www.academyofsports.de www.campus.academyofsports.de

LESEPROBE

Stress und Entspannung

ACADEMY OF SPORTS
Bildung schafft Zukunft.

ONLINE-CAMPUS

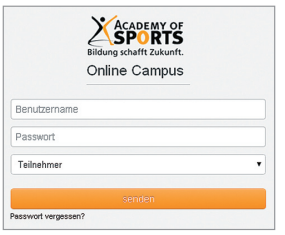
Auf dem Online Campus der Academy of Sports erleben Sie eine **neue Dimension des Lernens**: Ein innovatives, integratives Konzept, das Lernen, Informieren und Kommunizieren sinnvoll verbindet.

JETZT EINLOGGEN UND DURCHSTARTEN UNTER:

www.campus.academyofsports.de

www.campus.academyofsports.de

Unser Online Campus stellt eine optimale Erweiterung der Lernmedien dar und bietet Ihnen viele Vorteile. Als Teilnehmer einer Ausbildung oder eines Fernstudiums haben Sie einen Zugang zum Online Campus und können die vielfältigen Funktionen uneingeschränkt nutzen.

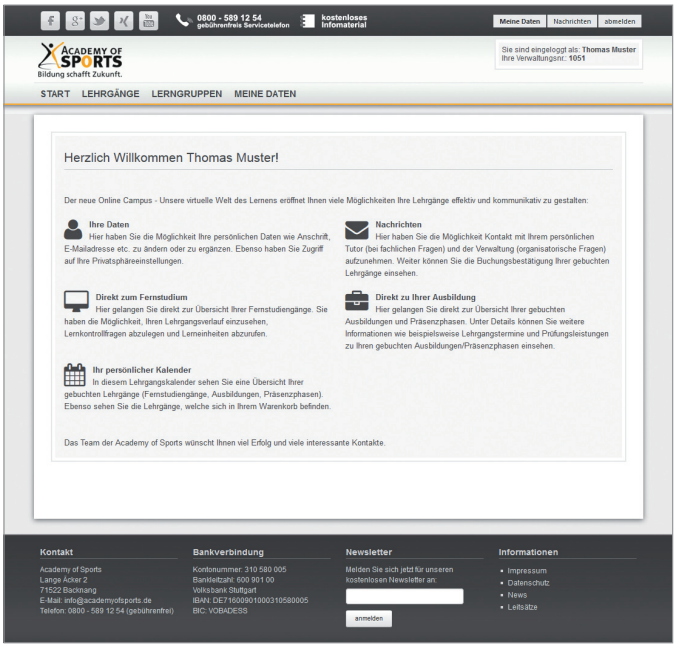


Mit unserem Online Campus wird Ihre Ausbildung oder Ihr Fernstudium interaktiv!

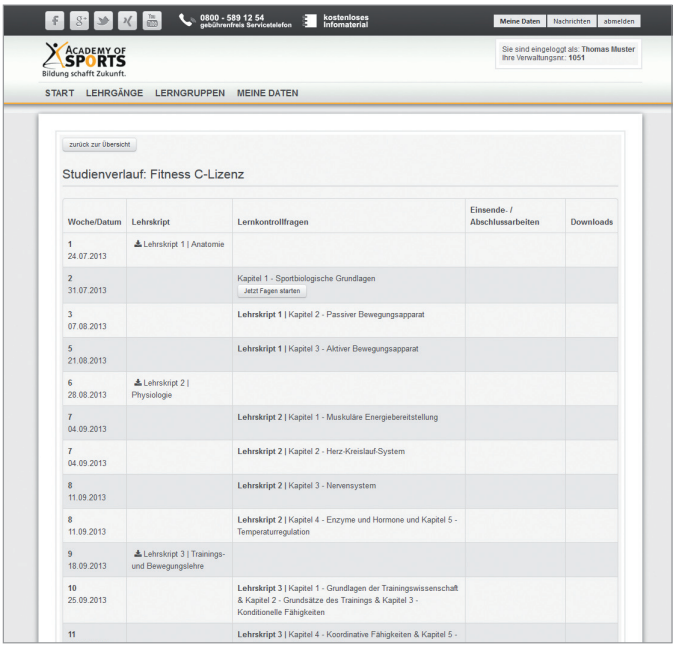
Als Teilnehmer eines Fernstudiums können Sie dessen Verlauf über den Online Campus optimal abrufen. Aber auch Lehrskripte herunterladen, Lernerfolgskontrollen ablegen, Präsenzphasen buchen und Noten einsehen.

In unseren innovativen Lerngruppen, die beim Fernstudiumspreis 2013 als Innovation des Jahres nominiert waren, stehen Ihnen lehrgangspezifische Dokumente, Videos, Apps und vieles mehr zur Verfügung. Teilen Sie Ihre Übungsergebnisse mit Ihren Lehrgangskollegen und besprechen Sie gemeinsam mit Ihrem Tutor die Ergebnisse!

