

Jonathan Gutmann

# Jesus aber schlief.

Biblische  
Tipps für ein  
**effektives Stress-  
management**

  
Francke



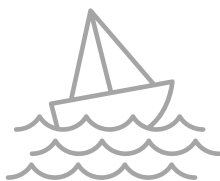
# Inhalt

<b>Über dieses Buch</b> .....	9
<b>Stress, Stress, Stess!</b> .....	15
Was ist eigentlich Stress? .....	15
Was stresst uns? .....	18
Wie kann sich Stress äußern? .....	20
Wie reagieren wir auf Stress? .....	26
Macht Stress krank? .....	28
<b>Völlig ausgebrannt: Burn-out!</b> .....	30
Was ist Burn-out? .....	30
Wie äußert sich Burn-out? .....	32
Warum brennen Menschen aus? .....	35
<b>Salutogenese: Was hält uns gesund?</b> .....	40
<b>Resilienz: Wachstum aus der Krise?!</b> .....	43
<b>Biblische Tipps zur effektiven Bewältigung von Stress und Burn-out</b> .....	49
Lassen Sie Gott an Ihren Problemen teilhaben! .....	51
Identifizieren Sie Ihre Stressoren! .....	55
Erkennen Sie Ihre Frühwarnzeichen und nehmen Sie diese ernst! .....	57
Entdecken und nutzen Sie Ihre persönlichen Ressourcen! .....	59
Üben Sie sich in Selbstakzeptanz und Selbstmitgefühl! .....	61

Erkennen und akzeptieren Sie Ihre eigenen Grenzen!.....	67
Reflektieren Sie sich regelmäßig selbst und lassen Sie sich von anderen reflektieren! .....	71
Pflegen Sie Gemeinschaft zu Menschen, die Ihnen guttun! .....	73
Unternehmen Sie Aktivitäten, die Ihnen Spaß bereiten! .....	76
Eliminieren Sie Ihre Zeiträuber! .....	78
Lernen Sie Grenzen zu setzen und Nein zu sagen! .....	80
Delegieren Sie Aufgaben, wo es möglich ist!.....	82
Setzen Sie Prioritäten!.....	85
Gönnen Sie sich regelmäßige Ruhepausen! .....	88
Nehmen Sie sich ausreichend (nächtlichen) Schlaf! .....	90
Finden Sie Ihre individuelle Entspannungsmethode!.....	93
Vermindern Sie Ihren Einsatz und bestimmen Sie Ihr eigenes Tempo!.....	97
Verringern Sie Ihre Erreichbarkeit! .....	99
Optimieren Sie Ihr Konflikt- und Stressmanagement! .....	101
Entwickeln Sie neue Kompetenzen und seien Sie kreativ! .....	104
Legen Sie falsche Glaubenssätze ab!.....	108
Lernen Sie, Ihre Fehler zu lieben! .....	113
Üben Sie sich in Geduld!.....	115
Nehmen Sie die Dinge nicht persönlich!.....	117
Bewahren Sie die Ruhe und vermeiden Sie übermäßige Emotionalität!.....	119
Stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl!.....	121
Vermeiden Sie es, Dinge aufzuschieben! .....	123
Lassen Sie die Vergangenheit hinter sich und lernen Sie zu vergeben! .....	125
Versuchen Sie, überfürsorgliches und zwanghaftes Verhalten abzustellen! .....	129
Üben Sie sich in Bescheidenheit!.....	133

Seien Sie zufrieden, dankbar und vergleichen Sie sich nicht mit anderen!.....	136
Finden, behalten und fördern Sie Ihren Humor!.....	141
Nutzen Sie die Kraft der Schöpfung!.....	143
Ernähren Sie sich gesund! .....	146
Treiben Sie Sport und bleiben Sie in Bewegung!.....	149
Vermeiden Sie Aufputzmittel und schädliche Verhaltensweisen!.....	151
Leben Sie im Hier und Jetzt!.....	154
Genießen Sie die kleinen, schönen Dinge im Alltag!.....	155
Definieren Sie Ihre eigenen Werte und bleiben Sie sich treu! .....	159
Verändern Sie Ihre Lebensumstände! .....	162
Lernen Sie, Anforderungen und Krisen als Chancen zu sehen! ..	164
Scheuen Sie sich nicht davor, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen! .....	167
 <b>Alles hat ein Ende – auch dieses Buch</b> .....	 170
 <b>Literatur</b> .....	 173





## ÜBER DIESES BUCH

Liebe Leserin und lieber Leser,

in einer Welt, die sich schneller zu drehen scheint als je zuvor, wird Stress zu einer allgegenwärtigen Realität, die uns oft überwältigt und unser Wohlbefinden beeinträchtigt. Wir hetzen von einem Termin zum nächsten, jonglieren mit beruflichen Anforderungen, persönlichen Verpflichtungen und den ständig präsenten Erwartungen der Gesellschaft. In diesem Strudel des modernen Lebens scheint Stress unausweichlich zu sein.

