

Die Zeitschrift
für mittelständische
Unternehmer und
Führungskräfte

HelfRecht
methodik 3/2017



**Unternehmensführung 4.0:
Digitalisierung verändert die
Arbeitswelt – darauf sollten
Chefs vorbereitet sein (S. 4)**

**Balance für den Alltag:
Business-Yoga schenkt
Entspannung und stärkt
die Gedankenkraft (S. 25)**



Viele Menschen klagen über Stress. Eine Fehleinschätzung, denn Stress ist für uns gut und wichtig: Er hilft uns, stärker zu werden, leistungsfähig und gesund zu bleiben oder auch einem Burnout vorzubeugen.



von Günter Peroutka

Unser Freund, der Stress

Was ist Stress? Die Alltagssprache assoziiert mit Stress negative und belastende Umstände, in denen Zeit- und Leistungsdruck eine dominante Rolle spielen. Jeder Mensch hat jedoch, abhängig von seiner augenblicklichen Befindlichkeit, seine ganz individuelle Stresswahrnehmung. Was Sie heute möglicherweise fürchterlich stresst, bewältigen Sie nach einem erholsamen Urlaub völlig gelassen und souverän. Was Ihre Kollegin auf die Palme bringt, lässt Sie völlig kalt. Stress ist immer subjektiv. Was jedoch objektiv in unserem Körper abläuft, ist bei uns allen gleich. Die Natur hat die Stressreaktion als einen Überlebensreflex konzipiert, bei dem es um die schnelle Bereitstellung von Energie geht.

Eine Stressreaktion beginnt daher nie grundlos, im Gegenteil: Das Gehirn muss von den Sinnesorganen Signale geliefert bekommen, deren Auswertung Gefahr meldet. Dann versucht es, den Organismus zu schützen. Allgemein gesagt:

Die Stressreaktion ist die Antwort unserer ausgeklügelten körpereigenen Alarmanlage auf bedrohliche Herausforderungen. Den schlechten Ruf verdankt Stress einzig einem praktischen Fehler: Nur jener Gestresste verbraucht nämlich seine ganze gespeicherte Energie, der unter Druck seine „Kampf-oder-Flucht“-Reaktion als dauerhafte Verteidigungslinie in Stellung bringt. Für diesen permanenten Kampfeinsatz ist jedoch Stress die falsche Waffe. Insofern kann man von einem kollektiven Missverständnis sprechen: Es hat uns die Managerkrankheit und das Burnout als Massendiagnose beschert.

Laut Definition handelt es sich beim Burnout um eine „fortschreitende Erschöpfungsreaktion nach chronischem psychosozialen Stress ohne angemessene Entlastungsmöglichkeiten.“ Als Folge davon nimmt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit ab. Der Betroffene wird gleichgültig, und als reizbares Nervenbündel belastet er die Beziehungen zum Umfeld. Das



Foto: Tim Gouw / unplash

Die Dosis ist entscheidend: Kurzzeitiger Stress aktiviert unsere körperliche wie geistige Leistungsfähigkeit; bei länger anhaltendem, chronischem Dauerstress hingegen drohen Erschöpfung und Krankheit.

fortgeschrittene Leiden ist kaum von einer Depression zu unterscheiden. Von Burnout wird gesprochen, wenn es sich erstens um eine Fehlbelastung handelt, zweitens die Beschwerden seit mehr als sechs Monaten anhalten und drittens Gefühle von Müdigkeit und Erschöpfung deutlich im Vordergrund stehen. Krank macht Stress allenfalls als chronischer Stress, wenn die Reaktionen von Geist und Körper darauf bestehen bleiben. So lässt sich über Stress dasselbe sagen wie über Genuss-, Heil- oder Lebensmittel: Die Dosis macht das Gift.

Stress ist die Würze des Lebens

Wasser ist gesund – man kann sich damit aber auch problemlos umbringen (wenn man zehn Liter trinkt). Ein guter Wein ist ein hoher Genuss – aber Gift für diejenigen, die ihn ohne jedes Maß trinken. So verhält es sich auch mit Stress: Er ist die Würze des Lebens – aber diese Würze kann Köstliches verderben. Wenn wir unseren Körper tage-, wochen-, monate- oder gar jahrelang Stress aussetzen und Stress als Treibstoff für permanenten Antrieb verwenden, missbrauchen wir dieses Potenzial des Körpers.

