

Nur kein Stress!

Zu viele Aufgaben, zu wenig Zeit, fehlende Pläne oder Fehler, die den Terminplan ins Wanken bringen. Auslöser für Stress gibt es genug. Aber was macht das mit der Kooperation?

TEXT: STEFAN UFERTINGER

Stress ist wie jede Emotion auch eine Körperreaktion, die auf Basis einer unbewussten Bewertung eines Reizes erfolgt. Dieser Reiz wird als Stressor bezeichnet. Wie in der Abbildung rechts ersichtlich, wird in einem ersten Schritt der eingehende Reiz überprüft, ob er eine Bedrohung, eine Gefährdung oder einen Verlust bedeuten kann. Anschließend prüft unser Unterbewusstsein, ob ausreichend Ressourcen vorhanden sind, um diese gefährliche, bedrohliche oder verlustbringende Situation beherrschen zu können. Stellt unser System fest, dass Ressourcen nicht ausreichend vorhanden sind, wird dieser Reiz als Stress identifiziert.

Wie wirkt Stress auf den Körper?

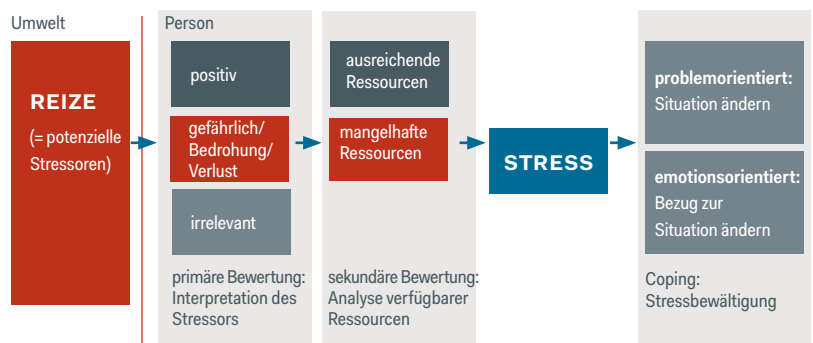
Dies führt zwei körpereigene Systeme auf den Plan. Zum einen die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse und zum anderen den Sympathikus unseres vegetativen Nervensystems. Beide Systeme führen dazu, dass Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol (das klassische Stresshormon) ausgeschüttet werden. Dadurch gerät der Körper in Alarmbereitschaft und ist bereit, zu fliehen oder sich tot zu stellen. Dies führt zu beschleunigter Atmung, steigendem Puls und Blutdruck, zur Produktion wichtiger Botenstoffe und erhöhten Blutzufuhr für die Extremitäten.

Die Stressreaktion ist ein ausgeklügelter Überlebensmechanismus aus Urzeiten. Allerdings werden wir heutzutage laufend von Stressoren geplagt. Unser System reagiert darauf wie vor 100.000 Jahren. Dies hat gravierende Auswirkungen auf die Gesundheit. Häufige Folgen sind Erschöpfung, Rückenleiden und vermehrte Erkältungen. Das Immunsystem wird von Stress heruntergefahren.

Stress versus Kooperation?

Unter Stress wird die Kommunikation herausfordernd. Vielfach kommen dabei Aussagen aus unserem Mund, die wir später bereuen. Dies kann Beziehungen nachhaltig belasten. Besonnene, überlegte und rationale Kommunikation ist ein Schlüssel für eine partnerschaftliche und kooperative Zusammenarbeit.

Zusätzlich hemmt das bei Stress ausgeschüttete Cortisol die Bildung des Bindungshormons Oxytocin. Weist der Körper also einen stressbedingt hohen Cortisolspiegel im Blut auf, fällt es uns schwer, Bezie-



Vereinfachte Darstellung des transaktionalen Stressmodells nach Lazarus

**KOOPERATION
AUF DER
BAUSTELLE**



Jana Mack

ZUM AUTOR

DIPL.-ING. STEFAN UFERTINGER

ist Geschäftsführer der Site Communications GmbH und Leiter des Bereichs Bauwirtschaft der Afry Austria GmbH.

www.stefanufertinger.com

hungen aufzubauen. Umso wichtiger ist es, Maßnahmen gegen eine akute Stressreaktion zu kennen.

Was können wir gegen Stress tun?

Die unbewusste Bewertung, die zur Stressreaktion führt, ist schwer zu beeinflussen. Wie man mit Stress umgeht, aber schon. Durch einen gesunden Lebenswandel mit ausreichend Schlaf, regelmäßiger Bewegung und gesunder Ernährung stehen dem Körper weitaus mehr Widerstandskräfte gegen Stressoren zur Verfügung. Ist die Stressreaktion erst eingetreten, kann man auf zwei Wegen Einfluss auf ihre Intensität nehmen. In der Coping-Strategie kann problemorientiert oder emotionsorientiert auf das Ereignis Einfluss genommen werden. Beispielsweise ergibt die unbewusste Bewertung, dass die vielen Aufgaben Grund genug für Stress sind. Im problemorientierten Ansatz würde man sich fragen, ob Aufgaben delegiert werden bzw. anders terminiert können oder vielleicht sogar gar nicht ausgeführt werden müssen. Auf der emotionalen Ebene würde man beim Hinterfragen der Folgen ansetzen. Was passiert im schlimmsten Fall, wenn ich die Deadline nicht schaffe? Die Antwort auf diese Frage lässt die emotionalen Folgen meist weit geringer aussehen.

Durch die angesprochenen Möglichkeiten kann die Intensität und die Dauer der Stressreaktion nachträglich verändert werden. Allerdings ist die Stressreaktion bereits abgelaufen und insofern Cortisol bereits im Körper. Studien haben gezeigt, dass durch aerobes Training wie zum Beispiel moderates Joggen der psychische Stress hervorragend abgebaut werden kann. Sport wirkt also auf zwei Ebenen positiv hinsichtlich der Stressbelastung. ■