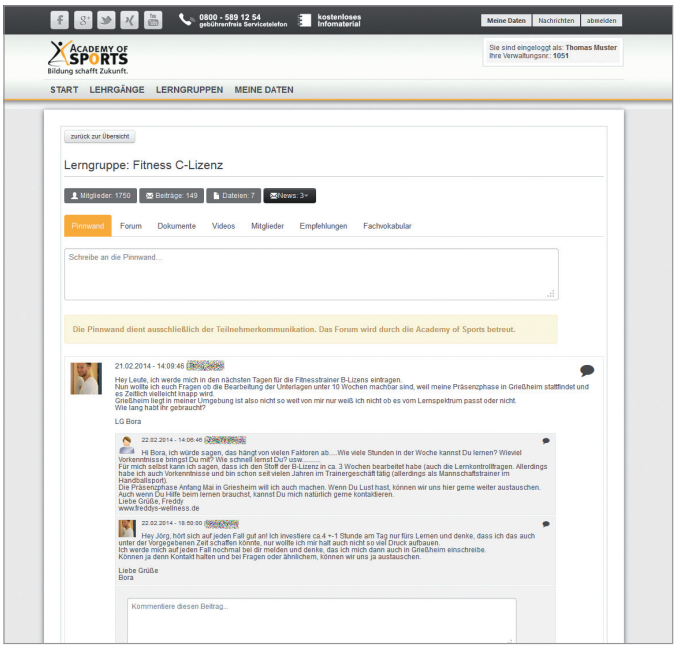
Alleine Lernen? Nicht an der Academy of Sports!



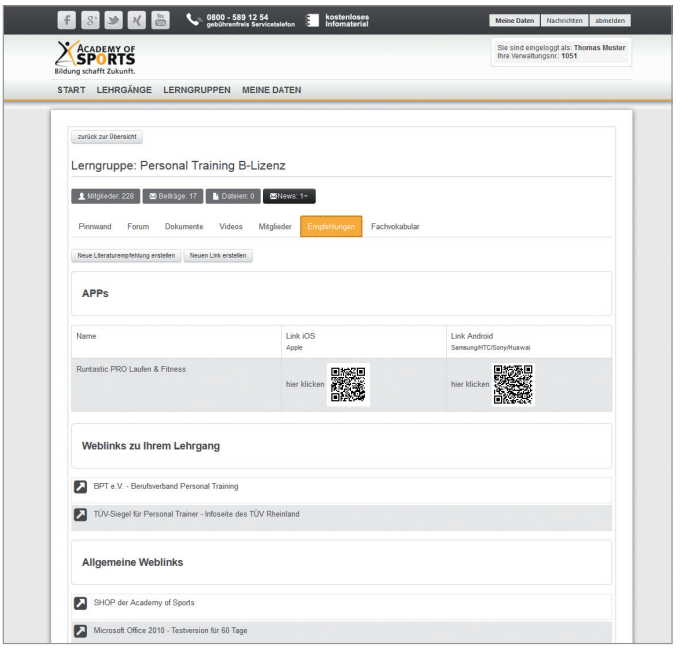
Campus-Startseite



Campus-Studienverlauf



Campus-Lerngruppen



Campus-Apps

Kapitel 2 – Allgemeine Grundlagen zu Stress

Kapitel 2

2.1 Was ist Stress?

2.2 Wie funktioniert Stress?

2.2.1 Die Stressreaktion im Körper

2.2.2 Die Hormonausschüttungen bei Stressreaktionen

2.2.3 Die unterschiedlichen Ebenen des Stresses

2.2.4 Eustress und Disstress

2.3 Stressgeschehen/Stresswahrnehmung

2.3.1 Stressmodell nach Lazarus

2.3.2 ABC-Theorie nach Ellis

2.4 Die Stresspersönlichkeit

2.5 Stress und seine Auswirkungen auf die Gesundheit

2.6 Das ganzheitliche Stressverständnis

2.7 Warnsignale für Stress

Leseprobe

Lernorientierung

Nach Bearbeitung dieses Kapitels werden Sie:

- wissen, wo der Begriff Stress seinen Ursprung hat;
- das Stressgeschehen/die Stressbewertung erfassen;
- das Stressmodell nach Lazarus und die ABC-Theorie von Ellis verstehen;
- die verschiedenen Ebenen des Stresses unterscheiden können;
- die unterschiedlichen Stresspersönlichkeiten abgrenzen können;
- erfassen, wie die Stressreaktion im Körper genau abläuft;
- wissen, wie die hormonelle Reaktion in Stressreaktionen abläuft;

Leseprobe

Das folgende Kapitel befasst sich mit den verschiedenen Aspekten von Stress. Es orientiert sich dabei an den Werken „Stressbewältigung“ und „Gelassen und sicher im Stress“ von Prof. Dr. Gert Kaluza.

