

Beispielvortrag:

Einführung in das Thema Stress

(Anmerkung: Der Vortrag sollte so interaktiv wie möglich gestaltet werden. Wenn die Teilnehmer die Inhalte mit erarbeiten und bei der Herleitung der zu vermittelnden Erkenntnisse beteiligt werden, sind die Aufmerksamkeit und der Lernerfolg größer.)

Wir alle reden von Stress, jeder hat Stress, aber was ist das eigentlich? Fast alle Menschen kennen aus Erfahrung Situationen, in denen sie sich beruflich oder privat überfordert fühlen, in denen sie überlastet, gereizt, hektisch oder nervös sind. Man ärgert sich, ist wütend oder fühlt sich ohnmächtig und ist niedergeschlagen.

Woran denken Sie zuerst, wenn Sie an Stress denken? Was verbinden Sie damit? (An dieser Stelle sollten die Teilnehmer kurz (!) zu einigen Aussagen aufgefordert werden. Dies erhöht ihre Aufmerksamkeit gleich zu Beginn des Vortrags. Der Trainer sollte die Antworten einiger weniger Teilnehmer einbeziehen.)

Stress gehört zu unserem Alltag dazu. Jeder kennt diese Situationen.

Woher kommt es nun aber eigentlich, dass es so etwas wie Stress überhaupt gibt. Wozu ist Stress gut? Um diese Frage beantworten zu können, muss man in die Entwicklungsgeschichte des Menschen zurückschauen. Die Reaktionen, die im Körper bei Stress ablaufen, waren früher überlebensnotwendig. Der (Steinzeit-)Mensch hatte es damals mit realen Gefahren zu tun, wie z.B. diesem Säbelzähntiger:



Abb. 1: Säbelzähntiger (F5)

Begegnete ihm ein solches Tier, wenn er z.B. gerade auf Nahrungssuche war, dann musste er schnell reagieren – er geriet in Stress. Die komplexen Körperreaktionen, die in solchen Situationen in Gang gesetzt werden, befähigten ihn, zwei Dinge zu tun:

Entweder schnell vor dem Säbelzähntiger oder einer anderen Gefahr wegzurennen (= **Fluchtreaktion**) oder mit dem Tiger zu kämpfen (= **Kampfreaktion**). In Stresssituationen werden alle Körperregionen aktiviert, die Extremleistungen ermöglichen: Hormone werden

ausgeschüttet, Muskeln aktiviert, Blut in den Kreislauf gepumpt. Dies sind uralte, in der Menschheitsgeschichte erlernte Reaktionen, die automatisch ablaufen, wenn Gefahr droht. Für den Steinzeitmenschen, der noch als Jäger und Sammler unterwegs war, bedeuteten diese Reaktionen des Körpers das Überleben. Diese Reaktionen sind aber auch heute noch von Bedeutung, weil wir dadurch in gefährlichen oder für uns schwierigen Situationen handlungsfähig bleiben.

Wie entsteht aber nun Stress im Einzelnen? Lassen sie uns das einmal gemeinsam überlegen. (Das folgende Bild sollte idealerweise nach und nach, Element für Element auf einem Flipchart gezeichnet bzw. per Präsentation animiert werden.)

Wie Stress entsteht

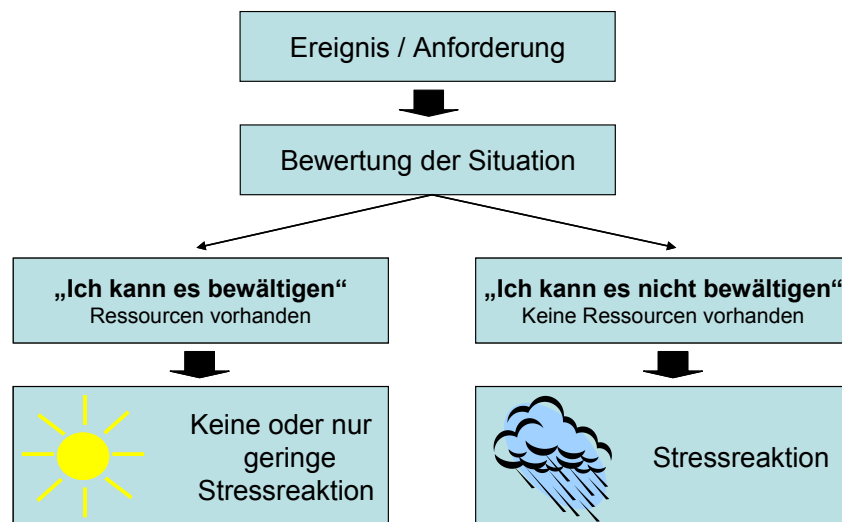


Abb. 2: Wie Stress entsteht (F6)

