



Definition und Eigenschaften von Stress

Was ist Stress?

Stress ist ein Zustand der Alarmbereitschaft des Organismus, der sich auf eine erhöhte Leistungsbereitschaft einstellt.

Es gibt positiven Stress „**Eustress**“ (notwendige und positiv erlebte Aktivierung des Organismus) und negativen Stress „**Disstress**“ (belastend und schädlich wirkende Reaktion in Folge übermäßig empfundener Anforderungen).

Auch kann **Stress** als ein Muster spezifischer und unspezifischer Reaktionen des Organismus auf Reizereignisse, die das Gleichgewicht stören und seine Fähigkeit zur Bewältigung strapazieren oder überschreiten, gesehen werden.

Faktoren, die solche Reizereignisse auslösen, werden als **Stressoren** bezeichnet.

Positiver Stress – Eustress

Jeder Mensch benötigt Antriebe zur persönlichen Weiterentwicklung. Ohne neue Herausforderungen und Reize würden Fähigkeiten und Leistungsvermögen verkümmern. Wichtig ist eine positive Einstellung und die Einschätzung eines Stressreizes als Chance, nicht als Bedrohung. Werden Anstrengungen als lohnend bewertet und ein Problem bzw. eine Aufgabe ist mit den vorhandenen Ressourcen zu bewältigen, so wird diese Form von Stress als Eustress bezeichnet. Um gesundheitsfördernd zu wirken, sollte zudem genügend Zeit zur Regeneration und zum Abbau des erhöhten Energieniveaus vorhanden sein.



Negativer Stress – Disstress

Ein Übermaß an Anforderungen oder Aufgaben, die subjektiv als nicht lösbar oder bedrohlich eingeschätzt werden, werden als Disstress bezeichnet. Hierzu zählen auch zu

schnell aufeinanderfolgende oder in der Summe zu viele Stressreize. Durch die Vielzahl und Intensität bleibt oft nicht die Zeit zur Regeneration und zum Auffüllen der Energiereserven. Ein ständiger Anspannungszustand, d.h., eine ständige Alarmbereitschaft des Körpers, wird erzeugt. Die Stresshormone werden nicht wie früher durch körperliche Betätigung abgebaut. Das Gleichgewicht des Körpers kann dauerhaft gestört werden und verschiedene Krankheiten und Störungen zur Folge haben.

Sowohl Eustress als auch Disstress beruhen immer auf dem Zusammenspiel von Anforderungen bzw. äußeren Bedingungen und der persönlichen Verarbeitung durch den einzelnen Menschen. Gleiche Anforderungen und Bedingungen haben unterschiedliche Auswirkungen auf unterschiedliche Menschen.



Stress früher und heute

In der menschlichen Evolution war Stress überlebensnotwendig. Kurzfristig benötigte der Mensch in Gefahrensituationen ein hohes Maß an Energie und Leistungsfähigkeit, entweder zum Flüchten oder für den Angriff (**fight or flight**). Die bereitgestellte Energie wurde dann durch Körperarbeit (Rennen, Kämpfen, Jagen etc.) verbraucht. Die anschließende Zeit wurde zur Erholung und zum Wiederaufbau der Leistungsreserven verwendet.

In der heutigen Zeit wirken andere Stressreize auf den Menschen ein, vermehrt auf der psychischen und emotionalen Ebene und nicht in Form von direkter körperlicher Bedrohung.