Tutorials
zur Stressreduktion und guten Vorbereitung auf Prüfungen

Tutorial: Umgang mit dem eigenen Stress

Frage dich folgendes:

- Wann begegnest du in der Regel Stress?
- Woran erkennst du ihn? (Gedanken, Körper, Gefühle…)
- Wie genau ist „es“ geschehen?
- Was war dein Anteil daran – wie hast du dich selbst gestresst?
- Was hast du unternommen, um ihn wieder loszuwerden?
- Welche der Entstressungsstrategien haben geholfen, welche nicht? Und was vermutest du, warum es so war?

Stress verstehen

Stress ist nicht gleich Stress – Eustress, Distress und Stressoren
Das Wort „Stress“ stammt aus dem Englischen. Es bedeutet wörtlich übersetzt „Druck, Kraft“.
Der Mediziner Hans Selye (1907–1982) gilt als ein Vater der Stressforschung. Er befasste sich schon um 1930 mit dem Phänomen Stress.
Selye definierte Stress als „unspezifische Antwort des Körpers auf eine Anforderung“. Er unterschied zwischen Eustress und Disstress. Eustress ist eine gesunde, notwendige und positiv erlebte Aktivierung des Körpers. Sie kann den Menschen anspornen und zu Höchstleistungen führen.
Disstress hingegen ist eine belastende und schädlich wirkende Reaktion auf ein Übermaß an Anforderungen. Die Menschen begegnen beiden Gesichtern des Stresses, reden aber heute zumeist über den Disstress. Selye hat auch aufgedeckt, dass der Stress zwingend auf „Mittäter“, die sogenannten Stressoren (Stressauslöser), angewiesen ist. Sie können von Mensch zu Mensch verschieden sein. Dazu gehören Angst, Ärger und Leistungsdruck, aber auch körperliche Auslöser wie Infektionen, Verletzungen, Operationen und Schlafdefizit.

Der Mediziner Selye unterscheidet als Reaktion auf die Stressoren körperliche Anpassungssymptome. Sie verlaufen in den folgenden drei Phasen:
1. Alarmreaktionsphase Ausschüttung von Hormonen der Nebennierenrinde (z. B. Cortisol) und des Nebennierenmarks (z. B. Adrenalin, Noradrenalin). Sie bewirken eine erhöhte Leistungsbereitschaft des Körpers.

2. Widerstandsphase Der Organismus versucht, sich an den Stressor anzupassen. Dies erhöht die Anfälligkeit gegenüber anderen Stressoren. Zudem wird das Immunsystem geschwächt, was eine höhere Anfälligkeit gegenüber Krankheitserregern zur Folge hat.

3. Erschöpfungsphase Dauerhafter Stress kann zu organischen Erkrankungen (z. B. Magengeschwüren) führen.

Stress setzt im Körper zwei Reaktionsketten in Gang, die zusammen als Stressreaktion bezeichnet und vom Gehirn gesteuert werden. In den beiden Signalketten arbeiten Sinnesorgane, Nerven- und Hormonsystem

Material zusammengestellt von:
Schulseelsorge evangelisch
Markus Bomhard, Schulpfr.
evang. Schulseelsorger - syst. Therapeut (DGSF)
gestalttherap. Supervisor (DGfP)
homepage: www.schulseelsorge-evangelisch.de

zusammen. Dabei macht der Körper keinen Unterschied zwischen Eustress und Disstress. Beide Reaktionswege beginnen im Hypothalamus, der Schlüsselregion im Gehirn.

Typische Symptome von Disstress zu den Reaktionsebenen Körper, Geist, Gefühle und Verhalten:
Reaktionsebene Körper: – Herz-Kreislauf-Beschwerden wie Bluthochdruck, erhöhter Puls, Herzrasen, Schwindel, Atembeschwerden – Arteriosklerosegefahr durch Ablagerungen von Zucker und Fetten an den Gefäßinnenwänden – Schmerzen wie etwa Kopfschmerzen, Nacken-, Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen, erhöhte Muskelspannung – chronische Müdigkeit – Störungen im Magen-Darm-Trakt, Magendruck, Sodbrennen, Appetitlosigkeit – erhöhte Anfälligkeit für Krankheiten infolge einer Schwächung des Immunsystems
Reaktionsebene Geist: – Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Denkblockaden
Reaktionsebene Gefühle: – Lustlosigkeit, Überforderung, Unzufriedenheit, Angst, Enttäuschung, Ärger
Reaktionsebene Verhalten: – Unruhe, Rastlosigkeit, Schlafstörungen, Antriebslosigkeit, Gereiztheit, soziale Isolation

Um dem schon im Vorhinein vorzubeugen:

Autogenes Training, Yoga, Atemübungen, PGR (Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen), Entspannungsübungen sowie regelmäßige körperliche Bewegung können beispielsweise einen Abbau oder eine Verringerung der Stresssymptome bewirken.
Auch hier gilt, je länger du das schon eingeübt hast, umso besser kannst du die Früchte dieser Übungen ernten.
Schau selbst, was davon für dich hilfreich ist.

Material zusammengestellt von:
Schulseelsorge evangelisch
Markus Bomhard, Schulpfr.
evang. Schulseelsorger - syst. Therapeut (DGSF)
gestalttherap. Supervisor (DGfP)
homepage: www.schulseelsorge-evangelisch.de