Am Anfang steht immer ein Ereignis oder eine Anforderung, auf die man trifft. Sie kennen alle solche Situationen. Z.B. kommt mein Chef zu mir und sagt mir, dass ich heute die Arbeit eines Kollegen mit übernehmen muss, weil dieser sich krank gemeldet hat. Habe ich nun sofort Stress? Nein, ein wichtiger Zwischenschritt, den wir meistens gar nicht bewusst wahrnehmen, läuft nun ab:

Ich bewerte die Situation, in der ich mich gerade befinde. Ich schätze dabei ein, ob ich über die nötigen Voraussetzungen oder „Ressourcen“ verfüge, damit ich das Ereignis oder die für mich wichtige Anforderung bewältigen kann oder nicht. Eine solche Bewertung läuft automatisch ab. Jeder von uns tut dies, auch wenn er es gar nicht bewusst steuern kann. Es gibt zwei Möglichkeiten, wie meine Bewertung in unserem Beispiel ausfallen könnte:

1. Ich komme zu dem Schluss, dass die Situation zwar schwierig ist, ich es aber schaffen kann. Es bedeutet zwar eine größere Anstrengung für mich, aber ich habe das schon öfter geschafft und ich habe auch nette Kollegen, die mir dabei helfen und auch mit anpacken.
→ Wenn ich so denke, entsteht kein Stress. Es handelt sich eher um eine positive Herausforderung.
2. Ich komme zu dem Schluss, dass ich die Situation nur sehr schwer bewältigen kann. Wie soll ich es schaffen, das Arbeitspensum von zwei Personen allein an einem Tag zu schaffen? Außerdem kenne ich mich mit seinen Aufgaben nicht so gut aus. Ich schaffe meine eigene Arbeit ja schon kaum und habe auch niemandem, der mir helfen könnte.
→ Wenn ich die Situation so einschätze, werde ich Stress empfinden!

Wichtig ist:

Die persönliche, ganz individuelle Einschätzung einer Situation spielt eine entscheidende Rolle für das Erleben von Stress. Und wie ich die Situation bewerte, hängt von den Voraussetzungen bzw. Ressourcen ab, die ich habe. Es wird deutlich, wie wichtig diese so genannten Ressourcen für uns sind. Diese sollen in diesem Training gestärkt werden!

Was spielt nun bei Stress alles eine Rolle? (Wieder sollte das folgende Bild nach und nach, Element für Element auf einem Flipchart gezeichnet bzw. per Präsentation animiert werden.)

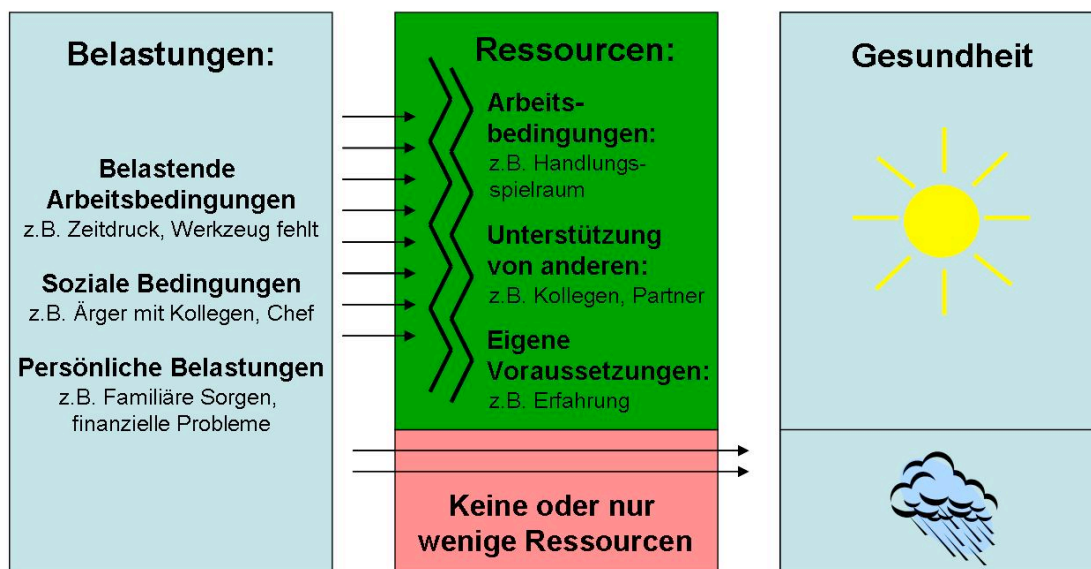


Abb. 3: Was bei Stress alles eine Rolle spielt... (F7)

