

Theoretische Hintergrundinformationen

Was ist Stress?

Definition von Stress

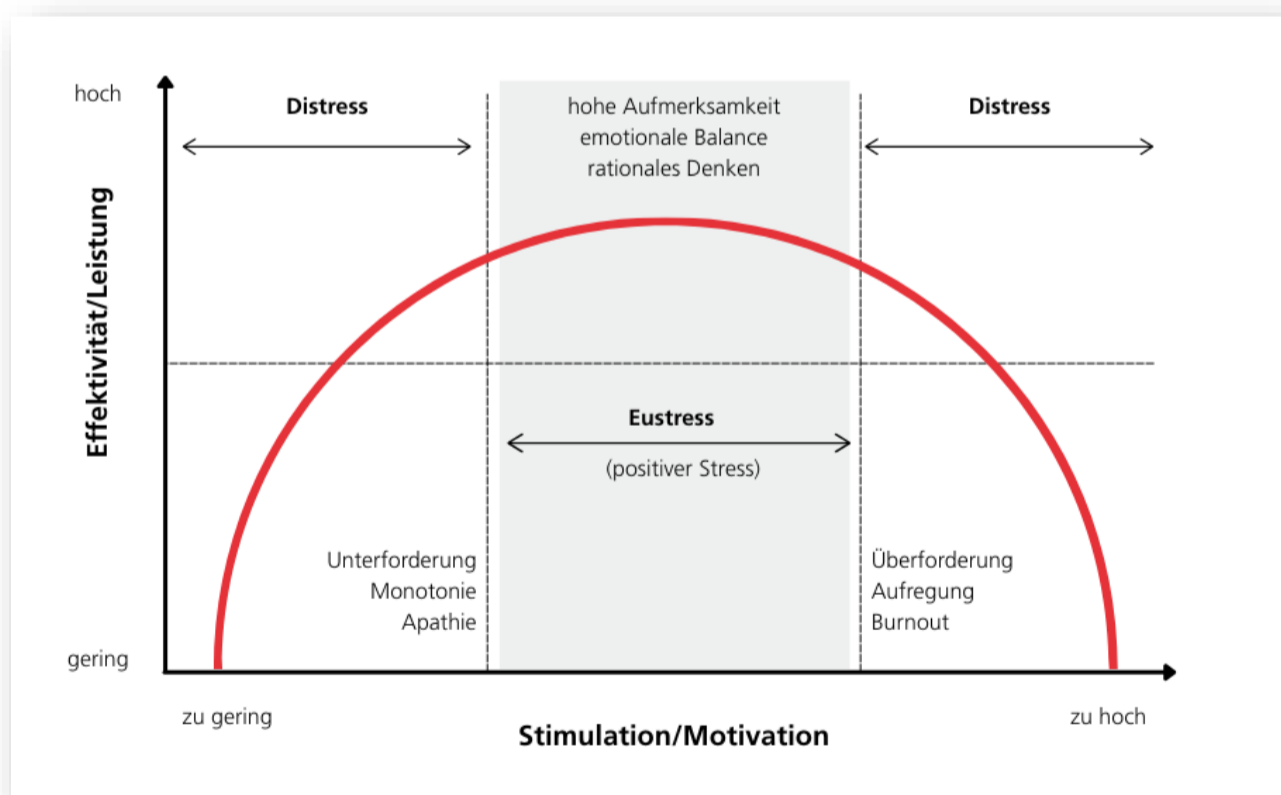
«Unter Stress wird die starke Beanspruchung eines Organismus durch innere oder äussere Reize verstanden. Die evolutionär betrachtet lebenswichtige Aktivierung des Organismus in Bedrohungssituationen ist heutzutage häufig mit negativen Auswirkungen für Körper und Psyche verbunden. Da Stress durch die Interaktion einer Person mit ihrer Umwelt entsteht, können Präventionsmassnahmen sowohl auf Individualebene als auch auf struktureller und gesellschaftlicher Ebene ansetzen.»
(Ernst/Franke/Franzkowiak 2022: o.S.)