2.1 Begriffsentstehung und Definition

Der Begriff Stress ist heutzutage in aller Munde. Ausrufe wie: „Ich bin so gestresst!“, „Ich habe zurzeit so viel Stress!“, „Ich fühle mich gestresst!“ oder „Stress mal nicht so!“ hören wir oft. Aber wenige wissen, dass Stress an sich kein Gefühl ist, sondern ein Zustand oder Anlass, der unterschiedliche Gefühle hervorrufen kann.

Der Begriff *Stress* stammt aus dem englischen Sprachgebrauch und steht – im Kontext der Mechanik – für Druck, Belastung und Spannung. Es ist kaum 50 Jahre her, da war dieser Begriff noch weitestgehend unbekannt und wurde ausschließlich in der Materialwirtschaft verwendet.

Einer der bekanntesten Mitbegründer der modernen Stressforschung auf menschlicher Ebene ist der ungarisch-kanadische Biomechaniker und Mediziner Hans Selye (1907-1982). Dieser verwendete im Jahr 1936 erstmals den Begriff Stress in Zusammenhang mit den „unspezifischen Anpassungserscheinungen des menschlichen Organismus“. Seit seiner Buchveröffentlichung „Stress beherrscht unser Leben“ in den1950er Jahren wurde der Ausdruck *biologischer Stress* anerkannt und weltweit übernommen. Er initialisierte eine bis dato einmalige Welle der weiteren Stressforschung.

Eine einheitliche Definition von Stress hat sich nicht etabliert, da sich die Stressforschung mit unterschiedlichen wissenschaftlichen Disziplinen befasst beispielsweise medizinischer, biologischer, psychologischer oder soziologischer Betrachtungsweise. Die Kernaussage dieser unterschiedlichen Definitionen ist jedoch, dass Stress eine notwendige psychologische und physiologische Zusatzleistung des Menschen ist, die dazu beiträgt, bedrohliche Problemlagen zu bewältigen.

Aus medizinischer und psychologischer Sicht ist Stress die Reaktion auf belastende Reize, also sämtliche Geschehnisse, die eine Stressreaktion auslösen.

Die Auslöser dieser Reize nennen sich *Stressoren*. Wir unterscheiden in:

- physikalische Stressoren (Hitze, Kälte, Lärm etc.)
- körperliche Stressoren (Verletzungen, Hunger, Schmerz etc.)
- soziale Stressoren (Konflikte, Konkurrenz, Trennung, Isolation etc.)
- Leistungsstressoren (Zeitdruck, Prüfungen, Überforderung, Perfektionismus etc.)

Leseprobe

Die aufgezeigten Stressauslöser können sich begünstigen und multiplizieren. So ist man in einem kränkelnden Zustand anfälliger und empfänglicher für weitere äußere Reize wie Lärm, Termindruck etc. Aber auch die persönliche Tagesverfassung lässt die einwirkenden Stressoren unterschiedlich stark bzw. schwach erleben. Stressoren müssen in ihrer Reizdichte und -stärke nicht immer hoch ausfallen, auch zu niedrig einwirkende Stimuli wie soziale Isolation oder Arbeitsmonotonie im Sinne der Unterforderung können Stresssymptome hervorrufen.

Scannen Sie diesen QR-Code ab und sehen Sie sich das Lehrvideo zu dem Thema **was ist Stress?** an.

Alternativ finden Sie das Lehrvideo im *Online Campus* in der **Lerngruppe** dieser Ausbildung.

2.2 Wie funktioniert Stress?

Stress wird nachvollziehbarer, wenn wir genau verstehen, wie er in unserem Körper und in unserem Kopf funktioniert und was er auslöst. Dies wird in den folgenden Unterkapiteln erläutert.

2.2.1 Stressreaktion im Körper

Unsere vielschichtigen Sinnesorgane (Augen, Ohren, Nase, Haut etc.) registrieren eine Fülle von Reizen. Je nach Gemütslage, Tagesform, Gesundheitszustand u. a. sowie persönlichen Erfahrungswerten (Routine) werden bestimmte äußere und innere Signale als Stressmomente gedeutet. Die Stressoren lösen in der Regel eine Anpassungsreaktion aus. Damit lernt der Organismus, sich auf die veränderte Situation einzustellen. Innerhalb weniger Sekunden muss sich der Mensch als einstiger Jäger und Sammler entscheiden, ob er im Angesicht der Gefahr angreift oder die Flucht antritt. Dies kann aber nur gelingen, wenn er mit all seinen (geistigen) Sinnen sowie seinem (körperlichen) Startzustand in Alarmbereitschaft versetzt wird. Die folgende Abbildung 4 veranschaulicht den Entscheidungsprozess.

