

IST STRESS



EIN WILDER TIGER?

» *Nicht die Dinge an sich  
beunruhigen den Menschen,  
sondern seine Sicht der Dinge!* «

*Epiktet*

# Nimmt der Stress tatsächlich zu?

Unsere Welt verändert sich – das tut sie seit jeher und das wird sie immer tun. Es liegt an uns, wie wir mit den Anforderungen umgehen.

»Früher war die Welt noch in Ordnung« – diese Aussage von Eltern oder Großeltern hören wir generationsübergreifend immer wieder, gerne im Zusammenhang mit den neuen digitalen Medien. Im weiteren Gespräch wird jedoch schnell klar, dass das Leiden vielmehr auf eigenen Sorgen und negativen Gedanken dem Neuen gegenüber beruht. Die mangelnde Bereitschaft, sich den Möglichkeiten und Chancen des Wandels zu öffnen, wird zum eigenen Stress. Im Gegensatz dazu profitieren diejenigen Menschen, die bereit sind, Neues zu lernen und den positiven Nutzen neuer Medien zu sehen. Ein Wandel und die damit verbundenen technischen Entwicklungen resultieren letztlich immer aus dem menschlichen Wunsch heraus, ein bestimmtes Problem zu lösen – zur Verbesserung unseres Lebens.

## Uns geht es so gut wie nie zuvor

... seien es Hüftprothesen oder Herzschrittmacher, die uns länger gesünder leben lassen, schnellere Kommunikationsmittel, die uns besser mit Mitmenschen vernetzen, oder sichere Arbeitsbedingungen, die uns gesünder arbeiten lassen. Dank neuer Entwicklungen gewinnt selbst das Thema Nachhaltigkeit immer mehr an Bedeutung, ob für Lebensmittel, Kleidung oder Strom, Carsharing, digitales Coaching etc. Den Menschen ging es noch nie so gut wie heute [1]. Der Wandel bringt weltweit Wohlstand mit sich, wie es ihn nie zuvor gab. Es gibt weniger Kriege, weniger Armut, weniger Ungleichheit – und doch ist die Angst erschreckend groß. Das heißt

nicht, dass wir uns zurücklehnen und darauf ausruhen sollten. Im Gegenteil, wir sind zugleich vor neue Herausforderungen wie den Klimawandel gestellt. Doch sind es weniger die Ängstlichen, die sich für eine bessere Welt einsetzen und kämpfen, als die Mutigen. Angst ist hemmend – Mut dagegen fördert nachhaltige Problemlösungen.

## Das Problem: digitaler Wandel im Kopf

Nun werden Sie vielleicht denken, dass die Welt sich zwar schon immer im Wandel befunden hat, aber noch nie in so rasanter Geschwindigkeit – dank digitaler Medien. Da haben Sie völlig recht. Je digitaler unser Leben, desto mehr zieht es die Beschleunigung an. Je schneller, desto höher die Dichte der Reize, die auf das menschliche Gehirn einprasseln: mehr E-Mails oder Chats, die zu beantworten sind, mehr Arbeit durch die Möglichkeit, schneller zu reagieren, mehr Erreichbarkeit, mehr Unterbrechungen, mehr Multitasking und mehr Technik, die verstanden werden muss. Das alles soll unser Gehirn leisten?

Das kann doch nur krank machen, denken Sie sich möglicherweise. Doch genau dieser Gedanke ist das Problem. Wie eine selbsterfüllende Prophezeiung bestärken Sie den Gedanken, der sich mit zunehmender Überzeugung in die Wirklichkeit verwandeln wird. Zugleich nehmen

Sie sich jede Chance, die Kapazitäten Ihres Gehirns überhaupt zu testen, denn Ihr Gehirn ist zu viel mehr imstande, als Sie vielleicht denken.

