Überforderung, Ärger, Angst). Wenn wir an die Auslöser von Stress denken, sind dies häufig unangenehme Situationen. Zuviel Zeitdruck, Leistungsdruck, schwierige Prüfungen, häufige immer wiederkehrende private Streitigkeiten und Konflikte usw. Stress haben, gehört anscheinend einfach dazu – und betrifft jeden von uns. Ist das gesund? Nein!

Die Weltgesundheitsorganisation betitelt Stress als die Seuche des 21. Jahrhunderts, bereits 1979 erklärte sie Stress zu einem der größten gesundheitlichen Risikofaktoren, von dem Kinder auf besondere Weise betroffen seien. Etwa 20 % aller Kinder leiden häufig unter Anspannung und Stress, so die Ergebnisse der KIGGs Studie des Robert-Koch-Instituts zur Gesundheit von 18.000 Kindern und Jugendlichen. Dies zeigt sich in gesundheitlichen Störungen wie Bauchweh oder Schlafstörungen oder unterschiedlichen Verhaltensauffälligkeiten.

Eine Stressstudie der TK »Entspann dich Deutschland« von 2016 zeigte, dass der Stresspegel in Deutschland hoch ist, die Hälfte der Menschen fühlt sich dauernd unter Strom. Deutlich über dem mittleren Stressniveau befinden sich Frauen und die sogenannte Sandwich-Generation (Alter 36–45 Jahre). Die Stressbelastung durch Schule, Studium und Beruf stehen an oberster Stelle, dicht gefolgt von der persönlichen und familiären Situation.¹

Diese Zahlen stammen aus Zeiten vor Corona, die Pandemie hat hier noch einmal einiges verschärft. Das Leben mit Corona hat uns alle Energie gekostet, eine New Yorker Zahnärztin berichtete beispielsweise in der New York Times von einer dramatischen Zunahme von Patienten mit Mikro-Rissen in den Zähnen: bereits in 6 Monaten 2020 waren es mehr Patienten als in den vergangenen 6 Jahren zusammen.² Wir alle haben buchstäblich die Zähne zusammengebissen.

Und was hat das jetzt mit Lernen zu tun? Unter Dauerstress sinkt

bei Schülern und Lernenden die Fähigkeit, sich Dinge zu merken, aufzunehmen und abzuspeichern.

Ängste in der Schulzeit sind ein großer Stressauslöser für viele Schülerinnen und Schüler. Angst vor negativen Bewertungen, vor Versagen oder Mobbing oder auch Leistungsängste, selbst im Sportunterricht. Neben den schulischen und Ängsten vor der Zukunft bekommt vor allem die Angst vor einer Ablehnung durch Gleichaltrige bei Heranwachsenden eine starke Bedeutung. Wird die Angst zu intensiv, ist sie zu stark ausgeprägt und dauert sie zu lange, dann besteht die Gefahr, dass sich eine Angststörung entwickelt, die zu erheblichem Leidensdruck führt.

Kinder und Jugendliche sollten lernen, dass Ängste zum Leben dazugehören und dass es Handwerkszeug gibt, mit diesen Ängsten aktiv, selbstbestimmt und gesund umzugehen. Ängste können bewältigt werden. Eine aus Prüfungs- und Versagensängsten entstandene nicht erkannte und behandelte Angststörung kann das Fundament bilden für weitere psychische Erkrankungen wie Depressionen, Suchtstörungen oder psychosomatische Beschwerden.

Nach der Schulzeit können Ängste auch in der Ausbildung, im Studium und im Beruf auch wieder auftauchen und vorherrschende Stressauslöser sein.³

Selbst in den oberen Managementetagen begegnen uns Menschen, die ein geringes Selbstwertgefühl und starke Selbstzweifel haben. Sie haben Angst, dass Kollegen, Chefs dies sehen könnten, noch schlimmer ist die Vorstellung, das andere es im Job, unmittelbar in der Zusammenarbeit mit Kollegen und/oder Kunden mitbekommen. Die Angst vor der Angst wächst. Die Sorge, dass sie »entlarvt und auf-fliegen könnten« und zum Schluss im schlimmsten Fall öffentlich an den Pranger gestellt werden und für die Hochstapelei verurteilt werden und ihren Job gefährden könnten, steigt kontinuierlich. Solche Manager arbeiten noch mehr, um die Angst klein und steuerbar zu halten, noch genauer, noch länger als andere. Sie haben Stress und wenn sie lange genug in ihrem Hamsterrad laufen, entsteht nach einer gewissen

Zeit eine Überlastung, die möglicherweise bis hin zu einem Burn-out führen kann.

Was genau ist das, Stress?