Stress kann durch unterschiedliche große und kleine Ereignisse ausgelöst werden: Es können *Arbeitsbedingungen* sein wie eine Arbeit unter Zeitdruck fertigmachen,

unvorhergesehene Personalausfälle, eine Maschine fällt aus / ein Werkzeug fehlt etc. Es können *soziale Bedingungen* sein, wie Ärger mit Kollegen, dem Chef oder Kunden, und es können *persönliche Belastungen*, wie z.B. familiäre Sorgen, sein, die Stress erzeugen.

Auf der anderen Seite gibt es aber auch unterschiedliche Hilfsmittel – oder Ressourcen –, mit Stress umzugehen: auch hier können es die *Arbeitsbedingungen* – hier vor allem hohe Handlungsspielräume – sein, die den Umgang mit Stress erleichtern. Ein hoher Handlungsspielraum ist dann vorhanden, wenn ich meine Aufgabe auf verschiedene Art und Weisen erledigen kann, wenn ich Pausen einlegen kann. Unter Stress kann es sinnvoll sein, erst mal tief durchzuatmen. Es kann aber auch die Unterstützung von anderen, z.B. Kollegen, Vorgesetzten oder auch dem Ehepartner, sein, die einem in belastenden Situationen helfen. Schließlich sind die eigenen Voraussetzungen und Fertigkeiten, z.B. die Arbeitserfahrung, als wichtige Ressource zu nennen.

Wie negativ sich Stress auf die Gesundheit auswirkt, ist also immer davon abhängig, wie viele Ressourcen ich habe: Je mehr Ressourcen, desto geringer die negativen Wirkungen. (Pfeile einzeichnen bzw. animieren)

Unser Arbeitsleben hält nun viele stressauslösende Bedingungen bereit und erfahrungsgemäß kommt selten ein Ärgernis allein.

Ein Beispiel:

Ich habe verschlafen und auf dem Weg zur Arbeit gerate ich in einen Stau. Ich erscheine völlig abgehetzt bei der Arbeit und zwei meiner Kollegen sind krank. Ein wichtiges Werkzeug, mit dem ich arbeiten muss, ist verschwunden. Mein Chef erinnert mich daran, was heute alles noch fertig werden muss. Dann liegt da noch die Urlaubsplanung in der Teambesprechung an – das führt immer zu Ärger mit den Kollegen.

Wenn so etwas nicht die Ausnahme, sondern die Regel ist, dann kann Stress problematisch werden: wenn ein Stressor den anderen jagt, wenn man zwischendurch nicht mehr runterkommen kann, wenn man nur noch gehetzt ist und einem die wichtigen Ressourcen gegen Stress fehlen. Das nennt man dann eine Stresstreppe. (s. Abb. 4)

Die Stresstreppe

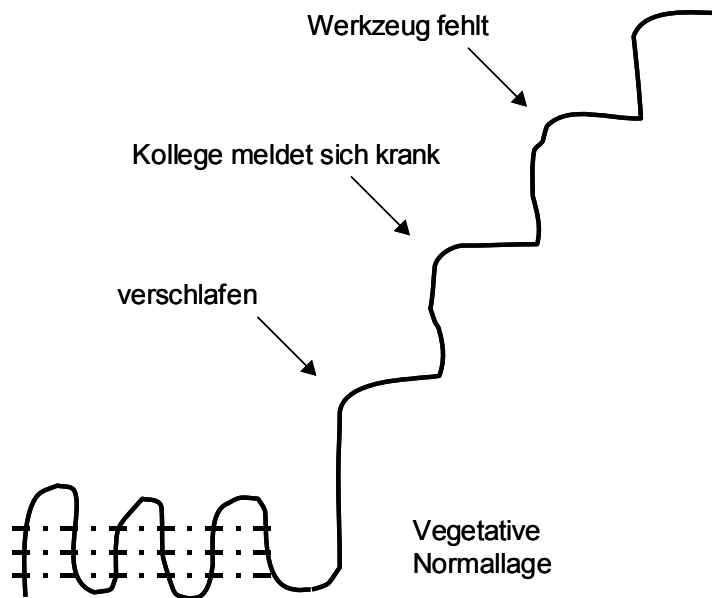


Abb. 4: Die Stresstreppe (F8)

Wenn so etwas über längere Zeit anhält und der Körper keine Chance zur Regeneration hat, dann wird es für unsere Gesundheit gefährlich. (s. Abb. 5)

Gesundheitliche Folgen von Stress

Wenn der Stress anhält...

