

Die körperlichen und psychischen Auswirkungen von Stress

Stress ist eine Reaktion des Körpers und der Psyche auf Anforderungen, die von außen einwirken. Der Stress selbst entsteht im Gehirn. In einer Stresssituation gibt es zunächst ganz kurzfristige Wirkungen. Insbesondere wird das allgemein bekannte Hormon Adrenalin ausgestoßen. Dadurch kommt es zu einem Anstieg der Pulsfrequenz und des Blutdrucks. Die Muskelspannung erhöht sich und auch die Aufmerksamkeit steigt. Unruhe und Aggression sind die beherrschenden Gefühle.

Diese Situationen merkt sich das Hirn sehr gut. Schon kleine Kinder lernen durch spontanen und heftigen Schmerz, dass der gerade angefasste Herd sehr heiß ist. Bereits nach einer geringen Zahl solcher Erfahrungen ist die Situation als stressauslösend abgespeichert und wird auf jeden Fall gemieden.

So erleben wir in vielen Situationen reflexhafte Stressreaktionen des Körpers – häufig als Angst oder Wut. Rationale Prozesse brauchen etwas länger und werden erst später, gelegentlich auch zu spät, auf den Weg gebracht. Manchmal sind diese vorauseilenden Stressreaktionen hilfreich (im Straßenverkehr), häufig verschärfen sie aber das Geschehen unnötig (bei der Konfliktbearbeitung).

Hält der Stressreiz länger an, wird zusätzlich das trägere Hormon Cortisol ausgeschüttet. Dieses Hormon wirkt etwas langsamer und ist insbesondere für die aktivierende Energiebereitstellung im Körper wichtig. Durch die Erhöhung des Blutzuckerspiegels und der Blutfette wird der Mensch fit gemacht für die steinzeitlichen Bewältigungsstrategien Flucht oder Angriff.

An dieser Stelle müssen zwei Probleme erwähnt werden: Erstens sind die Stressreize im Vergleich zur Steinzeit heute viel häufiger geworden. Im Grunde genommen bieten viele Arbeitssituationen, und dazu gehört auch der Arbeitsalltag in der Schule, ständige Stressreize. Dadurch ist der Blutzuckerspiegel dauerhaft erhöht, was zu gesundheitlichen Komplikationen führen kann. Zweitens bewältigen wir die Stressreize heute kaum noch durch Flucht oder Angriff oder überhaupt durch Bewegungsaktivitäten (siehe S. 21). Durch die chronischen Stressreize werden also große Energiereserven im Körper bereitgestellt, aber dann mangels körperlicher Aktivität nicht abgerufen.

Literaturtipp

Kaluza, G.: Gelassen und sicher im Stress. 6. Aufl., Berlin: Springer 2015.

2. Stress bewältigen

Reflexionsübung: Stressreaktionen

Was tun Sie, wenn Sie dauerhaft gestresst sind? Notieren Sie Ihre typischen Handlungsweisen bei längeren Stressphasen! Lassen Sie Sie möglichst nichts aus, egal ob es um Schokolade oder exzessiven TV-Konsum geht.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hinweise zur Auswertung finden Sie auf Seite 91.