Ob Stress immer negativ sein muss oder vielleicht auch etwas Positives an sich haben und bewirken kann, werden wir im Laufe des Buches genauer erkunden. Fakt ist, dass Stress zu unserem Alltag und somit zu unserem Leben gehört. Vermutlich kennen Sie die folgenden Redewendungen, die uns häufig begegnen: »Ich bin total gestresst!« – »Stress mich nicht!« – »Stress, lass nach!« – »Dieser Stress bringt mich noch irgendwann mal um!«. Immer mehr Menschen fühlen sich heutzutage gestresst und kommen mit den mas-

siven Folgen nicht mehr allein zurecht. Berater, Therapeuten oder Kliniken haben sich die letzten Jahre vermehrt auf gestresste Menschen spezialisiert und bieten ihnen maßgeschneiderte Behandlungskonzepte an. Die Frage, die wir uns dabei stellen müssen, lautet: Ist das alles wirklich neu, was hier angepriesen wird? Als ich mir verschiedene Tipps für eine effektive Stressbewältigung genauer ansah, fiel mir schnell auf, dass das Stressmanagement des 21. Jahrhunderts eigentlich wenig Neues hervorbringt – nichts, was wir nicht auch in der Bibel an hilfreichen Maßnahmen finden können: Gott ruhte am 7. Tag, Jesus schlief nach der anstrengenden Bergpredigt und den darauffolgenden Heilungswundern, Mose erhielt von seinem Schwiegervater den Tipp, Aufgaben zu delegieren, usw. Auch wenn die Bibel nicht exklusiv für das 21. Jahrhundert geschrieben wurde und der Fokus eher auf Gottes Heilsgeschichte mit uns Menschen liegt, finden wir dort identische Empfehlungen zu den gängigen Stressmanagement-Tipps von heute.

Wenn wir uns den Beginn der Menschheit vor Augen führen, werden wir schnell erkennen, dass bereits hier Stress vorhanden war. Im 3. Kapitel des 1. Buches Mose finden wir die Geschichte von Adam und Eva. Nachdem die beiden vom Baum der Erkenntnis gegessen hatten, erkannten sie, dass sie nackt waren, und schämten sich. Als Gott zu ihnen sprach, versteckten sie sich aus Furcht, was durchaus als Hochstress bezeichnet werden kann! Sie wurden anschließend aus dem Paradies geworfen. Aus dem sorgenfreien Leben wurde nun harte Arbeit. Frauen erleiden seither Schmerzen bei der Geburt und Männern fliegen keine gebratenen Tauben in den Mund. Das tägliche Brot muss durch schweißtreibende Arbeit verdient werden (1. Mose 3,16-19). Das alles ist purer

Stress – und das gleich zu Beginn unserer menschlichen Existenz. Bereits hier werden schon wichtige Erkenntnisse für unser Leben im 21. Jahrhundert deutlich:

1. Anforderungen, Herausforderungen und Stress sind etwas Alltägliches, mit dem wir lernen müssen, konstruktiv umzugehen.
2. Oftmals stehen wir Menschen uns selbst im Weg und sind der Grund für unseren Stress.

Lassen Sie uns noch einmal einen Blick auf die Schöpfungsgeschichte werfen. Gott schuf den Menschen nach seinem Ebenbild. Allein dieser Satz kann heute schon bei vielen Menschen Stress auslösen. Es ist zwar das Ziel von Christen, Gott immer ähnlicher zu werden, aber wir sind nun einmal alle nur Menschen und wir machen Fehler – und das nicht nur einmal, sondern im Laufe unseres Lebens immer wieder. Das ist meiner Auffassung nach auch nicht das Kernproblem. Viel wichtiger erscheint mir, wie wir heute mit unseren Fehlern umgehen. Wir wissen vermutlich alle, wie die Geschichte in der Bibel weiterging. Gott schickte Jesus, seinen einzigen Sohn, für uns auf die Welt, der später für unsere Sünden ans Kreuz ging, damit wir durch sein Blut befreit sind. Hier bietet uns Gott erneut an, unseren Stress zu beseitigen oder zumindest zu minimieren. Wenn wir uns diesen Satz durch den Kopf gehen lassen, müssen wir uns einige Dinge fragen:

*Lässt sich Stress überhaupt vermeiden?*

*Sollte Stress immer zwangsläufig vermieden werden?*

*Darf man als gläubiger Mensch überhaupt Stress haben?*

Ich habe bisher noch keinen ehrlichen Menschen erlebt, der von sich behauptet hat, dass er nie gestresst wäre. Im Gegenteil, man gilt heutzutage fast als Exot, wenn man nur sehr wenig oder selten unter Stress steht. Wenn uns effektive Bewältigungsstrategien fehlen, kann Stress einer von verschiedenen Auslösern sein, die uns Menschen in eine handfeste Krise führen können. Dies wurde beispielsweise während der Coronakrise deutlich. Unsicherheit machte sich in uns breit, Ängste und Sorgen traten auf, wir fühlten uns gehemmt und unsere Gedanken verfinsterten sich zunehmend. Das war und ist für unseren Organismus purer Stress! Wenn wir ohnehin schon etwas angeschlagen, dünnhäutig oder sensibel sind, kann dies das Fass zum Überlaufen bringen und die Seele gerät aus dem Gleichgewicht.

