

Umgang mit Stress

Auf der Suche nach der Balance zwischen Belastungen und Ressourcen

Stress kann vielfältige Ursachen haben und unterschiedliche Formen annehmen. Besteht über längere Zeit ein Ungleichgewicht zwischen Belastungen und Ressourcen, können sehr kurzfristig wirkende Reaktionsweisen wie der Konsum von Suchtmitteln an Attraktivität gewinnen. Der Preis dafür ist mittel- und langfristig hoch. Umso wichtiger ist es, Ressourcen zur Stärkung der psychischen Gesundheit und Resilienz frühzeitig zu fördern.

Stress kennen wir alle. Für viele ist er fester Bestandteil des Alltags, ob bei der Arbeit, in der Schule oder im Privaten. Dabei ist zumeist der Disstress gemeint, also der negative Stress, der auf Sorgen, Nöten, Ängsten oder Schicksalsschlägen gründet. Im Gegensatz dazu wird der Eustress, der positive Stress, oft nicht als Stress empfunden oder benannt, weil er durch grosse (Vor-)Freude oder die Erwartung positiver Ereignisse ausgelöst wird. So unterscheidet sich die bevorstehende Geburt eines Kindes oder das nahende Wiedersehen einer geliebten Person nach vielen Jahren in einem wesentlichen Punkt von einer Überforderung bei der Arbeit, einer schlimmen Erkrankung oder einer Trauersituation: Am Ende der Stressperiode wartet in einem Fall mit hoher Wahrscheinlichkeit eine Belohnung, die dem gegenwärtigen übermässigen Effort Sinn verleiht. Im anderen Fall wird die aktuelle Überbeanspruchung als Belastung empfunden, die Leiden verursachen kann, dessen Ende oft nicht in Sicht ist.

Reaktionsweisen auf Stress

Stress stellt dann eine Herausforderung dar, wenn man dieser im Moment nicht gewachsen ist. Diese ausserordentliche Situation oder Phase wird durch innere oder äussere Reize (Stressoren) ausgelöst und führt zu einer starken Beanspruchung des Organismus. Dieser reagiert mit einer kurzfristig erhöhten Leistungsfähigkeit, mit Alarmbereitschaft und der Bereitstellung von Energiereserven durch die Ausschüttung von Stresshormonen.

Allmählich erst folgt dann die Einschätzung beziehungsweise Bewertung der Situation. Dabei stellt sich die zentrale Frage: Habe ich genügend geeignete Ressourcen, um eine Balance zwischen Belastungen und Ressourcen zu erreichen? Erfahrungen, bereits

erfolgreich überwundene ähnliche Situationen, Resilienz und Know-how verschiedener Art können hier wertvoll sein. Je eher es gelingt, eine Balance zu finden, desto besser und früher kann der Stress bekämpft werden. Andernfalls droht chronischer Stress, der sowohl physisch als auch psychisch krank machen kann. Dieser Dauerstress – häufig durch schwer beeinflussbare äussere Einflüsse (mit)verursacht – kann ein Anreiz dafür sein, einen Flucht- oder Ausweg zu suchen. Im klassischen Spektrum von «fight or flight» (kämpfen – im Sinn von sich dem Problem stellen – oder fliehen) entspricht dies letztlich der zweiten Option. Da können Suchtmittel eine kurzfristig wirksame Möglichkeit sein – allerdings eine trügerische, die letztlich zur Verschlimmerung des Problems führt.

Suchtmittel als trügerische Ressource mit negativen Konsequenzen

Die Suche nach einer Pause vom Stress oder einer Milderung des Belastungsempfindens ist nachvollziehbar. Oft wird Alkohol getrunken, um sich abzulenken oder «herunterzufahren». Tatsächlich hilft Alkohol in einem ersten Moment. Das Nervengift Alkohol schwächt die Emotionen ab und führt zu einem Gefühl der Entspannung und Beruhigung. Doch dieser kurzfristige Effekt täuscht, denn schon nach ein, zwei Stunden schlägt die Wirkung von Alkohol ins Gegenteil um: Der Körper kann nun Stress weniger gut und weniger schnell abbauen. Häufig merken dies Betroffene nicht sofort, die negativen Folgen entwickeln sich schleichend.