Seit das Stichwort „Resilienz“, unsere Widerstandskraft, im medialen Umlauf ist, wird differenzierter über Stress nachgedacht. Er macht nicht alle krank, denn der resiliente Mensch hält Stress in hohen Dosen problemlos aus. Zudem machen sich Betroffene endlich Gedanken über die Qualität ihres Stresses. Zumindest einem Teil von ihnen ist die Unterscheidung von ungesundem Distress und positivem Eustress einigermaßen geläufig.

Stress trainiert das Immunsystem

Wer Stress verteufelt, argumentiert mit den Folgen des Langzeitstresses. Akutstress hingegen aktiviert und trainiert das Immunsystem: Es entstehen mehr entzündungshemmende Interleukine, ebenso Interferone, die gegen Viren und Tumorzellen wirken, sowie Chemokine. Diese Signalproteine sind zuständig dafür, dass die T-Lymphozyten die richtigen Orte im Gewebe ansteuern. Kurzzeitstress führt zu einem unmittelbaren Anstieg der weißen Blutzellen, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Kurzzeitstress bewirkt eine Anpassungsreaktion und kann lebensverlängernd wirken. Dabei kommt es auf die Einstellung zum Stress an, wie gut man ihn verträgt. Unter Stress entstehen Cortisol, das emotional wichtige Dinge besser speichern hilft, sowie der Neurotransmitter Glutamat, der die Leistung des Arbeitsgedächtnisses massiv verbessert. Durch den Neurotransmitter Oxytocin („Kuschelhormon“), ein Gegenspieler des Cortisols, werden wir zu sozialeren Wesen. Man kann sagen: Unser Freund, der Stress, hat tatsächlich an alles gedacht. Er schützt sogar vor sich selbst!

Deshalb ist es paradox, wenn in allen Ratgebern steht, dass nur Entschleunigung und Stillstand den modernen Menschen weiterbringen. „Use it or lose it“ – „Benütze oder verliere es“, ist das Energiesparmotto unseres Organismus. Was der Mensch nicht gebraucht, wird rückgebildet: Das geht vom Sex bis zum Gehirn und vom Darm bis zur Skelettmuskulatur. Breinahrung allein führt zur Darmträgheit und ein Gips-

verband zum Muskelverlust. Stimulation ist daher ein Lebenselixier für Körper und Gehirn. Wenn wir unsere Muskeln nicht durch kräftigende Bewegung fordern – ihnen also Stress zumuten – erschaffen sie. Gleiches passiert mit unseren Zellkraftwerken, den Mitochondrien, die für uns Energie (ATP) produzieren. Wenn wir unserem Geist nicht zumuten, neue Dinge zu lernen, verkümmert er. Sehen wir uns mit einer schwierigen emotionalen Herausforderung konfrontiert, fördert das neue Ressourcen in uns zutage, und unsere Persönlichkeit reift an der Aufgabe. Guter Stress hilft uns, stärker zu werden. Wenn der Stress dann vorüber ist, kehrt der Körper in seine homöostatische Balance, sein Fließgleichgewicht zurück. Wir entspannen uns, und es kehrt wieder Ruhe ein.

Stress hilft uns auch beim Erreichen kurzfristiger Ziele. So findet man Rituale vor Wettkampfbeginn in fast allen Sportarten, in denen es von Vorteil ist, seine Aggressivität zu erhöhen. Die dadurch freigesetzten Botenstoffe (Adrenalin, Noradrenalin) helfen, Energiereserven wie Fettsäuren und Zucker (Glukose) bereitzustellen, damit sie verfügbar sind, sobald die Auseinandersetzung beginnt. Stresshormone erhöhen nicht nur die Kraft, sondern auch die Aufmerksamkeit. Sie schärfen die Sinne und verbessern die Reaktionsschnelligkeit. Das wissen insbesondere Fußballtorhüter. Oliver Kahn, der langjährige Torwart des FC Bayern München, ist dafür bekannt geworden, dass er wie kein Zweiter seine Fähigkeiten optimierte, indem er die Aggressivität aktiv erhöhte. Er pushte sich nicht nur vor, sondern auch während des Spiels: Seine maximale Aufregung, seine Präsenz war nichts anderes als die Folge einer Stressreaktion, die er willentlich herbeiführte.