Eine seelische Krise kann jeden Menschen treffen, niemand ist davor geschützt. Auch ich kann nicht von mir behaupten, dass ich dagegen immun wäre. Diese Erkenntnis bringt mich allerdings immer wieder in die Selbstreflexion, die notwendig ist, um sich der Anforderungen des Lebens bewusst zu werden.

Es ist äußerst hilfreich, sich dieser Thematik anzunehmen und das eigene Leben, die Verhaltens-, Handlungs- und Denkweisen regelmäßig zu reflektieren, um gut gerüstet für die Anforderungen des Alltags zu sein. Einsicht ist bekanntlich der erste Schritt zur Besserung. Das können wir so ähnlich schon in der Bibel lesen: »Denn der Weisheit Anfang ist: Erwirb Weisheit und erwirb Einsicht mit allem, was du hast« (Sprüche 4,7).

Warum ist es so wichtig, sich mit sich selbst und seiner Gesundheit auseinanderzusetzen?

Gesundheit ist eines der höchsten Güter des Menschen.

Oftmals nehmen wir sie als selbstverständlich hin. Erst wenn sie eingeschränkt ist, erkennen wir ihren eigentlichen Wert und sehnen uns danach. Der Philosoph Arthur Schopenhauer war der Auffassung, dass Gesundheit zwar nicht alles sei, aber ohne sie eben alles nichts wäre. Der Priester und Naturheilkundler Sebastian Kneipp vertrat die Meinung, dass wir später einmal viel Zeit für unsere Krankheit benötigen werden, wenn wir uns jetzt keine Zeit für unsere Gesundheit nehmen. Aus meiner Erfahrung als Mitarbeiter in einer psychiatrisch-psychotherapeutischen Klinik weiß ich, dass in beiden Aussagen sehr viel Wahres steckt.

Auch wenn eine Krise auf den ersten Blick etwas Furchtbares ist, kann sie immer auch eine Chance sein. Das chinesische Schriftzeichen für Krise setzt sich aus zwei unterschiedlichen Zeichen zusammen. Das eine Zeichen bedeutet Gefahr/Risiko und das andere steht für Chance/Gelegenheit. Wir müssen lernen hinzuhören, was die Krise uns sagen möchte.

*Warum bin ich eigentlich so gestresst?*

*Aus welchen Gründen stecke ich in der Krise?*

*Was für Erkenntnisse können daraus gewonnen werden?*

*An welchen Stellschrauben sollte gedreht werden?*

*Welche Dinge müssen verändert werden?*

*Wovon sollte ich mich möglicherweise verabschieden?*

Mit einem Wechsel der Perspektive ist in vielen Fällen bereits einiges gewonnen.

Seit etwa fünfzehn Jahren beschäftige ich mich nun schon intensiver mit dem Thema Stress und seinen Auswirkungen

auf den Menschen und dessen Umwelt. Erst die damalige Coronakrise hat mich dazu bewogen, ein Buch über das Thema Stress und, viel wichtiger noch, über den konstruktiven Umgang damit zu verfassen. Ich habe in diesem Buch versucht, die aktuell effektivsten Umgangsformen mit Stress, die größtenteils wissenschaftlich anerkannt sind, mit biblischen Grundlagen zusammenzuführen, um aufzuzeigen, dass das, was uns heute als Innovation angepriesen wird, meist ein alter Hut ist. Ein alter, aber überaus nützlicher Hut.

Damit Sie als Leserin oder Leser hinterher in der Lage sind, die biblischen Tipps richtig zu interpretieren und zu verstehen, beginnt das Buch mit einem theoretischen Teil. Neben den wissenschaftlichen und biblischen Aspekten möchte ich Sie gerne immer wieder an meinen beruflichen Erfahrungen teilhaben lassen.

Da die Anforderungen an uns sehr unterschiedlich sein können, stellt Stressbewältigung immer einen dynamischen Prozess dar. Wir können lernen, auf diese verschiedenen Anforderungen flexibel und gelassen zu reagieren. Mit Gott an unserer Seite haben wir dafür den besten Coach, den es gibt!

In der Hoffnung, dass Ihnen dieses Buch eine kleine Stütze im Umgang mit Stress in Ihrem Alltag bieten kann,

*Ihr Jonathan Gutmann*



## STRESS, STRESS, STRESS!

Im ersten Kapitel dieses Buches wollen wir einen Blick darauf werfen, was eigentlich unter dem häufig so inflationär gebrauchten Begriff »Stress« verstanden wird. Was stresst uns Menschen? Warum stresst es uns? Wie kann sich Stress äußern? Wie reagieren wir darauf? All diese Fragen wollen wir uns nun genauer ansehen.