Die zunehmende Geschwindigkeit ist in der Tat eine Herausforderung. Wie jeder andere Veränderungsprozess birgt dies immer Chancen und Risiken. Das Problem ist, dass der Fokus auf den äußeren Risiken und Problemen liegt statt auf den inneren Stärken und Ressourcen. In Publikationen, Medien und letztlich in den Köpfen der Konsumenten macht sich eine unterschwellige Angst vor mehr Stress infolge zunehmender Digitalisierung, Automatisierung oder künstlicher Intelligenz breit. Dabei können wir uns dem Wandel nicht widersetzen, sondern sind ein wichtiger Teil des Ganzen. Wir haben ihn geschaffen – warum sollen wir nicht damit leben können? Ich bin davon überzeugt, dass wir Menschen anpassungsfähiger sind, als wir denken, und über genügend Ressourcen für einen erfolgreichen Wandel verfügen. Doch mangelt es häufig daran, diese zu aktivieren. Und je schneller ein Wandel vonstatten geht, desto wichtiger sind Flexibilität, Lernbereitschaft und die Auflösung starrer Denkmuster. Das schaffen wir nur mit dem richtigen Mindset. Ein Mindset, das uns nicht vor Stress fürchten, sondern daran wachsen lässt.

## Stress hatten wir Menschen schon immer

Stress ist keinesfalls eine Epidemie des 20. Jahrhunderts, vor der man sich fürchten sollte. Stress hatten Menschen nachweislich schon immer, wenn nicht sogar noch mehr als heutzutage. Das konnte ein kanadisches Forschungsteam mit seinen beeindruckenden Forschungsergebnissen zeigen. Es analysierte Haare von zehn Mumien aus Peru. Die Menschen waren zwischen sechs und 17 Jahre alt geworden und hatten zwischen 470 und 1532 n. Chr. in fünf unterschiedlichen Gegenden gelebt. Dabei kam heraus, dass der Cortisolgehalt der Haare ungefähr doppelt so hoch war wie bei heute lebenden Menschen [2]. Kein Wunder, wenn man bedenkt, welchen Gefahren die Menschen früher ausgesetzt waren. Hunger, Krankheiten oder Kriege waren sicherlich keine Seltenheit. Das heutige Leben in der westlichen Gesellschaft entspricht dem absoluten Gegenteil – die Grundbedürfnisse sind allemal befriedigt.

Dennoch wird jedes Jahr aufs Neue vor mehr Stress gewarnt. Als Erklärung wird in der Regel auf den nachweisbaren Anstieg chronischer muskulärer und psychischer Erkrankungen verwiesen. Auffällig ist, dass primär die äußeren Einflüsse dafür verantwortlich gemacht werden: mehr Hektik, Arbeits- und Termindruck, ungesunde Arbeitsbedingungen und Unternehmenskulturen bei ungenügender Mitbestimmung, Abgrenzung und Erho-

lung. Kurz gesagt: mehr Druck und weniger Ausgleich. Doch wissen wir heute, dass die Gründe für psychische Erkrankungen sehr verschieden sein können und »äußerer« Stress nur einer der Einflussfaktoren ist. Besonders deutlich wird dies beim Burnout-Syndrom, dem Erschöpfungssyndrom der Tüchtigen.

Noch vor zehn Jahren galt Burnout als Folge von zu viel Arbeitsstress. Heute wissen wir, dass zu viel Arbeit, Leistung und Anforderungen allein nicht krank machen, sondern vielmehr das eigene negative Erleben und Verarbeiten von Stresssituationen [3]. Wenn der äußere Stress Hauptauslöser für psychische Erkrankungen wäre, müsste jeder Mensch daran erkranken, doch das passiert nicht. Selbst der bedrohlich wirkende statistische Anstieg psychischer Erkrankungen bedeutet keinesfalls, dass diese auch tatsächlich häufiger auftreten. Es gibt verschiedene Ursachen, darunter auch die bessere Aufklärung und Akzeptanz unter Ärzten und Betroffenen. Psychische Erkrankungen werden zunehmend enttabuisiert und somit besser diagnostizierbar [4]. Vielleicht sogar vorschnell, denn im Zeitalter der Selbstoptimierung wird jede kleinste Normabweichung bereits als krank etikettiert.

## Nicht der »äußere« Stress macht uns krank

Der Mensch selbst mit seinen Motiven, Bewertungen, Emotionen und Gedanken spielt eine viel größere Rolle bei der Entstehung von Stress als bislang angenommen. Wie sehr, zeigte bereits der Medizinsoziologe und Stressforscher Aaron Antonovsky in den 1970er-Jahren [5]. Er erforschte nicht die pathologische Seite, sondern jene inneren Faktoren, die den Menschen gesund erhalten – und nicht krank machen.