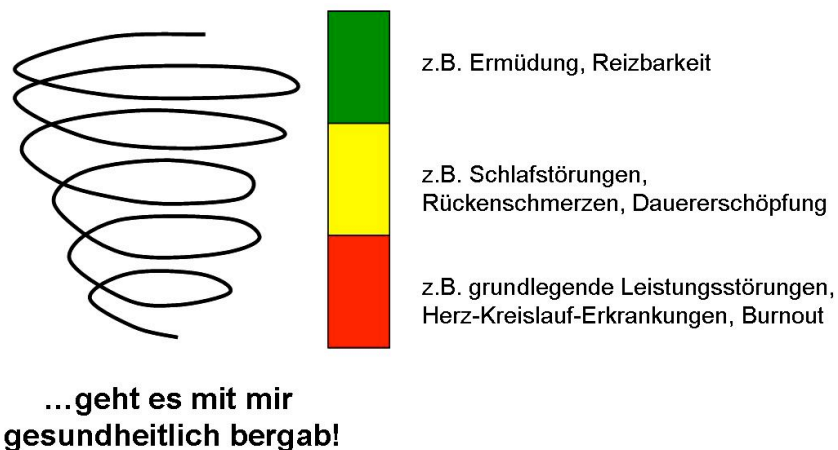


Abb. 5: Gesundheitliche Folgen von Stress (F9)

Je länger der Stress andauert, desto mehr geht es mit der Gesundheit sprichwörtlich bergab. Die Stressfolgen werden immer schwerwiegender und ziehen weitere Probleme nach sich. Aus anfänglicher körperlicher Erschöpfung wird eine Dauererschöpfung, ich bekomme Einschlafstörungen, trinke vielleicht mehr Alkohol, um abzuschalten und runterzukommen. Wenn solche Stresssituationen über längere Zeit, z.B. mehrere Wochen, andauern, ohne dass sich daran etwas ändert, dann kann das in grundlegenden Leistungsstörungen, Krisen und Konflikten und in schwerer körperlicher Krankheit enden. Aus der Forschung weiß man heute, dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rückenbeschwerden und psychische Probleme wie Depressionen oder auch Burnout, d.h. sich ausgebrannt, leer und nutzlos fühlen, wesentlich durch Stress in der Arbeit verursacht sind. Heute weiß man auch, dass Menschen mit viel Stress bei der Arbeit ein höheres Sterberisiko haben als Menschen, die weniger Stress haben.

Deswegen ist es sinnvoll, frühzeitig etwas zu tun, und aus diesem Grund sitzen wir hier heute zusammen.

Beispielvortrag:***Einführung in das Thema Bewegung***

Bewegung ist für den Menschen von sehr großer Bedeutung. Dies zeigt sich in der Entwicklungsgeschichte des Menschen. Bewegung war früher zum Überleben notwendig. Wir erinnern uns an den Säbelzähntiger, den wir schon bei der Einführung zum Thema Stress kennengelernt haben (⇨ Abb. 1). Wenn Gefahr drohte, war es überlebensnotwendig, z.B. schnell weglaufen zu können. Aber auch die gesamte Nahrungsbeschaffung damals war mit viel Bewegung verbunden – schließlich waren wir Jäger und Sammler.



Abb. 1: Flucht vor einem Säbelzähntiger (F10)

Der menschliche Organismus ist also von Natur aus darauf ausgerichtet, viel in Bewegung zu sein (vor allem im Ausdauerbereich). Wird dieses Maß an Bewegung nicht abgerufen bzw. über einen längeren Zeitraum deutlich unterschritten, stellen sich schnell körperliche und psychische Probleme ein, die auf den Bewegungsmangel zurückzuführen sind.

In der Entwicklungsgeschichte des Menschen ist aber noch ein anderer Aspekt verankert. Da man sich sowieso sehr viel bewegen musste (zur Nahrungsbeschaffung oder bei Gefahren), war das Haushalten mit der zur Verfügung stehenden Energie sehr wichtig – d.h., wenn es gerade einmal nicht notwendig war, haben sich die Menschen sehr wenig bewegt. Dieses menschliche Programm des „Energiesparens“ war damals äußerst sinnvoll. Wenn die Menschen nicht gerade vor Säbelzähntigern wegliefen oder hinter Mammuts herjagten, um sie als Nahrung zu erlegen, dann haben sie sich ausgeruht und Kräfte und Energie gespart – wer wusste schon, wann es das nächste Mal wieder Nahrung gab.