### **Was ist eigentlich Stress?**

Stress ist nicht nur in der Gesellschaft in aller Munde. Auch die Medizin weiß heutzutage, dass Stress als ein entscheidender Faktor für die Entstehung vieler unterschiedlicher körperlicher und psychischer Erkrankungen gilt. Experten nehmen an, dass die meisten Hausarztbesuche auf stressbedingte Erkrankungen zurückzuführen sind. Zudem verringert Stress nachweislich die Lebenserwartung. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Stress daher als die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts.

Es lohnt sich deshalb, sich intensiv mit diesem wichtigen Thema auseinanderzusetzen, um selbst einen Beitrag für die eigene Gesundheit, aber auch die unserer Mitmenschen zu leisten. Denn es ist nicht nur so, dass uns unsere Mitmenschen stressen können, auch wir können ein Stressor für sie sein.

Aber was genau ist denn nun eigentlich Stress? Der Mediziner und Biochemiker Hans Selye gilt als Vater der Stressforschung. Er hat den Stressbegriff, wie wir ihn heute kennen und verwenden, im Jahr 1936 entscheidend geprägt (Selye, 1936). Selye spricht vom Allgemeinen Anpassungssyndrom und bezeichnete Stress als die unspezifische Reaktion des Körpers auf jede Anforderung. Es ist eine völlig normale, automatisch ablaufende Reaktion. Ohne die Stressreaktion wäre der Mensch vermutlich schon lange ausgestorben, da er sonst nicht auf lebensbedrohliche Gefahren reagiert hätte.

Selye unterscheidet drei Phasen des Stressgeschehens:

1. Alarmreaktion (wir registrieren Stress)
2. Widerstandsphase (wir mobilisieren Kräfte zur Bewältigung)
3. Erschöpfungsphase (wir benötigen Zeit zur Erholung)

Wenn wir im Dschungel umherlaufen und uns ein Tiger begegnet, wäre es fatal, wenn die Stressreaktion nicht einsetzen würde. Stellen Sie sich einmal vor, Sie würden ganz unbedarft auf den Tiger zugehen, um ihn zu streicheln, da er doch so ein süßes Kätzchen ist. Schlechte Idee! Davor schützt uns die Stressreaktion. Sie ist also eine Art automatisiertes und zuverlässiges Notfallsystem. Wir bewerten den

Tiger als Gefahr für unser Wohlbefinden und daher läuft die komplexe Stressreaktion in uns von selbst ab. Sie kann uns das Leben retten, indem sie uns vor Gefahren warnt.

Ob wir etwas als stressig erleben, hängt zum einen von unserer Bewertung ab und zum anderen von unseren (internen und externen) Ressourcen und Kompetenzen, ob uns also entsprechende Bewältigungsstrategien zur Verfügung stehen.

Die Stressforschung unterscheidet zwischen negativem Stress (Disstress) und positivem Stress (Eustress). Wenn Sie bis morgen das komplette Neue Testament auswendig lernen müssten, weil davon ihr Leben abhängen würde, verfielen Sie mit großer Sicherheit in negativen Stress. Wenn morgen aber das erste Date mit Ihrem absoluten Schwarm ansteht, kämen Sie hingegen vermutlich eher unter positiven Stress. Sie freuen sich auf diesen ganz besonderen Tag.

Stress lässt sich zudem in akuten und chronischen Stress unterteilen. Sie ahnen vermutlich, welche der beiden Formen die gefährlichere ist.

Stress ist kein schichtspezifisches Problem, sondern betrifft jeden Menschen, unabhängig von Geschlecht, Alter, Hautfarbe, Konfession, finanziellem Hintergrund oder sozialem Status. Lassen Sie sich bitte nicht täuschen. Selbst die erfolgreichsten Geschäftsleute, die großartigsten Schauspieler oder charismatischsten Pastoren haben Stress, auch wenn sie sich das auf den ersten Blick vielleicht nicht anmerken lassen oder wir das so nicht wahrnehmen. Vor allem, wenn wir sie nur in einem bestimmten Moment erleben.

Stress gehört zum Leben dazu. Entscheidend ist allerdings, wie wir damit umgehen.

## Was stresst uns?

Der Überbegriff für alle Dinge, die uns stressen, lautet Stressoren. Grob vereinfacht lassen diese sich in innere und äußere Stressoren unterteilen. Als äußere Stressoren werden alle Dinge verstanden, die von außen auf uns einwirken. Dazu zählen Umweltreize und Aufgaben sowie Anforderungen, die an uns gestellt werden, z. B. Zeitdruck, Termindruck, soziale Spannungen und Konflikte oder auch Schmerzen. Als innere Stressoren werden verschiedene Eigenschaften und damit verbundene Handlungsweisen verstanden, die dazu führen, dass wir uns das Leben selbst etwas erschweren. Dazu gehören Perfektionismus, krankhafter Ehrgeiz, Einzelkämpfertum, der Wunsch nach Anerkennung, Überfürsorglichkeit, Kontrollzwang, Unsicherheit, Ungeduld, ein geringes Selbstwertgefühl oder Selbstüberforderung. Ebenfalls dazu zählen kann man falsche oder zu hohe Erwartungen und Ansprüche an andere. Oftmals ist es das Zusammenspiel der beiden Faktoren, gepaart mit mangelnden Bewältigungsstrategien, das zu Stress führt. Stressoren lösen also eine Stressreaktion in uns aus.