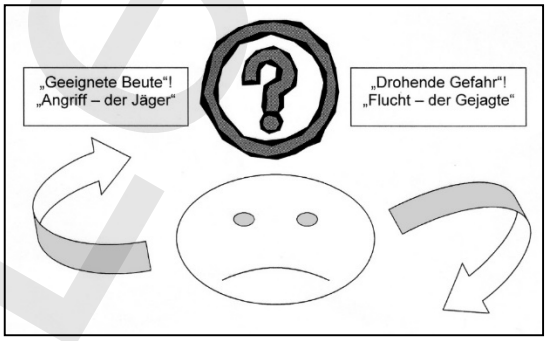


Abbildung 4 – Fight or Flight
(Quelle: Eigene Darstellung)

Um diesen Zustand der höchsten Anspannung und Konzentration zu erreichen, werden über das vegetative Nervensystem u. a. die Atem- und Herzfrequenz, der Blutdruck und die Muskelanspannung erhöht – bei gleichzeitiger Ausschüttung von Zucker.

In Folge der körperlichen Reaktion im Sinne von Jagd oder Flucht werden diese Anpassungszustände ausgelebt und danach wieder gedrosselt. So konnte die Balance zwischen körperlicher sowie geistiger Alarmbereitschaft und der darauffolgenden Erholung erhalten bleiben.

Bisher ist die Stressreaktion des Menschen noch genau so, wie sie schon in der Steinzeit war. Allein die Art und die Häufigkeit der Stresssituationen haben sich grundlegend geändert. Heutzutage werden wir permanent mit äußeren wie inneren Stressoren konfrontiert. Diese unwirkliche Gefahrensituation erzeugt in gleicher Art und Weise die sogenannten *vegetativen Alarmreaktionen*. Leider kommen dabei die Möglichkeiten der Entladung meist zu kurz. Der Körper manövriert sich zunehmend in eine Dysbalance mit anschließenden Folgesymptomen wie Erschöpfung, Herzrasen, unruhiger Schlaf, Aggressivität sowie dem fehlenden Abbau beziehungsweise Verbrennen der freigesetzten Zuckeranteile im Blut.

Sich auf diese Reize von außen einzustellen und dann wieder in die Balance zu bringen, nennt man Anpassungsphänomen *oder allgemeines Adaptationssyndrom (ASS)*, so formuliert von Hans Selye. Er hat festgestellt, dass es ein typisches Muster unspezifischer adaptiver physiologischer Mechanismen gibt, welches in Reaktion auf fortgesetzte Bedrohung durch fast jeden ernst zu nehmenden Stressor auftritt.
Das genannte Syndrom ist gekennzeichnet durch eine charakteristische Abfolge von drei Phasen:

1. Phase: *Alarmreaktion*
   Mobilisierung der verfügbaren physischen und psychischen Energien zur Abwehr einer psychischen oder physischen Bedrohung.

2. Phase: *Phase der Resistenz*
   Der Organismus leistet dank der Aktivierung der psycho-physiologischen Reaktionen dem Stressor aktiv Widerstand. Obwohl die belastende Situation fortdauert, verschwinden die Symptome, die während der ersten Phase auftraten, und die physiologischen Prozesse, die durch die Alarmreaktion aktiviert worden waren, normalisieren sich. Jedoch: Auch wenn es während dieser zweiten Phase eine größere Resistenz gegenüber dem ursprünglichen Stressor gibt, so ist doch die Resistenz gegenüber anderen Stressoren reduziert. Selbst ein schwacher Stressor kann eine starke Reaktion hervorrufen, wenn die Ressourcen des Körpers durch den Widerstand gegen einen anderen Stressor gebunden sind.

Leseprobe

3. Phase: *Erschöpfungsphase*
   Wenn der Organismus den schädlichen Stressoren zu lange ausgesetzt ist, wird ein Punkt erreicht, an dem es ihm nicht länger möglich ist, die Resistenz aufrechtzuerhalten. Das Stadium der Erschöpfung kann den totalen Zusammenbruch des Organismus einleiten.

   In der folgenden Abbildung sehen Sie den Verlauf einer Stresskurve bei wiederholten Stressreizen:

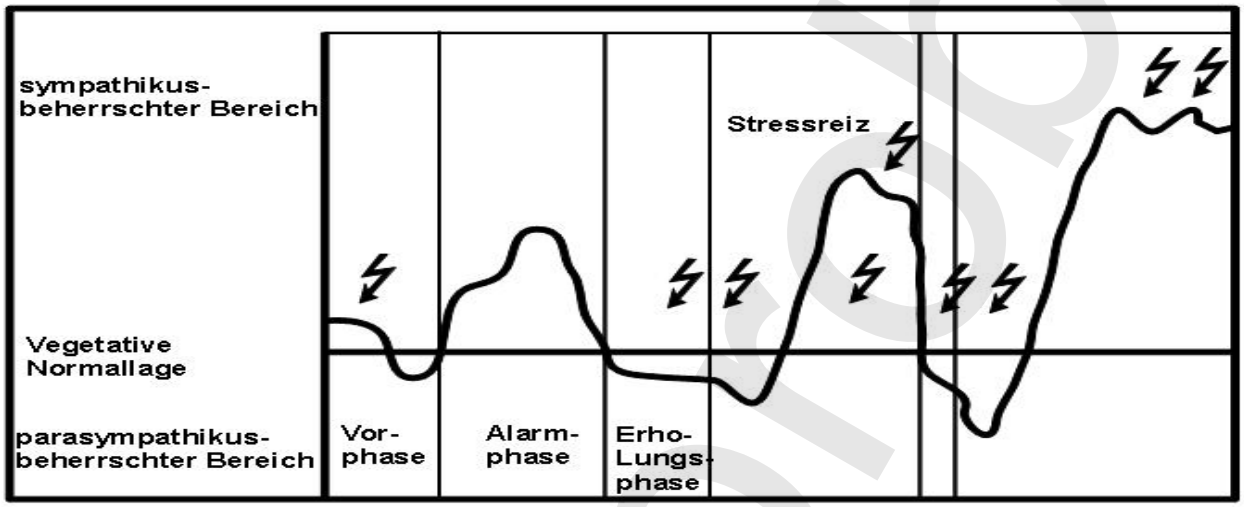


Abbildung 5 – Stresskurve
(Quelle: in Anlehnung an Klett Mediothek CD Rom TL 3 Menschenkunde 2)

Um dieser Stressüberflutung entgegenzuwirken, benötigt der menschliche Organismus adäquate Ausgleichsmechanismen. Dabei kommt auch hier das bereits von Wilhelm Roux 1895 formulierte und aus der Trainingslehre bekannte Gesetz der Reizstufenregel/Roux-Prinzip zur Geltung: „... *zu niedrige Reize schaffen keine, zu hohe Reize zu starke, jedoch mittlere Reize produzieren analoge Anpassungsreaktionen ...“.*

Dies besagt: Je intensiver der Reiz (beziehungsweise in diesem Fall der Stress) einwirkt und analoge Reaktionen hervorruft, umso ausgiebiger muss die Entspannungsphase (im Sinne der Erholung) wirken.

Übung – Stresskurve erklären

Fassen Sie den Ablauf der Stressreaktion in eigene Worte. Erklären Sie diese einem Freund oder Partner und lassen Sie sich Feedback geben, ob Sie die Thematik verständlich und bildhaft vermitteln konnten. Verfassen Sie Ihre Erklärung auch in schriftlicher Form.

Veröffentlichen Sie Ihre Ergebnisse im *Forum* in der *Lerngruppe* dieses Lehrgangs und diskutieren Sie sie mit Ihren Lehrgangskollegen.

Leseprobe

Scannen Sie diesen QR-Code ab und sehen Sie sich das Lehrvideo zu dem Thema **wie entsteht Stress?** an.

Alternativ finden Sie das Lehrvideo im *Online Campus* in der **Lerngruppe** dieser Ausbildung.

2.2.2 Hormonausschüttung bei Stressreaktionen

Die Stressreaktionskette gliedert sich in zwei gleichzeitig ablaufende Wege:

1) Zum einen reagiert der Hypothalamus auf die stressauslösenden Reize mit der Ausschüttung von CRH (= **C**ortikotropin-**R**eleasing-**H**ormone). CRH stimuliert die Hypophyse zur weiteren Ausschüttung von ACTH (= **A**drenoc**c**ortico**t**ropes **H**ormon).
   ACTH regt wiederum die Nebennierenrinde zur Ausschüttung von Glukokortikoiden an. Dieses Steroidhormon mit seinen Bestandteilen Kortisol und Kortison erhöht infolgedessen die Bereitstellung beziehungsweise Freisetzung der Energie liefernden Nährstoffe wie Fette, Kohlenhydrate und (im Notfall) Eiweiße (anaboler Effekt).
   Bei Dauerstress kann diese vermehrte Ausschüttung entsprechend lang anhalten und zu gesundheitlichen Problemen wie Infektionsanfälligkeit, Spannungskopfschmerz etc. führen.

2) Zum anderen wird über den Sympathikus das Nebennierenmark aktiviert. Dies schüttet innerhalb weniger Sekundenbruchteile die Katecholamine Adrenalin (~ 80 %) und Noradrenalin (~ 20 %) aus. Diese erhöhen schlagartig die Herz-, Kreislauf- und Atmungstätigkeit sowie die Durchblutung der Muskulatur. Dieser Zustand hält, analog der Reizdichte und seiner Bedarfsnotwendigkeit, nur relativ kurz (situationsrelevant) an. Diese beiden Organsysteme (hypothalamisch-hypophysärer Regelkreis sowie Nebennierenmark und -rinde) passen somit den gesamten Organismus mit den genannten Reaktionen auf die Stresssituation hin an.

   Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um einen guten (positiven) *Eustress* oder einen schlechten (negativen) *Disstress* handelt. Für unseren Körper lassen sich diese Momentansituationen nicht unterscheiden.