Dieses (zum Teil noch in uns verankerte) Verhalten, dass man sich möglichst gar nicht bewegt, wenn es nicht unbedingt notwendig ist, ist in der heutigen, durch Technisierung geprägten Zeit zur Falle geworden. Da sich die meisten Menschen bei ihrer Arbeit entweder kaum oder nur sehr einseitig bewegen, wird der wichtige Energieumsatz in Form von

ausreichender Bewegung nicht abgerufen. Wenn in der Freizeit die Energiesparfunktion fortgesetzt wird, nimmt der Mangel an Bewegung schnell eine Form an, die für Gesundheit und Wohlbefinden gefährlich wird.

→ Wir müssen uns also aufraffen und aktiv aus dem „Energiesparmodus“ herauskommen, damit wir die für unsere Gesundheit so notwendige und wichtige Bewegung bekommen (denn wir werden heute nicht mehr durch Mammuts oder Säbelzahn tiger dazu gezwungen...!)

Die positiven körperlichen Auswirkungen regelmäßiger sportlicher Aktivität sind wissenschaftlich belegt. Viele Studien zeigen Zusammenhänge zwischen sportlicher Aktivität und psychischer Gesundheit auf. Regelmäßige körperliche Aktivität hat erwiesenermaßen folgende positive Effekte (s. Abb. 2):

Positive Effekte von Bewegung

- Blutdruck wird gesenkt
- Blutfett- und Blutzuckerspiegel sinken
- Der Herzmuskel wird gekräftigt
- Die Lungen können mehr Sauerstoff aufnehmen
- Wohlbefinden und Lebensfreude werden gesteigert
- Ängste und Depressionen werden gemildert
- Das Selbstwertgefühl wird gesteigert
- etc.

Abb. 2: Positive Effekte von Bewegung (F11)

Besonders hervorzuheben ist neben den genannten positiven Effekten von Bewegung auf unsere Gesundheit die positive Wirkung von Bewegung auf Stress. (Das folgende Bild , Abb. 3, sollte idealerweise nach und nach, Element für Element auf einem Flipchart gezeichnet bzw. per Präsentation animiert werden.)

Zum einen kann der Entstehung von Stress durch ausreichende Bewegung vorgebeugt werden. Bewegungsmangel an sich kann Stress auslösen, wenn wir z.B. krank werden. Bewegen wir uns auf der anderen Seite ausreichend, beugen wir somit Stress vor.

(☞ Kasten 1: Bewegung = Stress wird verhindert)

Weiter ist Bewegung eine wichtige Hilfsquelle bzw. Ressource gegen Stress. Bewegung kann als Puffer wirken und den Umgang mit stressigen Situationen erleichtern, z.B. durch mehr Selbstbewusstsein und Widerstandskraft. (☞ Kasten 2: Bewegung = Ressource bzw. Hilfsquelle gegen Stress)

Abschließend ist Bewegung eine wichtige Stressbewältigungsstrategie. Bewegung kann Erregung und Anspannung, die wir empfinden, wenn wir Stress haben, abbauen. (☞ Kasten 3: Bewegung = Bewältigungsstrategie)

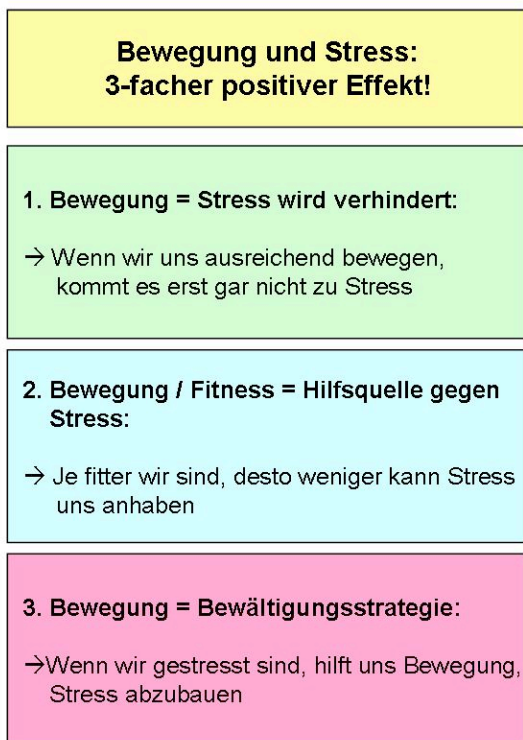


Abb. 3: Positive Effekte von Bewegung auf Stress (F12)

Aus diesen Gründen wollen wir uns im Folgenden des Themas Bewegung annehmen und sehen, wie jeder Einzelne von Ihnen mehr Bewegung in sein Leben bringen kann!