In der bereits erwähnten Coronakrise wurde sehr gut deutlich, was uns Stress bereitet: die eigene Gesundheit und die von Familie und Angehörigen, finanzielle Sorgen, unsere Arbeit und Ängste vor der Zukunft: »Wie soll es nur weitergehen?« Des Weiteren können uns Konkurrenzdruck, Mobbing, Kränkungen, Schichtdienst, Schlafmangel, Arbeitslosigkeit, Wohnungslosigkeit, Einsamkeit, Verlust, Trauer oder unbefriedigte Wünsche unter Stress setzen. Ebenso neue Situationen, an die wir uns gewöhnen bzw. an die wir uns an-

passen müssen, vor allem in einer digitalen und schnelllebigen Welt. Wenn man sich die (Arbeits-)Welt in den letzten Jahren ansieht, fallen dabei folgende Begriffe auf: Globalisierung, Individualisierung, Flexibilisierung, Digitalisierung, Mobilität, Arbeitsverdichtung, Zeitdruck, Kostendruck, wirtschaftlicher Druck, Innovationsdruck, Wettbewerbsdruck, Produktivitätssteigerung, steigende Kundenanforderungen, demografischer und politischer Wandel. Die Liste an Stressoren ließe sich noch lange fortführen.

Wir sind manchmal schlicht und einfach überfordert mit dem Leben und den verschiedenen Anforderungen an uns. Alles wird uns zu viel. Aber nicht nur Überforderung kann Stress verursachen, auch Unterforderung kann für uns zu einer Belastung werden. Monotonie und Langeweile können ebenso Stress erzeugen. Wir können dann nichts mehr mit uns selbst oder unserer Umwelt anfangen. Im Extremfall kann man hier von Burn-out (bei Überforderung) und Bore-out (bei Unterforderung) sprechen.

Albert Einstein hat einmal gesagt, dass der Hauptgrund für Stress der tägliche Kontakt mit Idioten sei. In meiner Arbeit mit Menschen in psychischen Krisen würden sehr viele diese Aussage sofort unterstreichen. Mir ist an dieser Stelle immer sehr wichtig zu betonen, dass jeder Mensch eine Geschichte hat und seine Verhaltensweisen nicht von ungefähr kommen. Dies soll keinesfalls eine Entschuldigung für ihr Verhalten oder ihre Taten sein, es erleichtert aber das Verständnis enorm. Sehr viele Menschen hatten es in der Kindheit nicht leicht. Sie hatten keine sichere Bindung oder keine verlässlichen und liebevollen Bezugspersonen, hatten es mit zweifelhaften Erziehungsmethoden zu tun oder wurden Opfer von körperlicher, sexueller oder seelischer Gewalt.

Dies prägt einen Menschen und hinterlässt tiefe Spuren. Sie lernen, auf bestimmte Art und Weise zu reagieren. Für sie ist es ein »normales« Verhalten. Das dies möglicherweise völlig destruktiv ist und mit den Erwartungen des Durchschnitts unserer Gesellschaft nicht übereinstimmt, scheint vielen nicht bewusst zu sein und ist dann beispielsweise Thema einer Psychotherapie.

Aber noch einmal zurück zum Zitat von Einstein: Wenn Menschen mit unterschiedlichen Prägungen, Ansichten, Bedürfnissen und Wünschen aufeinandertreffen, sind zwischenmenschliche Konflikte vorprogrammiert. Der Umgang mit Menschen bereitet uns Stress. Wenn wir uns, dieser Maxime folgend, völlig zurückziehen, isolieren und überhaupt keine sozialen Kontakte mehr pflegen, kann das ebenfalls Stress sein. Wichtig erscheint hier die Erkenntnis, dass es völlig normal ist, Stress zu haben, und dass man Stress nicht gleich verteufeln sollte. Es ist äußerst sinnvoll, genauer hinzusehen und in sich hineinzuspüren. Wir müssen lernen, Stressoren zu erkennen, Stresssymptome wahrzunehmen und richtig zu deuten. Dann können wir uns Gedanken über die richtige Strategie im Umgang damit machen und diese anwenden. Dazu müssen wir uns allerdings erst einmal ansehen, wie Stress sich bei uns bemerkbar machen kann.

## **Wie kann sich Stress äußern?**

Die Stressreaktion ist eine Notfallreaktion unseres Körpers. Nimmt unser Organismus eine Situation als Bedrohung für das eigene Wohlbefinden wahr oder bewerten wir eine Situation als stressig, kommt es zur Aktivierung des Sympathikus

(Ausschüttung von Cortisol und Adrenalin, Bereitstellung von Energiereserven). Wenn die Stresssituation nachlässt, wird der Parasympathikus aktiviert und wir können uns wieder erholen und regenerieren. Stress ist demnach eine normale, automatisch ablaufende Reaktion auf Stressoren. Bestimmte Verhaltens-/Umgangsweisen in Bezug auf Stress können allerdings erworben sein (Lernen am Modell).

