

Was man über Stress wissen sollte

„Stress“ ist in aller Munde, was er wirklich bedeutet, wissen aber die wenigsten. Das aktuelle Buch von Stressforscher Prof. Sepp Porta schafft Klarheit. Für die OÖN erklärt der Wissenschaftler, wie man mit den Begriffen und mit Belastungen richtig umgeht.

VON CLAUDIA RIEDLER

OÖN: Gestresst fühlt sich eigentlich jeder – was sagt die Aussage „Ich hab so einen Stress!“ tatsächlich über den Stress einer Person aus?

PORTA: Sehr wenig. Erstens wäre es besser, man würde den guten alten Ausspruch „Ich bin so unter Druck!“ verwenden, weil Stress die Antwort auf den Druck ist. Zweitens ist die subjektive Wahrnehmung sehr situationsabhängig. Viele Leute wie Militärs oder Politiker wollen nicht im Stress erwischt werden, für andere ist er ein Statussymbol.

OÖN: Stress wird also meist falsch definiert?

PORTA: Ja. Stress wird so definiert, als würde er eine Belastung sein. In Wirklichkeit ist er die individuelle Antwort einer Person auf Belastung.

OÖN: Bedeutet das also, dass jeder anders auf den täglichen Druck reagiert?

PORTA: Die gleiche Belastung kann bei zwei Personen völlig unterschiedlichen Stress, also eine völlig andere Reaktion hervorrufen. Deshalb ist es auch richtig, klingt aber sehr ketzerisch, wenn ich behaupte, dass Personen im Burnout zu wenig Stress haben. Das bedeutet einfach, sie können aus Erschöpfung auf den Druck, der auf ihnen lastet, nicht mehr erfolgreich reagieren.

OÖN: Wie lässt sich Stress messen?

PORTA: Jede Reaktion auf Belastung – auch auf psychische Belastung – schlägt sich auf den Stoffwechsel. Deshalb schlägt das Herz schneller, wir brauchen mehr Zucker, Kompensationssysteme im Blut werden beansprucht. Dazu kommen massive Mineralstoffverschiebungen, um Muskeln und Drüsen für Aktionen bereitzustellen. All das kann man in wenigen Minuten messen.

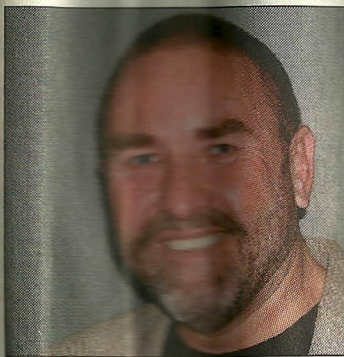


Foto: Uni Graz

Stressforscher Sepp Porta

OÖN: Was muss man über Stress sonst noch wissen, wenn man Burnout verhindern will?

PORTA: Die Stress-Antwort auf eine schaffbare Belastung ist immer eine Überreaktion. Das klingt nach Energieverschwendung, hat aber den Zweck, zum Zeitpunkt guter Reserven den voraussichtlichen Stress in der Zukunft zu verkleinern. Im Sinne einer Fleißaufgabe arbeitet man also gleich etwas mehr, weil man nicht weiß, ob man morgen noch dazukommt. Wer zu wenig Reserven hat oder wem die Belastung zu groß ist, der kann nicht mehr in dieser Weise reagieren. Er schwebt im Burnoutgefahr, kann nur mehr schlecht planen und wird deshalb zunehmend hilfloser.

OÖN: Wie bemerkt man das nahende Burnout?

PORTA: Die Beschäftigung mit sich und mit der Gegenwart nimmt mehr Raum ein.

OÖN: Wie beschreiben Sie das Leben eines Menschen, der kein Burnout bekommen wird?

PORTA: Geregelt, von Ritualen bestimmt, gut geplant, trotzdem manchmal mit überschäumender Demonstration der Reserven. Da kann ein bisschen Angeben beim anderen Geschlecht ruhig dabei sein.

OÖN: Wie lautet Ihr Tipp für „Gestresste“?

PORTA: All das, was im Burnout so überwältigend und schädlich hervortritt – Selbstzentriertheit, Wurschtigkeitsgefühl; Schlafbedürfnis – sollte man in kleinen Mengen kultivieren, bevor es der Körper im Übermaß fordert.

Buchtip: Sepp Porta, Michael Hlatky: Stress verstehen, Burnout besiegen. Verlagshaus der Ärzte, 14,90 Euro.



Mach mal Pause! Zu viel Stress führt in den Abgrund.

(Colourbox)