Wenn jemand nur noch mit Alkohol abschalten kann, ist das ein Warnsignal, denn der Stressabbau verzögert sich, wird langsamer. Der Körper wird immer mehr gefordert und schliesslich überfordert. Deshalb hängen Alkoholkonsum und chronische Erschöpfung bis zum Burn-out oft zusammen. Daneben besteht die Gefahr, dass das Gewohnheitstrinken gegen Stress in die Alkoholabhängigkeit führen kann.

Ähnlich verhält es sich mit dem Rauchen: «Das in den Zigaretten enthaltene Nikotin ist ein hochwirksames Zellgift und aktiviert dabei das Belohnungszentrum im Gehirn und simuliert einen kurzen Entspannungseffekt.» (BARMER 2023) Die ausgeschütteten Hormone verlieren jedoch schnell ihre Wirkung, sodass der Körper eine höhere Dosis benötigt, was (zusätzlichen) Stress verursacht. Entsprechend ist Rauchen als Strategie zur Bekämpfung von Stress kontraproduktiv. Hinzu kommen die ständigen gesundheitlichen Risiken des Rauchens: Sie reichen von der Entstehung verschiedener Krebsarten über Lungenerkrankungen bis hin zu Herz-Kreislauf-Problemen und Schlaganfällen.

Ein weiteres Mittel, von dem sich manche Person Besserung verspricht, sind Medikamente. Auch da bleibt der gewünschte Erfolg in der Regel aus: «Aufputschende Substanzen sorgen für Schlaflosigkeit, gegen die wiederum Beruhigungsmittel eingenommen werden. Die versprochene Wirkung stellt sich oftmals nicht ein – unerwünschte Nebenwirkungen hingegen schon. Abhängigkeit, psychische Beeinträchtigungen bis hin zu Erkrankungen und schwere körperliche Beschwerden können die bösen negativen Folgen des Missbrauchs sein.» (BARMER 2023) Es resultiert eine Abwärtsspirale, aus der man nur schwer wieder herausfindet.

Ressourcen gegen Stress und für die psychische Gesundheit

In Bezug auf die drei erwähnten Fluchtversuche Alkohol, Rauchen und Medikamente lässt sich bilanzieren: Alle haben sie einen – allerdings bloss sehr kurzfristigen – stresslindernden Effekt, der aber dazu führt, dass sich die Situation im Folgenden verschlechtert. Entsprechend stellt sich die Frage: Was hilft (auch) kurzfristig gegen Stress, ohne eine ins Gegenteil umschlagende Wirkung zu erzeugen?

Eine Reihe von Aktivitäten können hier von Nutzen sein wie zum Beispiel:

- Bewegung, Sport und Tanz, ein Spaziergang in der Natur
- Entspannungsübungen
- Musizieren, Malen, im Garten arbeiten oder ein anderes kreatives Hobby ausüben
- Neugierig, wissbegierig und lernfreudig sein
- Freundschaften pflegen.

Es gibt eine breite Palette an Möglichkeiten, die nicht bloss gegen Stress helfen, sondern ganz allgemein gut sind für die psychische Gesundheit. Jede Person sollte sich jene Aktivitäten aussuchen, die zu ihr passen und ihr Freude bereiten.

Stressprävention, Suchtprävention und Gesundheitsförderung gehen Hand in Hand, (ver)stärken sich gegenseitig, ja bedingen einander teilweise gar. Von diesen Synergien können alle bloss profitieren.

Zürich, Juni 2023 / Das Team der ZFPS

Quelle der Zitate

<https://www.barmer.de/gesundheits-verstehen/psyche/stress/ungesunde-stressbewaeltigung-1054806>



Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs
Schindlersteig 5, 8006 Zürich, Telefon 044 271 87 23, info@zfps.ch, www.zfps.ch