Der Psychologe Richard Lazarus prägte das Transaktionale Stressmodell. Ob Stress entsteht oder eben nicht, hat laut diesem Modell immer mit unserer Wahrnehmung und Bewertung sowie verschiedenen Bewältigungsstrategien zu tun (Lazarus & Folkman, 1984). Bewerten wir eine Situation demnach als stressig oder als Bedrohung für unser körperliches oder seelisches Gleichgewicht, beginnt in unserem Körper die automatisch ablaufende Stressreaktion. Sie soll uns eigentlich zum Schutz vor Gefahren dienen. Bei akutem Stress ist die Hormonausschüttung ein lebenswichtiger Prozess, der uns Hilfestellung bei der Bewältigung der Anforderung gibt. Kommt es zu einer länger anhaltenden Überproduktion, kann sich dies schädlich auf unseren Organismus auswirken.

Stress bedeutet für jeden Menschen etwas anderes. Daher kann er sich bei jedem Menschen in einer anderen Art und Weise äußern und sich auf unterschiedliche Ebenen auswirken: auf unseren Körper ebenso wie auf unsere Psyche, unsere Emotionen und unser Verhalten, welches auch soziale Auswirkungen zeigt.

Am besten veranschaulichen lassen sich die Auswirkungen durch die Betrachtung verschiedener Redensarten, die wir aus dem Alltag kennen. Vermutlich kennen Sie die meisten dieser Redewendungen, es ist allerdings äußerst

spannend, diese im Zusammenhang mit den Auswirkungen von Stress auf unseren Körper, unsere Psyche, unsere Emotionen und unser Verhalten zu beleuchten. So wird sehr gut deutlich, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden, worauf auch schon die Bibel hindeutet (1. Thessalonicher 5,23; Hebräer 4,12). Leidet ein Teil davon, sind die anderen nicht selten mitbetroffen.

Ich möchte Sie daher nun auf eine kleine Reise durch unseren Körper mitnehmen. Wir starten ganz oben, am Kopf, und arbeiten uns langsam bis zu den Füßen hinunter. Dabei betrachten wir die verschiedenen Symptome, die Stress bei uns Menschen hervorrufen kann.

Vielen Menschen bereitet Stress Kopfzerbrechen, sie zermartern sich das Gehirn. Dies äußert sich dann in Form von Kopfschmerzen, Denkblockaden, Grübelgedanken, Konzentrationsproblemen, Vergesslichkeit, Entscheidungsunfähigkeit oder Schlafstörungen. Stress beeinflusst und verändert unser Gehirn. Besonders gefährlich wird es, wenn wir Dauerstress ausgesetzt sind, wir also keine effektiven Bewältigungsstrategien und ausreichende Erholungsphasen haben. Nicht selten gesellt sich auch Schwindel hinzu. Unsere Nerven sind angespannt und liegen blank. Die winzigsten Kleinigkeiten gehen uns dann bereits extrem auf die Nerven. Manchmal verliert man seine Nerven völlig. Man wird unruhig und nervös, reagiert gereizt oder aggressiv. Wir sind dünnhäutig und fahren aus der Haut. In manchen Situationen kommt uns dabei die Galle hoch, uns platzt der Kragen und wir spritzen Gift und Galle. Wenn sich Dinge zu lange angestaut haben oder wir sie über einen längeren Zeitraum in uns hineingefressen haben, kommt das Fass irgendwann zum Überlaufen, wir können unsere Emotionen, unseren

Ärger und unsere Wut nicht mehr länger bändigen und es platzt förmlich aus uns heraus.

Auf der Stirn werden durch den Anstieg der Körpertemperatur zum Hitzeausgleich Schweißperlen sichtbar und wir beginnen am ganzen Körper zu schwitzen. Durch die Erweiterung mancher Blutgefäße bekommen wir einen roten Kopf. Bei Überforderung lassen wir den Kopf hängen oder stecken ihn in den Sand. Wir wirken müde, kraftlos, lustlos, erschöpft oder hilflos, sind resigniert und empfinden manchmal sogar eine innere Leere in uns. Emotionalität und Instabilität kommen zum Vorschein. Traurigkeit wird empfunden, die mit Weinen einhergehen kann. Wir wissen oftmals nicht, wo uns der Kopf steht, wenn wir viel um die Ohren haben. Durch Stress kann ein Tinnitus ausgelöst werden.