Ausschlaggebend dafür war eine Vergleichsstudie mit Frauen in der Menopause, die den Holocaust und die Schrecken des Konzentrationslagers überlebt hatten. Trotz ihrer schrecklichen Erlebnisse ging es rund einem Drittel von ihnen sowohl körperlich als auch psychisch ziemlich gut. Das veranlasste Antonovsky zu seinen zentralen Fragen: Warum bleiben Menschen trotz potentiell gesundheitsgefährdender Einflüsse gesund? Was ist das Besondere an Menschen, die trotz extremer Belastung nicht erkranken? In intensiven Befragungen entdeckte er einen zentralen Faktor für die Gesundheit: das sogenannte *Kohärenzgefühl*, das er als »[...] globale Orientierung [...] eines dynamischen wie beständigen Gefühls des Vertrauens [...]«, definierte, das aus dem Zusammenspiel von drei entscheidenden Komponenten entsteht. Demnach können wir stressreiche Situationen – wie eine Trennung oder Arbeitsdruck – besser ver-

arbeiten, wenn es uns gelingt, der Situation in unserer Lebensgeschichte erstens einen Sinn zu verleihen, zweitens sie zu verstehen und sie drittens als bewältigbar wahrzunehmen. Selbst in scheinbar banalen Situationen im Job oder Privatleben spielt dieses Kohärenzgefühl eine wichtige Rolle. Solange wir diesen Kontext nicht verstehen, als sinnlos und als nicht zu bewältigen empfinden, werden wir eine hohe Stressbelastung erleben – egal ob wir regelmäßig Yoga machen, joggen gehen oder die beste To-do-Liste der Welt haben.

Dank Studien wie dieser wissen wir heute, dass es nicht der äußere »Stress« ist, der uns krank macht. Es ist vielmehr ein Zusammenspiel verschiedener Schutz- und Risikofaktoren, die sowohl im Außen (unsere materielle und soziale Umwelt) als auch in uns selbst (unseren Fähigkeiten, Eigenschaften, Gewohnheiten) liegen. Insbesondere unsere inneren Prozesse entscheiden darüber, wie wir die Welt wahrnehmen, bewerten und darauf reagieren.

Unsere heutigen Lebensumstände sind allerdings schwer vergleichbar mit denen der von Antonovsky untersuchten Frauen. Kaum einer lebt heute unter so widrigen Lebensumständen wie die Frauen im Konzentrationslager. Dennoch leiden zunehmend mehr Menschen unter Stress. Wie lässt sich das erklären?

## Stress steht für alles, was uns anstrengt

Stress lässt sich schwer definieren und hat sehr viele Facetten: So ist er der Stressauslöser (*Stressor*), die biologische Reaktion und zugleich auch ein soziales Konstrukt. »Ich bin im Stress« kann alles bedeuten, unabhängig davon, ob wir zu wenig Schlaf hatten, unsere To-do-Liste wie immer aus allen Nähten platzt, wir uns über den unaufmerksamen Partner ärgern oder uns gänzlich gegen jede Veränderung wehren. Stress ist zu etwas Alltäglichem geworden, an das wir uns gewöhnt haben. Der Begriff »Stress« wird jederzeit und für alles verwendet, was uns in irgendeiner Weise anstrengt und unser Stresshormonlevel steigen lässt, sowohl körperlich als auch psychisch. So definiert der Duden Stress als »erhöhte Beanspruchung, Belastung »Stress«, physischer oder psychischer Art« sowie »(umgangssprachlich) Ärger« [6]. Im Pschyrembel, dem führenden medizinischen Nachschlagewerk, wird Stress so definiert: »Allgemeine Bezeichnung für Reaktionen des Organismus auf physische oder psychische Beanspruchung durch Stressoren.« [7] Nach einer weiteren Ausdifferenzierung wird jedoch klar darauf hingewiesen, dass die Bezeichnung »Stress« zu unpräzise ist.

Das ist jedoch genau das Problem, denn hinter dem Stress verbergen sich oft andere Ursachen. Je häufiger wir den Begriff für alles gebrauchen und uns darin

bestärken, desto mehr wird er Teil unseres Lebens und überfordert uns. Statt der persönlichen Identifikation mit Stress sollten wir unsere eigentlichen Probleme, Motive oder Ängste benennen, um diese gezielt verändern zu können.