Stress hilft gegen Stress

Es gibt ausreichend Stressoren, die es gut mit uns meinen: Sie sind gesund, machen glücklich, gelassen und stark. Dazu gehört auch das Training unserer Muskulatur. Dadurch werden wir nicht nur stärker, ausdauernder und tiefenent-

spannter. Auf diese Weise erhöhen wir auch unsere Resilienz; wir machen uns stressresistent, indem wir uns stressen. Und wir beugen Krankheiten vor. Intensive Kräftigungseinheiten, auch als HIIT-Training (High Intensity Intervall Training) bekannt, helfen nicht nur den Muskeln, Faszien und Knochen (zum Beispiel gegen Osteoporose), sondern beeinflussen auch positiv den Zuckerstoffwechsel und die Blutfettwerte. Die Psyche profitiert ebenfalls vom Stresshormon Cortisol: Wer im Sport, bei der Arbeit oder in der wohlthuenden Hektik der Vorfreude Adrenalin und Endorphine ausschüttet, aktiviert wie der Junkie oder Trinker sein Belohnungszentrum. Da eine intensive Stressreaktion auch einen stärkeren Beruhigungseffekt im Nachhinein bewirkt, liefert Stress ein Maximum an Entspannung. So hilft Stress gegen Stress.

Die positive Nachricht nach lang anhaltenden Stressphasen: Durch die Plastizität des Gehirns ist Stress ein reversibler Prozess. Er rüstet die einzelne Zelle für den Wettstreit der Evolution. Daher ist es falsch, im Alter auf Strapazen zu verzichten (Ruhestand!), denn ein gewisses Maß an Stress gehört zu einem gesunden Leben. Aus der Pharmazie kennen wir Hormesis: Eine kleine Dosis einer schädlichen Substanz hat einen positiven Effekt auf den Organismus. Sie verbessert den Gesamtzustand, indem sie eine Überreaktion hervorruft. Ernährung ist wichtig, durch Kurzzeitfasten (15 Stunden) können wir den Stressor Hunger gezielt für unsere Gesundheit einsetzen, weil eine Autophagie (Zellreinigung) ausgelöst wird. Wer sich, wie so viele heute, ein stressfreies Leben wünscht, der altert frühzeitig und wird krank.

Wir sollten wieder das Gespür für kurzzeitige Stressreaktionen entwickeln, die uns jugendlich gesund erhalten und unsere Widerstandskraft erhöhen. So erweist sich gesunder Stress als beste Waffe gegen ungesunden chronischen Stress und Burnout. ■

Mag. pharm. Günter Peroutka war selbstständiger Apotheker und Geschäftsführer im Pharmagroßhandel, zudem ist er staatlich geprüfter Trainer im Leistungs- und Gesundheitssport sowie Experte für Gesundheitsförderung (office@peroutka.at). – Autorfoto: „Obersteirische Rundschau“.

Zum Weiterlesen

Urs Willmann: Stress: Ein Lebensmittel. Pattloch Verlag 2016, 304 Seiten, Hardcover, 19,99 Euro.

ISBN 978-3-629-13071-6

Brant Cortright: Das bessere Gehirn. Wie Sie lebenslang die Bildung neuer Nervenzellen anregen. Scorpio Verlag 2017, 336 Seiten, gebunden, 19,99 Euro.

ISBN 978-3-95803-093-0

Peter Spork: Gesundheit ist kein Zufall: Wie das Leben unsere Gene prägt. Deutsche Verlagsanstalt 2017, 414 Seiten, gebunden, 22,99 Euro.

ISBN 978-3-421-04750-2