In bestimmten Situationen bleibt uns die Spucke weg, wir zeigen die Zähne, beißen auf die Zähne oder gehen auf dem Zahnfleisch. Durch die Hemmung der Verdauung bekommen wir einen trockenen Mund. Uns fehlen in stressigen Situationen manchmal auch die Worte und wir werden handlungsunfähig. Andererseits sind wir aber dann vielleicht bissig oder wütend und versuchen, Widerstand zu leisten oder uns zu wehren. Die auftretende Anspannung macht sich in den Muskeln bemerkbar. Manch einer beginnt mit seinen Zähnen zu knirschen. Wir essen unregelmäßiger und ungesünder, können aber auch von Heißhunger und Fressattacken befallen werden. Durch den vermehrten Konsum von Alkohol, Nikotin und anderen Drogen versuchen wir, den Stress zu kompensieren und zu beseitigen. Auch das Kauen der Fingernägel kann ein Indiz für vorhandenen Stress sein.

Unterforderung kann sich beispielsweise durch Gähnen

und Langeweile bemerkbar machen. Vielleicht kennen Sie den berühmten Kloß im Hals, der uns in bestimmten Situationen verstummen lässt, uns das Sprechen und Schlucken erschwert oder uns nach Luft ringen lässt. Der Atem stockt oder wird uns geraubt. Manche Menschen können sich im gestressten Zustand nicht mehr richtig artikulieren oder sie fangen plötzlich an zu stottern. Wenn wir eine Situation als stressig bewerten und womöglich dazu noch Angst im Spiel ist, können uns auch die Haare zu Berge stehen. Zwar ist dies nicht so imposant wie bei einer Katze zu beobachten, die ihren Rücken krümmt, den Schwanz nach oben richtet und die Fellhaare aufstellt, aber an den Haaren im Nacken, an Armen und Beinen kann dies auch beim Menschen beobachtet werden. Wir spüren förmlich, wie uns die Angst im Nacken sitzt. Es lastet etwas schwer auf unseren Schultern und wir haben einiges auf dem Buckel. Neben Verspannungen kommt es häufig zu Rückenschmerzen. Stress schlägt uns auf den Magen oder dreht ihn uns um. Wir bekommen Bauchschmerzen und uns wird übel, bis hin zum Erbrechen. Dinge stoßen uns sauer auf, was sich in Sodbrennen bemerkbar machen kann.

Menschen nehmen sich Dinge zu Herzen. In Angstsituationen rutscht uns das Herz in die Hose. Durch den Schrecken wird unser Puls erhöht, unser Herz beginnt zu rasen – das Herz schlägt uns bis zum Hals. Bei zu viel Stress kann uns auch der Schlag treffen und unser Herz stehen bleiben. In Japan gibt es dafür ein eigenständiges Wort: Karoshi – Tod durch Überarbeitung. Wenn wir im Stress sind, schüttet unser Körper die Neurotransmitter Cortisol, Noradrenalin und Adrenalin aus, bestimmte Blutgefäße werden dadurch verengt, wodurch unser Blutdruck ansteigt. Wenn sich Ablage-

rungen in den Gefäßen lösen, kann es zum Schlaganfall oder Herzinfarkt kommen. Die Ausschüttung von Endorphinen macht uns dagegen unempfindlicher gegenüber körperlichen Schmerzen.

Nehmen wir eine Situation als bedrohlich für unseren Körper oder unser seelisches Gleichgewicht wahr, stockt uns das Blut in den Adern – es gerinnt schneller. Wir erstarren vor Angst und der Schreck fährt uns in die Glieder. Ebenso sind uns aufgrund des einsetzenden Schocks manchmal die Hände gebunden. Stress lässt uns verkrampfen und wir werden dadurch bewegungsunfähig – die sogenannte Schockstarre.

Stress kann uns zudem an die Nieren gehen. Wir wirken mitgenommen oder aufgeregt. Wir haben Probleme dabei, etwas zu verdauen. Die ausgeschütteten Stresshormone, besonders Cortisol, können die Verdauung hemmen und es kann zu Obstipation (Verstopfung) kommen. Stress kann sich allerdings ebenso in Form von Diarrhoe (Durchfall) bemerkbar machen. Wenn wir gestresst sind, kann uns durch die Anspannung eine Laus über die Leber laufen, Kleinigkeiten bringen uns in Rage und wir sind schlecht drauf.

Wir kennen vermutlich alle das Sprichwort, dass man sich vor Angst in die Hose macht. Stress, in Form von Angst, aber auch Ärger, kann uns auf die Blase schlagen und wir verspüren plötzlich Harndrang oder verlieren sogar Urin (Stressinkontinenz). Die Freisetzung unserer Sexualhormone wird gehemmt und dadurch haben wir kein Lustempfinden.

Die emotionale Erschütterung geht uns letztendlich durch Mark und Bein. Wir bekommen weiche Knie, fangen an zu zittern und die Füße können schwer wie Blei werden, wir stehen da wie angewurzelt. Wir können kalte Füße (und

Hände) bekommen und uns unwohl fühlen. Stress wirkt auf den kompletten Organismus, unser Immunsystem wird geschwächt und wir werden anfälliger für Infekte.

