

 rowohlt repertoire

Leseprobe aus:

Reinhard Tausch

Hilfen bei Stress und Belastung

Was wir für unsere Gesundheit tun können

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf
www.rowohlt.de/repertoire

Inhalt

TEIL I

Stress-Belastungen in unserem Leben 9

Was sind Stress-Belastungen? 16

Stress-Belastungen sind die Folge von
Gedanken und Bewertungen 35

Körperliche Veränderungen bei Stress-Belastungen 50

Seelische Erkrankungen und Stress-Belastungen 63

Was können wir tun? 73

Unsere Möglichkeiten zur Verminderung
von Stress 73

Drei Bereiche der Bewältigung von Stress-Belastungen 74

Die Bereitschaft, sich zu ändern und neues Verhalten
zu lernen 78

Kleine Schritte des Lernens 81

TEIL II

Situationen stressfreier gestalten 87

Lösungsorientierte Aktivitäten 87

Planung von Zeit und Vorhaben 89

Suche nach Information, Hilfe und
Unterstützung 92

Lernen durch Erfahrung und Übung 94

Situations-Klärung 97

Soziale Beziehungen stressfreier gestalten 103

Stress-Minderung am Arbeitsplatz 108

Zur Änderung von Umweltbelastungen 116

TEIL III

Förderliche Gedanken – Bewertungen – Vorstellungen

Die «Macht» gedanklicher (mentaler) Vorgänge über unsere Gesundheit	119
Stress-Verminde- rung durch Änderung mentaler Vorgänge	220
Wie können wir unsere mentalen Vorgänge günstig beeinflussen?	123

Sorgenvolles Grübeln und negative Selbstgespräche vermindern

Was ist sorgenvolles Grübeln?	125
Grübel-Stop	134
Möglichkeiten der Ent-Sorgung	140

Aktivitäten zur Erleichterung positiver mentaler Vorgänge

Gespräche mit verständnisvollen Mitmenschen	145
Entspannung und mentales Training	146
Förderliche soziale Kontakte und Beziehungen	150
Positive Erfahrungen und Tätigkeiten	157
Aufgaben und Ziele	162
Von anderen lernen	170
Engagiertes soziales Helfen	173
	177

Förderliche mentale *Inhalte* des Bewußtseins

Bewußte Zuwendung zu Gutem	183
Dankbarkeit bei der Wahrnehmung des Guten	184
Spirituell-religiös-philosophische Auffassungen:	193
mentale Hilfen in Lebensbelastungen	205
Sozial-ethische Wertauffassungen	216

Förderliche Einstellungen beim Wahrnehmen, Denken und Bewerten	223
Das Wesentliche sehen	225
Weniger bewerten – verurteilen – richten	228
In belastenden Ereignissen auch Förderliches sehen	235
Schwierigkeiten als Herausforderung sehen	240
Loslassen, weniger verhaftet sein, die Realität akzeptieren	244
Sich weniger identifizieren	251
Vergeben	254

TEIL IV

Körperlich-seelische Ent-Spannung	259
Warum ist Ent-Spannung so wichtig?	260
Die Auswirkungen von regelmäßiger Ent-Spannung	266
Gesichtspunkte zur Praxis	269
Körperliches Bewegungstraining	274
Muskel-Entspannung	282
Atem-Entspannung	287
Hatha-Yoga-Übungen	300
Autogenes Training	304
Kurz-Entspannung	307
Spannungsminderung <i>in</i> Stress-Situationen	311
Entspannende Übergänge zwischen Situationen	314
Erholsame Erfahrungen-Tätigkeiten nach Belastungen	318

Angemessene Ernährung:

Weniger seelische Belastungen	321
Ungünstige Ernährung fördert körperlich-seelische Belastungen	321
Auswirkungen eines gesünderen Ernährungsverhaltens	324
Schritte zur gesünderen Ernährung	326
Hilfen zur Änderung des Ernährungsverhaltens	328
Vitamine, Mineralien und Spurenelemente (Mikro-Nährstoffe)	334