Die Abbildung 6 veranschaulicht den Ablauf der Stressaufnahme, Stressregistrierung, Stressbewertung, Verarbeitung und Reaktion:

Leseprobe

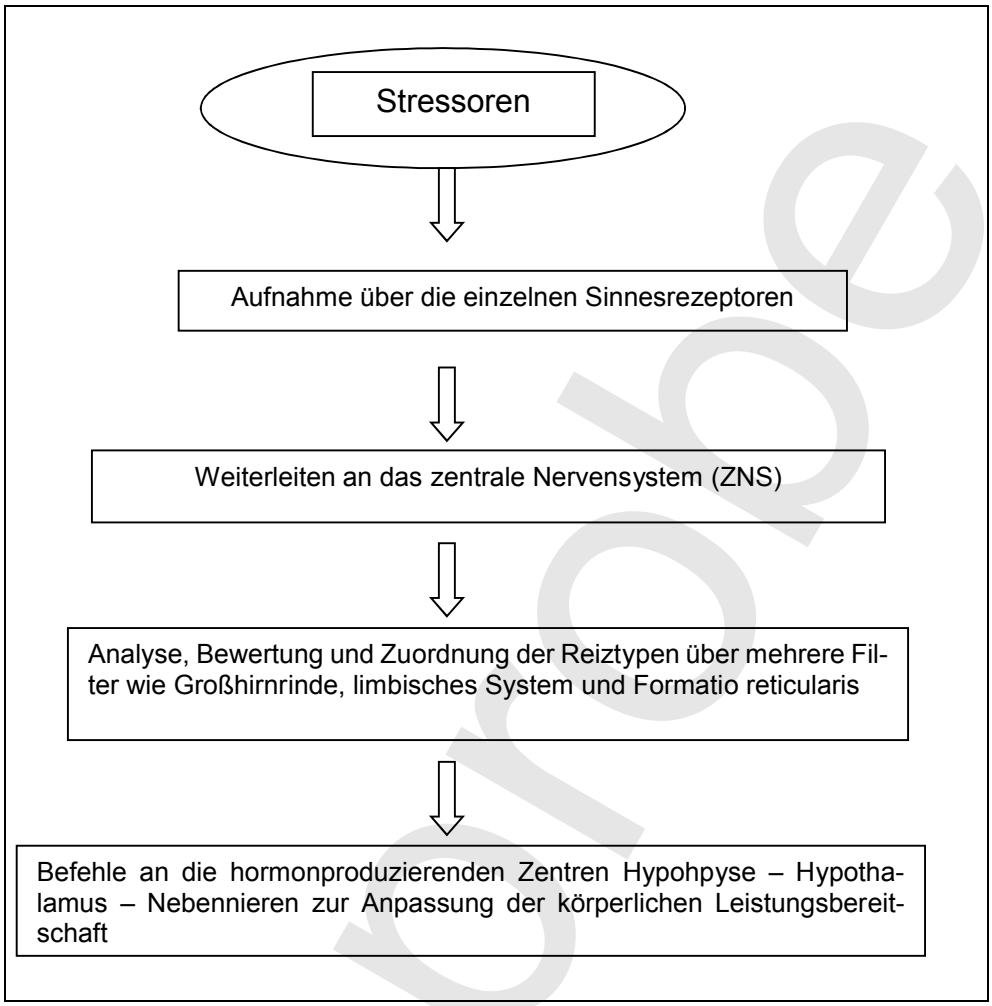


Abbildung 6 – Phasenablauf der Stressregistrierung, Bewertung, Verarbeitung und Reaktion
(Quelle: frei nach G. Kaluza, Stressbewältigung,2004)

Leseprobe

In der Abbildung 7 sind die körperlichen Reaktionen bei Stresssituationen veranschaulicht:

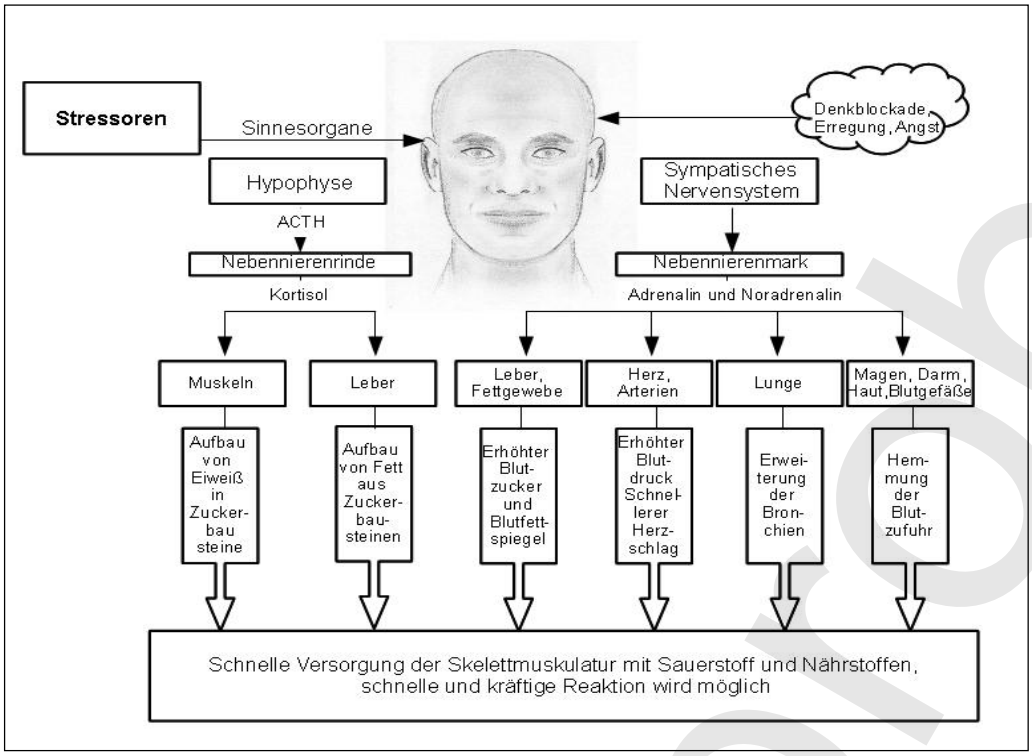


Abbildung 7 – Stressreaktion im Körper
(Quelle: in Anlehnung an Klett Mediothek CD Rom TL 3 Menschenkunde 2)

Übung – Beschreibung der hormonellen Reaktion

Fassen Sie den Ablauf der hormonellen Reaktion in Stresssituationen in eigene Worte. Lassen Sie sich von einem Freund oder Partner Feedback geben, ob die Beschreibung verständlich war. Verfassen Sie diese auch schriftlich.

Veröffentlichen Sie Ihre Ergebnisse im *Forum* in der *Lerngruppe* dieses Lehrgangs und diskutieren Sie sie mit Ihren Lehrgangskollegen.

2.2.3 Die unterschiedlichen Ebenen des Stresses

Die Stressreaktion bezeichnet alle Prozesse, die bei der betroffenen Person in Gang gesetzt werden. Diese Prozesse spielen sich auf unterschiedlichen Ebenen ab. Man unterscheidet zwischen körperlicher, kognitiv/emotionaler und behavioraler (Verhaltens-)Ebene.

Die Reaktionen auf der körperlichen Ebene wurden im vorangegangenen Kapitel bereits beschrieben. Schnellerer Herzschlag, erhöhte Muskelspannung, schnellere Atmung etc. – alles, was den Körper leistungsfähiger macht.

Leseprobe

Auf der behavioralen (Verhaltens-)Ebene wird nach außen sichtbar, wie sich der Gestresste verhält, beispielsweise unkonzentriert, hastig, nervös, aggressiv, unruhig, gereizt, verzweifelt etc.

Auf der kognitiv/emotionalen Ebene spielen sich die Vorgänge ab, die der Außenstehende nicht direkt sieht. Das können Gedanken oder Gefühle des Gestressten sein, die in der Situation ausgelöst werden, beispielsweise Unzufriedenheit, Hilflosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Schuldgefühle, Angst etc.

Diese verschiedenen Ebenen ergänzen sich im negativen und positiven Sinne. Einerseits können sie sich gegenseitig aufschaukeln, so dass die Stressreaktion noch verschlimmert wird, andererseits ist auch eine positive Beeinflussung möglich. Wenn der Betroffene beispielsweise durch Entspannungsübungen die körperlichen Stresssymptome abbaut, werden dadurch auch das kognitiv/emotionale Verhalten sowie die behaviorale Ebene beruhigt.

Übung – Stresswahrnehmung

Halten Sie schriftlich fest, wie Sie selbst Stress auf den unterschiedlichen Ebenen wahrnehmen. Welche Symptome treten bei Ihnen auf?

Veröffentlichen Sie Ihre Ergebnisse im *Forum* in der *Lerngruppe* dieses Lehrgangs und diskutieren Sie sie mit Ihren Lehrgangskollegen.

2.2.4 Eustress und Disstress

Hans Selye hat ebenfalls festgestellt, dass eine Stressreaktion an sich ein wesentliches positives Kennzeichen bei Lebewesen ist und nicht zwingendermaßen gesundheitsschädigend sein muss. Stress kann durchaus als angenehm, lustvoll, leistungssteigernd und motivierend erlebt werden. Selye hat dafür den Begriff *Eustress* (positiver Stress) etabliert. Dieser unterscheidet sich ganz wesentlich von dem negativen *Disstress*, der auf Dauer durchaus erhebliche Gesundheitsrisiken birgt.

Die Stärke des Stressors hängt neben dessen Intensität und Einwirkungsdauer auch davon ab, welche Erfahrungen man mit ähnlichen Situationen gemacht hat, welche Veranlagung vorliegt und wie die äußere Situation gestaltet ist.