Ursprünglich stammt der Begriff aus der Physik. Er bezeichnet den Druck oder Zug, unter dem ein Material steht, wenn verschiedene Kräfte darauf wirken. Stress ist also ein Spannungszustand, der durch einen Reiz ausgelöst wird.⁴ Aus physiologischer Sicht ist Stress eine körperliche Reaktion, eine Anpassungsleistung des Organismus an Belastungen bzw. veränderte Bedingungen.⁵

Stress ist somit ein natürlicher biologischer Vorgang, der uns hilft, Herausforderungen zu bewältigen und Leistungen zu erbringen.⁶

Stressoren und alles, was Stress auslösen kann

Die Anforderung und die Gefahren des täglichen Lebens haben sich in unserer modernen Gesellschaft sehr verändert. Wilde Tiere oder Piraten, die uns auflauern, sind nicht die Hauptauslöser von Angst. Aber unser Körper reagiert noch genauso so wie früher. In Angstsituationen entscheidet unser Körper, ob Angreifen oder Fliehen angesagt ist und stellt sofort Bewegungsenergie bereit. Dazu werden in unserem Körper Stressachsen aktiviert, die dazu beitragen, dass unser Körper sich auf das Überleben konzentriert. Die meisten Auslöser von Stress, die Stressoren, lösen ähnliche Reaktionen aus⁷:

- Mobilisierung von Energiereserven, volle Power
- Steigerung der Atemfrequenz
- Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems
- Hemmung vegetativer Funktionen (z. B. kein Hungergefühl, keine Lust auf Sex)
- Veränderung der Immunfunktion (langfristig eine Hemmung)
- Wasserretention (überschüssiges Wasser im Körper bei Blutverlust).

Ob wir eine Situation als Stress wahrnehmen oder nicht, darüber entscheiden unsere Bewertungen, Überzeugungen und Glaubenssätze. Ändern sich unsere Einschätzungen einer Situation oder einem Menschen gegenüber, dann ändern sich unmittelbar auch unsere Gefühle. Für dich ist die laute Techno-Musik, die aus dem Zimmer deines pubertierenden Kindes dringt, vielleicht eine akustische Folter, für deinen Nachwuchs jedoch der reinste Hörgenuss. Dich stresst es, ihn entspannt es!

Unsere individuelle Stressbewältigungskompetenz wird genährt von unseren persönlichen Erfahrungen, Einstellungen und Fähigkeiten. Sie sind, so der Psychologe Gert Kaluza, die Bindeglieder zwischen den Stressoren und den Stressreaktionen.

Wie wir unser Gehirn nutzen, hat einen entscheidenden Einfluss darauf, welche neuronalen Verschaltungen angelegt und stabilisiert oder auch destabilisiert werden. Das Ganze nennt sich erfahrungsabhängige Neuroplastizität und bedeutet, unser Gehirn bildet neuronale Strukturen dafür aus, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken. Also wenn wir uns auf Angst, Zweifel, Selbstkritik, Sorgen und Wut konzentrieren, entstehen neuronale Verknüpfungen, die mit jedem negativen Gedanken stärker und größer werden. Wenn wir die Stressreaktionen nicht mehr regulieren können und ständig anhaltender negativer Stress vorherrscht, besteht die Gefahr, dass wir in eine chronische Stressbelastung, in eine chronische Überforderung geraten. Negative Auswirkungen auf das Immunsystem, die Lern-, Gedächtnis- und Aufmerksamkeitsprozesse, die Schlafregulierung und auf das Herz-Kreislauf-System sind die Folgen.



Stressoren

- Stressoren sind alle Reize, die bei Menschen Stress verursachen und dadurch die Stressreaktion auslösen. Es gibt keine allgemeingültigen Stresssituationen, die immer bei allen Menschen Stress auslösen. Stressoren sind höchst individuell.
- Stressoren im Schulleben: die Beziehung zu Mitschüler:innen und zu den Lehrer:innen, bei der Stoffvermittlung.

- Stressoren im Arbeitsleben entstehen entweder aus der Rolle, der Organisationsstruktur oder dem zwischenmenschlichen Miteinander von Kollegen und Vorgesetzten.
- Körperliche Stressoren: Kälte, Hitze, Lärm, Geruch, Hunger.
- Äußere Stressoren: Situationen, die mich real in Gefahr bringen.
- Psychische Stressoren: Ängste, Leistungsdruck, Überforderung und Unterforderung.

Aus physiologischer Sicht können Stressoren in zwei Gruppen eingeteilt werden, wobei Überschneidungen möglich sind: Physische Stressoren (z. B. Schmerzen, Infektionen, schwere körperliche Arbeit, Hitze, Schlafmangel) werden dem zentralen Nervensystem (ZNS) über sensorische Systeme mitgeteilt. Emotionale Stressoren wie Leistungsdruck, familiäre Konflikte, Ärger, Angst usw. werden hauptsächlich im limbischen System und präfrontalen Cortex bewertet und verarbeitet.

Wie reagiert der Körper auf Stress?



Die physiologische Stressreaktion ist ein uraltes Reaktionsmuster (Kampf- oder Fluchtreaktion), das sich bis in das 21. Jahrhundert kaum verändert hat. Vor allem bei der Jagd und auf der Flucht vor wilden Tieren war dies bei den Jägern und Sammlern wichtig. Das schnelle Umschalten von Ruhe auf Bewegung hat das Überleben möglich gemacht. Energie (Zucker und Fett) wurde sofort bereitgestellt und durch Bewegung wieder verbraucht. Diese Stressreaktion ist entwicklungs- geschichtlich darauf ausgerichtet, dass die akuten Belastungen von kurzer Dauer sind. Unser Körper ist auf kurzfristigen Stress gut vorbereitet. Die sofortige körperliche Aktivierung hat keine gesundheitlichen Auswirkungen, wenn wir uns nach vollbrachter Tat wieder erholen. Das Tier wurde gejagt, in die Enge getrieben und erfolgreich erlegt, gegessen und danach kam die Erholung.

Damals war das eine optimale Überlebens- und Bewältigungsstrategie. Sie war rein auf körperliche Aktivitäten ausgerichtet.⁸ Unsere