Ärger, Wut, Feindseligkeit –	
Herauslassen? Unterdrücken? Oder?	341
Herausgelassener Ärger, Wut, Aggression	343
Nicht-herausgelassener Ärger, Wut, Aggression	347
Ärger, Streit und Aggressivität in der Partnerschaft?	348
Nicht-ausgelebte Aggressionen:	
Ursache von seelischen Erkrankungen?	350
Verminderung von Ärger, Wut und Feindseligkeit	354
Hilfreiche Einstellungen und Wertauffassungen	362
Ausblick	369
Literatur	370
Register	380



Stress-Belastungen in unserem Leben

Dieses Buch habe ich für Leser geschrieben, die Stress-Belastungen in ihrem privaten und beruflichen Leben vermindern und ihre seelisch-körperliche Gesundheit verbessern möchten.

Wie kam ich dazu, mich in den letzten 15 Jahren intensiv mit der Bewältigung von Stress-Belastungen zu beschäftigen? Der Anlaß hierzu war eine persönliche schwere Lebensbelastung: Meine Frau Anne-Marie erkrankte an Krebs. Ich erlebte es bei ihr mit und unterstützte sie darin, daß sie sehr viel unternahm, um trotz der Beeinträchtigung durch die Krankheit und die medizinischen Behandlungsmethoden seelisch heil zu bleiben. Ich sah zum Beispiel den Wert täglicher Entspannungsübungen, die ihr viele unangenehme Gefühle nahmen, auch vor Operationen. Ich sah bei ihr die Wichtigkeit von förderlichen Gedanken und Einstellungen: Nach ihrer Erkrankung erarbeitete sie sich eine Einstellung, offen und annehmend zu sein für die Wahrscheinlichkeit des Sterbens, aber auch sehr offen zu sein für ein bewußtes intensives Leben. Sie engagierte sich intensiv für berufliche Tätigkeiten, veröffentlichte zum Beispiel ihre Erfahrungen und die von anderen Krebserkrankten in ihrem Buch «Gespräche gegen die Angst».

Auch ich selbst erfuhr: Meine Gefühle im Zusammenhang mit ihrer Erkrankung sowie ihrem Sterben fünf Jahre danach hingen sehr davon ab, welche Gedanken, Einstellungen und Bewertungen ich zum Leben, zur Krankheit und zum Sterben hatte, in welcher Bedeutung ich sie wahrnahm. Ich erfuhr eindringlich, daß es wesentlich von mir, von meinen Einstellungen, meinem Denken und meinem förderlichen Umgang mit mir abhing, welche Gefühle ich hatte: Tiefe Traurigkeit, seelische Schmerzen und Hilflosigkeit oder Gefaßtheit, hilfreiche Aktivität zu ihrer Unterstützung sowie Dankbarkeit, 29 Jahre sehr befriedigend mit ihr zusammengelebt zu haben.

Auch erfuhr ich eindringlich den Wert täglicher Entspannungsübun-

10 Stress-Belastungen in unserem Leben

gen, eines häufigen Bewegungstrainings und einer Umstellung der Ernährung, zum Beispiel wenig Fett und Süßigkeiten, kein Fleisch und Alkohol. Anfangs hatte ich dies getan, um meine Frau bei ihren Bemühungen um eine gesunde Lebensführung zu unterstützen. Heute weiß ich, daß ich damals Wertvolles für mein weiteres Leben lernte.

Durch diese persönlichen Erfahrungen und ferner durch viele Kontakte mit Belasteten wurden meine Augen offener, wie Menschen mit Stress-Belastungen umgehen und wie bedeutsam die *Selbsthilfe bei der Bewältigung von seelischen Schwierigkeiten* ist.

So wandte ich mich diesem neuen Bereich zu, nachdem ich zuvor 25 Jahre intensive Forschung und Praxis betrieben hatte, wie berufliche Helfer in Psychotherapie und Erziehung anderen Menschen helfen können (182; 183). Ich nahm an Stress-Seminaren von Ärzten und Psychologen in den USA teil und las viele Anleitungen und Bücher.