Positiver und negativer Stress

Die biologische Perspektive spielt eine zentrale Rolle in der Stressforschung. Für Hans Selye, der sich seit den 1930er-Jahren mit Stress beschäftigte und als Begründer der modernen Stressforschung gilt, stehen die Stressreaktionen im Vordergrund, die er als allgemeines Anpassungssyndrom bezeichnet. Dabei unterscheidet er zwischen negativen Stressreaktionen (**Distress**) und positiven Stressreaktionen (**Eustress**). Eustress wirkt leistungssteigernd und entspricht einer optimalen körperlichen Aktivierung, während Distress eine Über- bzw. Unterforderung bedeutet und vom Menschen als negativ erlebt wird (vgl. Klingenberg 2022: 14).

Klingenberg (2022: 14-15) fasst Selyes Erkenntnisse zusammen:

«Der gleiche Stressor kann sowohl zu Eustress als auch zu Distress führen – die individuelle Bewertung und Stressbewältigung entscheidet darüber, ob Eustress oder Distress empfunden wird. Dabei wird von einem umgekehrt U-förmigen Verlauf ausgegangen, der im Zusammenhang mit Stress als Yerkes-Dodson-Gesetz bezeichnet wird. Dieses Gesetz besagt, dass sehr intensive (Überforderung), aber auch sehr schwache (Unterforderung) Stimulationen (z.B. Arbeitsanforderungen) zu Distress führen, während eine mittlere bzw. optimale Stressreaktion (Herausforderung) zu Eustress und somit zur Leistungssteigerung führt. Unterforderung kann dabei zu Monotonie und Apathie führen, Überforderung kann mit Burnout und Aufregung einhergehen. Eustress ist wiederum mit hoher Wachsamkeit, rationalen Handlungen und emotionaler Ausgeglichenheit verbunden (vgl. Welford 1973, S. 570, 573). Demnach sind Stressreaktionen als Aktivierung zu verstehen, die notwendig sind, damit Menschen Leistung erbringen können. Stress ist daher in einem gewissen Rahmen nützlich für das menschliche Handeln. Abbildung 2.1 visualisiert den Aktivierungsverlauf nach dem Yerkes-Dodson-Gesetz.»



Yerkes-Dodson-Gesetz (eigene Darstellung, vergl. Klingenberg 2022: 14 – Abb. 2.1)

Klingenberg (2022: 15) beschreibt Selyes Modell des allgemeinen Anpassungssyndroms folgendermassen:

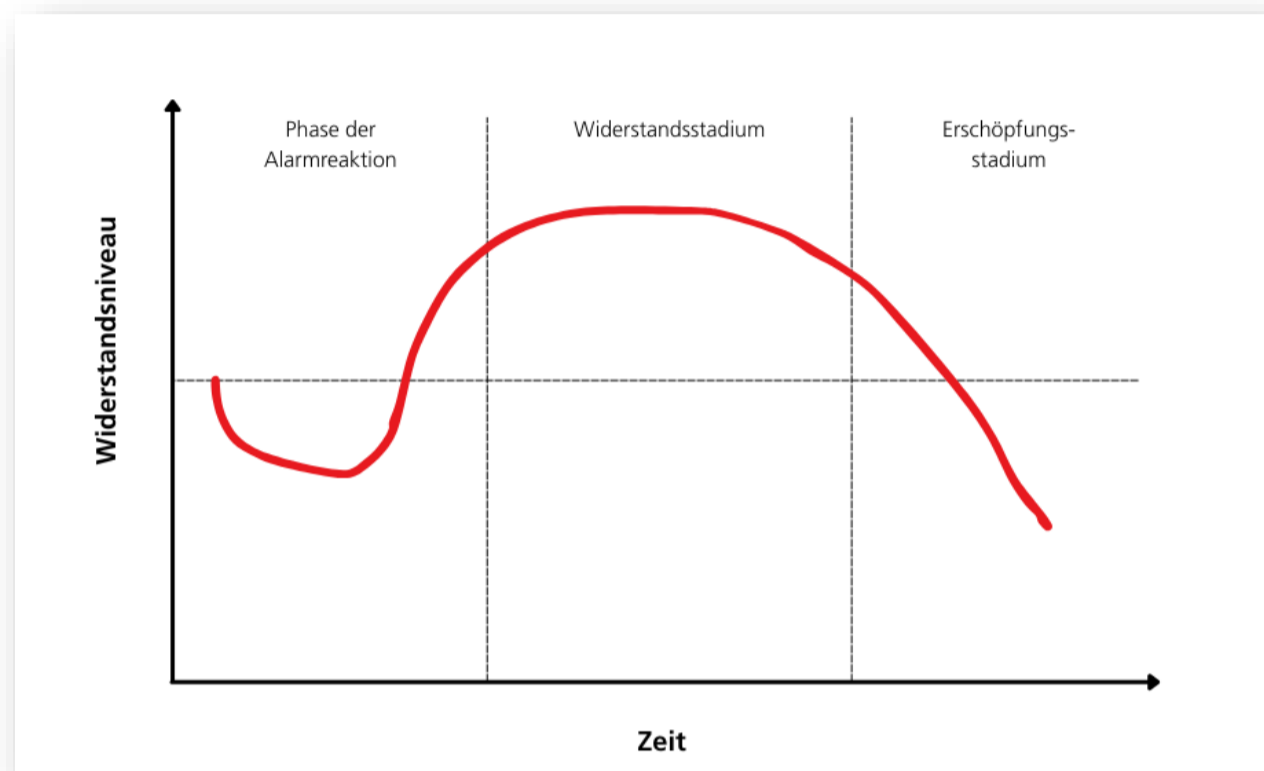
«Das Modell des allgemeinen Anpassungssyndroms nach Selye (1946) systematisiert Stress in drei Phasen:

- (1) Die Phase der Alarmreaktion beschreibt die Reaktion des menschlichen Organismus, in der hormonelle Prozesse ausgelöst werden und die Aktivierung und somit Erhöhung der Leistungsbereitschaft stattfindet. Diese Phase kann je nach Intensität des Stressors und Anfälligkeit des Individuums von wenigen Minuten bis zu 24 Stunden andauern (vgl. Rice 2012, S. 24).
- (2) In der Phase des Widerstandsstadiums setzt die Rückkopplung ein. Der hohe Ressourcenverbrauch und die erhöhte Leistung der Organe bilden eine Gefahr für den Organismus, da eine Überforderung und Erschöpfung drohen.

Die körpereigenen Verteidigungsmechanismen versuchen daher, den Körper zurück in den Normalzustand zu versetzen (vgl. Rice 2012, S. 25). Da das Widerstandsstadium nur temporär aufrechterhalten werden kann, kann es bei einem zeitlich lang andauernden Stressor dazu kommen, dass der Normalzustand nicht erreicht wird und das Erschöpfungsstadium eintritt.

(3) Im Erschöpfungsstadium wird Stress nicht bewältigt und die anhaltend hohe Aktivierung kann zu gesundheitlichen Problemen führen (vgl. Kaluza 2015, S. 33–36).

Abbildung 2.2 visualisiert die beschriebenen Phasen des allgemeinen Anpassungssyndroms. Die X-Achse zeigt den zeitlichen Verlauf einer Stressreaktion, die Y-Achse die Widerstandskraft des menschlichen Körpers. Während der Körper zu Beginn der Stressreaktion anfälliger ist, nimmt seine Widerstandskraft während des Widerstandsstadiums zu. Je länger die Stressreaktion aber andauert, desto geringer wird die Widerstandskraft des Körpers. Daher erhöhen langanhaltende Stressreaktionen die Gefahr gesundheitlicher Folgen.»



Phasen des allgemeinen Anpassungssyndroms (eigene Darstellung, vergl. Klingenberg 2022: 14 – Abb. 2.2)

Stresssymptome sind oft unspezifische Anzeichen, die auf eine Stressreaktion hindeuten können. Sie können sich körperlich, psychisch oder im Verhalten eines Menschen zeigen:

- **Körperliche Symptome** sind z.B. Verspannungen, Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen, Herz-Kreislauf-Probleme und Schlafstörungen.
- **Psychische Symptome** können Gefühle von Überforderung, Gereiztheit, Nervosität, Selbstzweifel, Angstzustände oder Ärger sein.
- Als **Verhaltenssymptome** können u. a. ein aggressives Verhalten gegenüber anderen Menschen, Fingertrommeln, Zähneknirschen und Stottern auftreten (vgl. Habermann-Horstmeier 2017: 39-41).