Das waren die negativen Seiten der Stressreaktion, die wir wahrnehmen können, wenn wir Stress empfinden. Da Stress aber nicht nur negativ ist, hat die Stressreaktion natürlich auch positive Seiten. Unser Gehirn wird aktiviert, was dazu führt, dass wir plötzlich hellwach und besonders aufmerksam sind. Durch die veränderte Atmung wird unser Körper besser mit Sauerstoff versorgt. Die Durchblutung wird angeregt und Zucker wird zur Versorgung mit Energie bereitgestellt, die wir zur Bewältigung benötigen. Unsere Muskeln sind angespannt und die Reflexneigung ist verbessert.

Auch in der Bibel gibt es viele Geschichten, in denen Menschen ihre Stresssymptome beschreiben. Ein Beispiel gibt uns König David. Er schreibt in Psalm 55: »Mein Herz krampft sich zusammen, Todesangst überfällt mich. Furcht und Zittern haben mich erfasst, und vor Schreck bin ich wie gelähmt« (Psalm 55,5-6).

## **Wie reagieren wir auf Stress?**

Hat unser Gehirn Stress identifiziert, haben wir nach einer anschließenden Bewertung der Situation verschiedene Handlungsmöglichkeiten. Walter B. Cannon, ein US-amerikanischer Physiologe, hat die Reaktion 1929 als Kampf-oder-Flucht-Reaktion (Fight-or-Flight) bezeichnet (Cannon, 1929). Mittlerweile wissen wir, dass es noch weitere F-Strategien gibt, die im Rahmen einer Stressreaktion zum Einsatz kommen können. Wenn ich von der Arbeit nach Hause komme

und meine Frau mich anmeckert: »Wieso hast du heute nicht die Küche aufgeräumt, bevor du zur Arbeit gegangen bist?«, kann ich folgendermaßen reagieren:

1. Ich kann kämpfen (Fight), indem ich ihr entgegne, dass ich so viel zu tun und Wichtigeres im Kopf hatte, als die Küche aufzuräumen.
2. Ich kann flüchten (Flight), mich also sofort umdrehen und so schnell es geht, wieder das Haus verlassen.
3. Ich habe auch die Möglichkeit, mich auf das Sofa zu begeben, dort zu erstarren (Freeze) und so zu tun, als hätte ich ihre Ansage nicht gehört, indem ich nicht antworte.
4. Ich kann mich meiner Frau allerdings auch unterwerfen (Fawn), indem ich ihr sage, wie leid es mir doch tut, dass ich es vergessen habe und es auf alle Fälle wiedergutmachen werde.
5. Ich könnte mich genauso gut mit meinen Kindern zusammenschließen (Flock), um meiner Frau zu verdeutlichen, dass es Wichtigeres gibt als Hausarbeit.
6. Ich könnte meiner Frau allerdings auch Komplimente (Flirt) machen, um von der eigentlichen Problematik abzulenken.

Im christlichen Kontext steht allerdings noch eine weitere Möglichkeit zur Verfügung, die nicht mit einem F beginnt. Wir können Gott anrufen, wir können beten (Pray)!

Ich kann ein Stoßgebet nach oben schicken: »Bitte Gott, lass endlich ihre Periode einsetzen, damit sie wieder besser drauf ist.«

Die verschiedenen Reaktionen können wir daher »6 F + P« nennen.

## **Macht Stress krank?**

Nach allem, was Sie bisher gelesen haben, ist die Frage, ob Stress krank macht, wohl mit Jein zu beantworten. Stress kann, muss aber nicht krank machen. Ab wann macht Stress denn krank? Manche Menschen haben eine genetische Vorbelastung. Doch selbst dann muss Stress nicht zwangsläufig krank machen. Die Epigenetik setzt sich damit auseinander. Dabei wird untersucht, wie sich bestimmte Umwelteinflüsse (z. B. Stress) in unser Erbgut einbrennen und somit an die nächste Generation weitergegeben werden können. Wenn uns allerdings Bewältigungsstrategien zur Verfügung stehen, muss uns Stress nicht gefährlich werden.

In der Psychiatrie oder Psychotherapie wird als Entstehungsmodell psychischer Störungen häufig das Vulnerabilitäts-Stress-Modell herangezogen (Zubin & Spring, 1977). Vulnerabilität heißt so viel wie Verletzlichkeit oder Anfälligkeit, eine psychische Störung zu bekommen. Haben wir eine erhöhte Vulnerabilität, kann Stress das Fass zum Überlaufen und die Seele aus dem Gleichgewicht bringen. Da man bekanntermaßen nicht jeden Stress vermeiden kann und soll, ist es äußerst wichtig, Umgangsformen mit Stress zu erlernen, damit er nicht krankmachend wirkt.

Wir benötigen also effektive Bewältigungsstrategien im Umgang mit Stress. Übersteigen die Anforderungen unsere Bewältigungsstrategien und Handlungsmöglichkeiten, kommt es zu Stress. Häufen sich die stressigen Situationen

und übersteigen die Stresssituationen die Erholungsphasen, kann es schädlich für uns werden. Dies geschieht beispielsweise, wenn wir in einer ständigen Alarmbereitschaft sind. Dann wird unser Cortisolspiegel nicht mehr abgebaut und es können verschiedene Erkrankungen hervorgerufen werden.