Wie aber gewann ich Einsichten über wirksame Selbsthilfemöglichkeiten, die wissenschaftlich geprüft sind und nicht einfach nur einer persönlichen Auffassung entsprechen? Zusammen mit Doktoranden und Diplomanden des Psychologischen Institutes III der Universität Hamburg befragte ich in einem Zeitraum von fünf Jahren viele hundert Personen: Wie gingen sie im Alltag mit ihren Stress-Belastungen um? Wie bewältigten sie die seelischen Belastungen, Enttäuschungen und Krisen? Was war dabei für sie hilfreich? (68; 73; 117; 150; 157) Ich zog ferner die zahlreichen Untersuchungen über die Bewältigung von Alltags-Stress und schwerem Lebens-Stress besonders aus den USA heran sowie die theoretischen Erkenntnisse von Prof. Richard S. Lazarus, Universität Berkeley (95). So erhielt ich eine große Sammlung von Befunden: Was half Menschen bei der Bewältigung von Stress-Belastungen? Was half ihnen nicht?

Nach insgesamt neun Jahren intensiver Praxis und Forschung stellte ich dann das Wesentliche in einem Buch dar. In den nächsten sechs Jahren ergänzte und überarbeitete ich es vollständig; und dieses Buch liegt jetzt vor Ihnen. *Der Inhalt* sind Erkenntnisse und Antworten auf die Fragen: Was sind Stress-Belastungen? Wie entstehen sie? Wodurch können wir Stress-Belastungen und die körperlichen Folgebeeinträchtigungen vermindern?

Die hilfreichen Möglichkeiten in diesem Buch sind also gleichsam ein gesammelter Erfahrungsschatz vieler Menschen, der zugleich wissen-

schaftlich und theoretisch einsichtig ist. Welche Möglichkeiten Sie in Ihrer jeweiligen Situation tun möchten, entscheiden Sie selbst. Mit größerer Wahrscheinlichkeit werden durch Ihre Aktivität im Alltag Ihre Beeinträchtigungen gemindert. Vielleicht hilft Ihnen dabei auch ein Gedanke: Ich habe nichts dargestellt, was ich nicht auch für mich selbst, für mein Verhalten im Alltag als gültig ansehe. Dabei habe ich oft gedacht, wie hilfreich es für mich gewesen wäre, wenn ich diese Kenntnisse und Möglichkeiten schon früher gehabt hätte.

Was war mir sonst noch wichtig bei diesem Buch?

Sehr am Herzen lag mir die *Verständlichkeit des Buches*. Ich habe mich intensiv um eine klare, geordnete Alltagssprache bemüht, trotz der wissenschaftlichen Grundlagen. Ermutigt wurde ich darin auch durch die Auffassung Albert Einsteins: «Die meisten der fundamentalen Ideen der Wissenschaft sind im Grunde einfach und können in der Regel in einer leicht verständlichen Sprache ausgedrückt werden.» (53, S. 121) Ich nehme dabei auch den Nachteil in Kauf, den Einstein so beschrieben hat: «Die meisten Menschen haben einen heiligen Respekt vor Worten, die sie nicht begreifen können, und betrachten es als ein Zeichen der Oberflächlichkeit eines Autors, wenn sie ihn begreifen können.» (200, S. 24)

Ferner habe ich mich intensiv bemüht, dem Leser die *Wirksamkeit hilfreicher Bewältigungsformen wissenschaftlich zu begründen, zu erklären*. Also warum bestimmte Bewältigungsformen, zum Beispiel Entspannungsformen, so wichtig sind, warum etwa Grübeln so schädigend für die seelisch-körperliche Gesundheit ist. Wenn wir etwas klar einsehen und erklären können, wie es zu den Auswirkungen kommt, fällt es uns häufig leichter, entsprechend zu handeln.

Schließlich habe ich mich um Bestätigungen bemüht, daß die Inhalte des Buches hilfreich und handlungsorientiert sind. Ich erhielt sie durch Reaktionen von Zuhörern bei Vorträgen und Rundfunksendungen in Deutschland, Österreich und der Schweiz, durch eine Forschungsuntersuchung am Psychologischen Institut der Universität Hamburg (135), ferner durch schriftliche Rückmeldungen von jährlich ca. 450 Teilnehmern an Seminaren zur Verminderung von Stress-Belastungen sowie von Klienten meiner Psychotherapeutischen Praxis in Stuttgart.