Ursachen von Stress

Stressfaktoren, sogenannte Stressoren, sind innere oder äussere Reize. Sie wirken auf uns ein und erfordern eine Anpassungsreaktion. Die **Ursachen** von Stress reichen von Gewalt über Naturkatastrophen und Unfällen bis zu Hunger, Schmerz, Isolation und Lärm. Auch Beziehungen oder Konkurrenzsituationen können Stress auslösen (vgl. Habermann-Horstmeier 2017: 33).

Die Stressfaktoren lassen sich verschiedenen Bereichen zuordnen:

- **Zivilisations-Stressoren:** z.B. Informationsüberflutung, Mobilitätsanforderungen («Verkehrsstress») und Einsamkeit bei Menschendichte (z.B. in Grossstädten)
- **Stressoren im Bereich der familiären Bindungen:** z.B. Doppel- bzw. Mehrfachbelastungen, das Zerbrechen familiärer Bindungen, die Auflösung traditioneller Rollenbilder, die Pflege von kranken Angehörigen, finanzielle Belastungen oder räumliche Enge
- **Stress am Arbeitsplatz:** z.B. Zeitdruck, zu viel Arbeit, schwierige Aufgaben, Angst vor Arbeitsplatzverlust, Probleme mit Vorgesetzten oder Kolleg:innen oder die Einführung neuer Arbeitsmethoden und -techniken
- **Stress bei Schüler:innen, Lernenden und Studierenden:** z.B. Prüfungsstress (und -angst), Zeitdruck, Konzentrationsstörungen, Überforderung oder Schwellenangst vor ungewohnten Aufgaben (vgl. Habermann-Horstmeier 2017: 36-37).

Persönliche Prägungen bzw. eigene Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster können den Stress zusätzlich verstärken:

- Hang zum Perfektionismus
- Anspruch, alles selbst machen zu wollen
- Hang zur «Einzelkämpfer:innen»-Mentalität
- Ungeduld
- Missachtung eigener Grenzen

- Es allen recht machen zu wollen
- Unrealistische Erwartungen an andere Menschen
- Fixe Vorstellungen
- Hang zur Opferhaltung
- Stress als Ablenkung von der inneren Leere, von Gefühlen der Sinnlosigkeit und Einsamkeit (vgl. Habermann-Horstmeier 2017: 36-37).

Der Psychologe Gert Kaluza weist auf folgende **Warnsignale** in Bezug auf Stress hin:

- **Körperliche Warnsignale:** z.B. Herzklopfen, Engegefühl in der Brust, Atembeschwerden, Einschlafstörungen, chronische Müdigkeit, Verdauungsbeschwerden, Appetitlosigkeit, sexuelle Funktionsstörungen, Muskelverspannungen
- **Emotionale Warnsignale:** z.B. Nervosität, innere Unruhe, Gereiztheit, Ärger, Angst, Versagensängste, Unzufriedenheit, Unausgeglichenheit, Lustlosigkeit (auch sexuell), innere Leere, «Ausgebranntsein»
- **Kognitive Warnsignale:** z.B. ständig kreisende Gedanken/Grübeleien, Konzentrationsstörungen, Black-out, Tagträume, Alpträume, Leistungsverlust
- **Warnsignale im Verhalten:** z.B. aggressives Verhalten gegenüber anderen Menschen, Fingertrommeln, Zittern, Zähneknirschen, schnelles Sprechen oder Stottern, nicht zuhören können, Konsum von Alkohol oder legalen/illegalen Substanzen zur Beruhigung, Rückzug von privaten Kontakten (vgl. Habermann-Horstmeier 2017: 39-41).

Quellen:

Ernst, Gundula/Franke, Alexa/Franzkowiak, Peter (2022). Stress und Stressbewältigung. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. URL: <https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i118-2.0> [Zugriffsdatum 21.05.2025].

Habermann-Horstmeier, Lotte (2017). Risikofaktor «Stress». Bern: Hogrefe.

Klingenberg, Ingo (2022). Stressbewältigung durch Pflegekräfte. Konzeptionelle und empirische Analysen vor dem Hintergrund des Copings und der Resilienz. Wiesbaden: Springer Gabler.