### Die sechs Stress-Hintergründe

Im ersten Schritt ist es daher wichtig, das eigentliche Problem hinter unserem »Stress« zu identifizieren. Das funktioniert, indem wir uns bewusstmachen, was wir eigentlich sagen wollen. In meinem Coaching-Alltag habe ich insgesamt sechs verschiedene Hintergründe ausfindig gemacht, die sich hinter dem Begriff »Stress« verbergen können:

1. **Unerfüllte Erwartungen:** an das Verhalten anderer Menschen wie etwa das Ordnungsverhalten der eigenen Kinder, die langsame Kassiererin oder den unaufmerksamen Partner.
2. **Unerwartete Situationen:** Der verspätete Zug, eine Erkrankung oder ein Technikproblem – solche Situationen bringen uns vom Plan ab und überfordern uns. Nicht selten tritt das Gefühl von Überforderung ein, wenn das erwartete Ergebnis nicht eintritt und sich auf ein neues Ergebnis eingestellt werden muss. Je länger dabei die Realität ignoriert wird, desto unangenehmer kann das Gefühl dieser Überforderung werden.
3. **Die Angst, Anforderungen nicht bewältigen zu können:** Die dadurch ausgelöste innere Anspannung assoziieren

wir mit Stress, denn die körperliche Reaktion ist dieselbe. Mögliche Auslöser: Angst vor der Situation aufgrund der eigenen oder fremder negativer Erfahrungen in der Vergangenheit oder negative Bewertung der Stressreaktion im Körper und Assoziieren mit dem Gefühl von Angst. Ängste treten daher häufig schon auf, bevor ein realer Engpass überhaupt vorhanden ist.

4. **Sich der Verantwortung entziehen wollen:** »Ich bin im Stress« wird genutzt, um sich der Verantwortung für die Problemlösung zu entziehen, dem Stress wird die Verantwortung zugeschoben. Eine hervorragende und gesellschaftlich akzeptierte Möglichkeit, die eigene Überforderung auszudrücken, wenn wir den Belastungen nicht mehr standhalten können. Ob aus Bequemlichkeit oder Überforderung, jede Abgabe von Verantwortung wirkt nur temporär entlastend. Wenn die Stressbelastung zu hoch wird, ist eine echte Problemlösung unumgänglich.
5. **Erschöpfung durch mangelnde Regeneration:** Die richtige Dosis und die Art der Regeneration unserer Zellen haben großen Einfluss auf unsere Stressresistenz. Der Körper passt sich in der Regenerationszeit an die Reize an und wird stärker. Die Regenerationsphase ist unabdingbar für Leistungswachstum. Fällt diese aus, sinken unsere kognitiven Leistungen und unsere Stressresistenz.

6. **Tüchtigkeit und Selbstwertgefühl bestätigen:** Die verbalisierte Bestätigung »Ich bin im Stress« unterstreicht Tüchtigkeit und innere Stärke, die Belastungen zu bewältigen. Das eigene Selbstwertgefühl wird dabei gesteigert. Nicht selten wird durch die Zuflucht zur Arbeit versucht, emotionale Defizite zu kompensieren, die bestätigend wirken. Der Stress wird im Außen definiert, sodass es der eigene Alltag nicht zulässt, sich zu entspannen. Meist verbirgt sich dahinter ein egozentriertes Denken, wonach die Überarbeitung einzig der Selbstwertsteigerung dient. Nicht selten ist dies mit einer überzogenen Identifikation mit der Arbeit verbunden, die häufig zu Schlaflosigkeit bis hin zur emotionalen Erschöpfung führt.

Überlegen Sie jetzt, was sich genau hinter Ihrem eigenen Stress verbirgt? Welche Motive, Ängste, Überforderungen oder inneren Konflikte könnten dahinterstehen? Schreiben Sie auf, was Sie ganz genau sagen wollen. Wenn Sie es selbst verstehen, versuchen Sie dies zukünftig auch mit den richtigen Worten zu formulieren. Auf diese Weise identifizieren Sie sich weniger mit Stress und verstehen auch besser, was Ihnen gerade fehlt.