12 Stress-Belastungen in unserem Leben

Mannigfache Anregungen erhielt ich in Gesprächen mit meinen Kollegen Prof. Dr. Heinz Berbalk und Prof. Dr. Inghard Langer. Ihnen sowie Prof. Dr. Bernd Dahme danke ich für die Ermöglichung meiner Arbeit am Psychologischen Institut III der Universität Hamburg.

Wertvolle Hilfen und Anregungen erhielt ich von meiner Tochter Dr. Daniela Tausch-Flammer (Stuttgart), sodann von Frau Sybil Schärli (Bern) und Dr. Jürgen Höder (Hamburg).

Für die sorgfältige Textverarbeitung danke ich Frau Erika Bednarczyk, Frau Gertrud Wriede und Frau Tatjana Heise.

Für Betreuung und Anregungen bin ich Frau Heike Wilhelmi vom Rowohlt Verlag dankbar.

Die Notwendigkeit der Verminderung von Stress-Belastungen

▷ Ein großer Prozentsatz von Menschen fühlt sich gemäß vielen Erhebungen und Befragungen durch Stress fast täglich belastet, alte und junge Menschen, im privaten sowie zunehmend im beruflichen Bereich: Arbeiter, Angestellte und Manager in Betrieben, Mütter, Polizisten, Krankenschwestern, Ärzte, Lehrer. Kaum ein Beruf ist ausgenommen.

Der Beruf des Polizeibeamten zum Beispiel wurde von der Weltgesundheitsorganisation als stark stressbelastet eingestuft. So ergaben sich bei 60 Prozent der Polizeibeamten eines Bundeslandes Deutschlands psychosomatische Erkrankungen wie Spannungskopfschmerz, Nackenverspannungen, Migräne u. a. Heute werden Polizeibeamten zunehmend Seminare zur Stress-Bewältigung angeboten.

Viele Lehrerinnen und Erzieher* erleben tagtäglich belastende Stress-Situationen in ihrer Schulklasse. Sie fühlen sich bei Lärm oder Chaos in der Klasse oder bei verhaltensschwierigen Schülern überfordert. Über 80 Prozent fühlen sich abgespannt und erschöpft, wenn sie von der Schule nach Hause kommen. Auch abends vor dem Einschlafen gehen Lehrern noch häufig belastende Gedanken über die Schulerfahrung durch den Kopf (16).

Ferner: Viele Lehrer, Eltern und Erzieher haben den Wunsch, partnerschaftlich, nicht-autoritär mit Kindern umzugehen. Hierdurch werden die persön-

* Ich habe abwechselnd weibliche und männliche Hauptwörter verwendet.

liche Entwicklung und das fachliche Lernen der Jugendlichen wesentlich gefördert (182). Aber trotz des großen Wunsches gelingt vielen dies nicht. Sie erleben Ärger, Stress und Schwierigkeiten. Ein wesentlicher Grund ist: Eltern und Lehrer, die im Umgang mit Kindern schon bei geringen Schwierigkeiten Stress empfinden, die Mißgeschicke und Fehlschläge schwer ertragen können, scheitern eher mit einem partnerschaftlichen Verhaltensstil.

▷ Auch im privaten Bereich erleben viele Menschen deutliche Belastungen. Etwa durch seelische Krisen, eigene schwere Erkrankung oder Erkrankung von Familienangehörigen, durch Unsicherheit des Arbeitsplatzes oder Berufswechsel, durch Partnerschwierigkeiten oder Trennung. Bei jeder dritten Ehe trennen sich die Partner, was meist mit großen Belastungen verbunden ist.

▷ Menschen, die sehr offen und sensitiv für ihre Gefühle sowie einfühlsam für andere Menschen sind, besonders Frauen, erleben einen großen gefühlsmäßigen Reichtum. Jedoch – auch Gefühle wie Ängste, Bedrohung und Traurigkeit werden intensiver erlebt. So sind sie verwundbarer für seelische Verletzungen und Schwierigkeiten in Partnerschaft, Familie und Beruf. Wie können wir offen für unser Fühlen sein und bleiben, ohne zu verletzbar zu sein, ohne von Gefühlen überwältigt zu werden?