Die Stressdosis wird also bestimmt durch die Häufigkeit, Vielfalt, Dauer und Intensität, mit der Stressoren auf den Organismus einwirken, und durch die individuelle Bewertung der Situation.

Leseprobe

Übung – Eustress und Disstress

- Vergegenwärtigen Sie sich eine Situation, in der Sie das Gefühl hatten, unter positivem Stress zu stehen. Wie fühlt es sich an? Was haben Sie erreicht?
- Vergegenwärtigen Sie sich außerdem eine Situation, in der Sie negativen Stress empfunden haben. Wie fühlte sich dies an? Wie haben Sie diese Situation durchlebt?
- Kennen Sie auch eine Situation, in der Ihr vorerst positiver Stress in negativen Stress umschlug? Was war der Auslöser dafür? Wie fühlte es sich an, und wie sind Sie mit der Situation zurechtgekommen?

Veröffentlichen Sie Ihre Ergebnisse im *Forum* in der *Lerngruppe* dieses Lehrgangs und diskutieren Sie sie mit Ihren Lehrgangskollegen.

2.3 Stressgeschehen/Stressbewertung

Nachdem die Stressreaktion lange Zeit nur als unspezifisches, reflexhaft ablaufendes Geschehen betrachtet wurde, haben Stressforscher, insbesondere Richard Lazarus und Albert Ellis, in den 1960er Jahren den Stress aus einer neuen Perspektive betrachtet. Die von ihnen entwickelten Modelle werden in diesem Kapitel vorgestellt.

2.3.1 Stressmodell nach Lazarus

Menschen reagieren auf ein und dieselbe Stresssituation durchaus unterschiedlich. Während der eine ruhig und gelassen bleibt, reagiert der andere vielleicht mit Versagensängsten oder Aggressionen. Daher ist Lazarus zu dem Schluss gekommen, dass die Qualität einer Situation als Stressor primär von deren individueller Bewertung abhängt. Das von ihm entwickelte *transaktionale Stressmodell* besagt, dass wir den Stressoren aus unserer Umwelt nicht passiv ausgesetzt sind, sondern dass wir sie zu gegebenen Anforderungen selbst aktiv ins Verhältnis setzen. Entscheidend sind hier Wahrnehmung, Bewertung und Schlussfolgerung.

Ob bei einer Person Stress ausgelöst wird und ob es einer Bewältigungsstrategie bedarf, hängt nach Lazarus von den folgenden Faktoren ab:

Primäre Bewertung

Bei der primären Bewertung wird eine Situation danach beurteilt, ob sie irrelevant, angenehm/positiv oder stressbezogen ist. Ist sie stressbezogen, wird weitergehend eingeschätzt, ob es sich eher um einen Schaden/Verlust, eine Herausforderung oder eine Bedrohung handelt.

Sekundäre Bewertung

Die Sekundäre Bewertung bezieht sich auf die Einschätzung eigener Bewältigungsfähigkeiten und -möglichkeiten. *Sekundär* wird hier nicht im Sinne einer zeitlichen Abfolge verstanden: Die Bewertungsprozesse können sich durchaus zeitlich überlappen und gegenseitig beeinflussen. Die Bewertung bezieht sich vielmehr auf das Vorhandensein von Fähigkeiten und Ressourcen (intellektuell, körperlich, materiell, sozial etc.)

Neubewertung

Die Neubewertung bewirkt eine Änderung der vorangegangenen primären und sekundären Bewertungen. Hier werden noch einmal die inneren und äußeren Bedingungen reflektiert und die Bewältigungsstrategie evaluiert. Die Neubewertung fließt in die Wahrnehmung kommender Situationen mit ein. Wenn beispielsweise eine Situation ursprünglich als Bedrohung angesehen und diese durch eine erfolgreiche Bewältigungsstrategie überwunden wurde, stellt sie sich in Zukunft vielleicht nicht mehr als Bedrohung, sondern als Herausforderung dar. Im umgekehrten Fall kann etwas, das ursprünglich als Herausforderung bewertet, aber nicht erfolgreich bewältigt wurde, in Zukunft als Bedrohung angesehen werden.

In der folgenden Darstellung ist die transaktionale Stresstheorie an einem Beispiel veranschaulicht. Das Beispiel stammt aus dem Buch „Stressbewältigung“ von G. Kaluza, S. 35:

Leseprobe

Herzlichen Glückwunsch!

Sie haben es geschafft.

KONTAKT

Academy of Sports GmbH

Firmensitz: Lange Äcker 2, 71522 Backnang

Telefon: 0800 5891254 (gebührenfrei)
Telefon: +49 7191 90714-30 (aus dem Ausland)
Telefax: +49 7191 90714-50

E-Mail: info@academyofsports.de
Internet: www.academyofsports.de

Social Media

Facebook

Twitter

Google+

Xing

YouTube

ACADEMY OF SPORTS
Bildung schafft Zukunft.