## Stress entsteht zwischen Reiz und Reaktion

Stress verspüren wir aufgrund unserer körperlichen Erregung. Den Grund suchen wir jedoch meist im Außen: bei der unfreundlichen Kassiererin, unserem Chef, der nicht wertschätzend genug mit uns umgeht ... Was wir dabei komplett ausblenden, ist das, was zwischen dem Auslöser und der Stressreaktion geschieht: unsere subjektiven Wahrnehmungen und Bewertungen. Kein Wunder, da diese meist unbewusst und automatisch geschehen. In der Psychologie wird auch von der »Black Box« gesprochen: Keiner weiß genau, was in ihr geschieht – wir selbst häufig am allerwenigsten.

Umso schwieriger ist es, die eigentlichen Wirkmechanismen unseres Stresses zu verstehen, aber vor allem, sie zu verändern. So fragen wir uns, warum wir nicht einfach gelassen auf die unfreundliche Kassiererin oder den unachtsamen Chef reagieren können, statt uns regelmäßig darüber aufzuregen.

Ob wir uns ärgern, hineinsteigern und grübeln oder daraus lernen und etwas verändern: Unsere Stressreaktion wird in jedem Fall anders aussehen. Wir selbst sind es, die unseren Stress eigentlich erst in unserer Black Box entstehen lassen. Wie das genau aussieht, erfahren Sie im nächsten Kapitel.

### Essenz für Eilige

- Wir leben in einer Welt, in der es uns so gut geht wie nie zuvor. Dennoch leiden unzählige Menschen unter Stress.
- Es ist jedoch nicht der zunehmende äußere Stress, der uns krankmacht. Stress hatten wir Menschen schon immer.
- Das eigentliche Problem liegt in uns selbst: Wir verwenden »Stress« als Synonym für alles, was uns anstrengt oder angestrengt aussehen lässt. Stress wird darüber hinaus entweder als Stressauslöser oder Stressreaktion verstanden, ohne dass die kognitiven Bewertungen berücksichtigt werden.
- Wir selbst sind es, die Stress durch unsere subjektiven Bewertungen – zwischen Reiz und Reaktion – entstehen lassen.



» Um klar zu sehen,  
genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung. «  
*Antoine de Saint-Exupéry*



# WIE ENTSTEHT MEIN STRESS?

# Dem Stress auf der Spur

Befinden wir uns erst einmal in der Stressspirale, müssen wir uns den wahren Gründen der Stressentstehung nähern. Nur so finden wir einen Weg hinaus.

**F**elix, Mitte dreißig, Banker, Ehemann und Vater zweier Töchter, kam eines Tages zu mir ins Coaching, weil er seit geraumer Zeit nachts nicht schlafen konnte. Insbesondere vor dem Einschlafen kreisten ihm unentwegt Gedanken im Kopf, meist über die Arbeit. Besonders der Tag darauf machte ihm sehr zu schaffen, weil er sich schwer auf seine Arbeit und in Meetings konzentrieren und in Kunden- und Mitarbeitergesprächen angemessen reagieren konnte. Das ärgerte ihn besonders. Er fühlte sich dadurch sehr belastet und führte dies auf zu viel Stress zurück. Selbst die jährlichen Zeitmanagement-Seminare halfen ihm nicht. Seine Zeit sei optimal durchgetaktet. Er glaube daher, dringend einen Gang runterschalten zu müssen, da er sonst möglicherweise im Burnout enden werde,

was er auf gar keinen Fall riskieren wolle. Sein größter Wunsch sei es, endlich wieder entspannt ein- und durchschlafen zu können, um sich morgens frisch und erholt zu fühlen.

Felix ist kein Einzelfall. So wie ihm geht es vielen meiner Klienten. Sie fühlen sich durch berufliche oder private Anforderungen so sehr unter Druck, dass sie nicht mehr schlafen können. Eines Tages finden sich in ihrer eigenen Stressspirale wieder, in der sie weder Anfang noch Ausweg kennen. Jeder Tag mit denselben Gewohnheiten verstärkt diesen Automatismus sukzessiv. Wie bei anderen Gewohnheiten lassen sich diese jedoch nicht mal eben wieder ausschalten. Da bringt auch das x-te Zeitmanagement-Seminar nichts, das fraglos eine hervorra-