▷ Auch für Kinder und Jugendliche ist die Fähigkeit des Umgangs mit Stress-Belastungen wichtig. Wie sollen sie mit ihren Enttäuschungen und Ängsten umgehen? Mit der Angst vor Klassenarbeiten? Mit der Angst, nicht versetzt zu werden, mit der Angst, von anderen abgelehnt zu werden? Im Schulunterricht empfinden sie oft ein Gefühl der Sinnlosigkeit. Etliche fühlen sich belastet mit Schwierigkeiten oder Krankheiten in der Familie, mit Partnerproblemen ihrer Eltern. Ein bedeutsamer Teil der Schüler leidet an psycho-vegetativen Körperstörungen, Schlafstörungen, Übererregbarkeit. Etwa jedes 8. Kind im Alter von 12 Jahren erhält in der Bundesrepublik Psychopharmaka zur Ruhigstellung! Ältere Jugendliche suchen sich von den Belastungen durch Alkohol-, Nikotin- und Drogenkonsum zu befreien, durch Zusammenschluß zu Banden oder durch verwegene Aktionen, etwa bei Motorradfahrten. Und Studierende? Ca. 22 Prozent leiden an Ängsten, Unruhe und depressiven Verstimmungen. Jeder zweite hat seelische Schwierigkeiten in Partnerbeziehungen (90).

14 Stress-Belastungen in unserem Leben

▷ Andauernde Stress-Belastungen wirken sich meist auf die körperliche Gesundheit aus, können zu psycho-vegetativen Erkrankungen führen. Ärzte nehmen an, daß ein größerer Prozentsatz der Erkrankungen, mit denen ihre Patienten in die Sprechstunde kommen, mit Stress-Belastungen zusammenhängt (46). Bereits bestehende körperliche Erkrankungen können durch Stress-Belastungen verstärkt oder aufrechterhalten werden.

▷ Psychotherapien können wesentlich beschleunigt werden, wenn Patienten zusätzlich lernen, ihre Stress-Belastungen besser zu bewältigen und entspannter zu leben; die erwünschten Änderungen durch Psychotherapien treten dann früher ein und sind stabiler (183). Ich sage dies als jemand, der seit über 30 Jahren auf dem Gebiet der Psychotherapie intensiv forscht und fast täglich praktiziert.

▷ Schließlich ist eine sehr ungünstige Auswirkung von Stress-Belastungen: viele suchen Stress-Belastungen durch Alkohol- und Nikotingebrauch, durch übermäßige Nahrungsaufnahme und durch Beruhigungstabletten zu vermindern oder zu beseitigen. Ist dies zur Gewohnheit geworden, dann führt es zu erheblichen Beeinträchtigungen der Gesundheit:

Mehr als 2,5 Millionen Menschen sind in der Bundesrepublik alkoholabhängig. Die Folgekosten – ohne Arbeitsausfall und Verkehrsunfälle – betragen über 25 Milliarden DM jährlich!

Die Zahl der Medikamentenabhängigen wird auf ca. 900000 geschätzt; etwa 500000 davon sind von Beruhigungsmitteln abhängig.

Rund 20 Millionen gelten als regelmäßige Raucher. Die Folgekosten für Herz- und Gefäßerkrankungen, Lungen- und Bronchialkrebs u. a. betragen in der Bundesrepublik jährlich etwa 22 Milliarden DM. Jede dritte Krebserkrankung ist wesentlich durch Rauchen bedingt.

Etwa 20 Millionen Bundesbürger leiden an Übergewicht, bedingt durch übermäßige Nahrungsaufnahme und Bewegungsmangel. Hierdurch sowie durch Fehlernährung werden Herz-Gefäß-Erkrankungen, Bluthochdruck, Zuckerkrankheit u. a. gefördert. Probleme mit ihrem Eßverhalten hatten 58 Prozent der westdeutschen Männer und 64 Prozent der Frauen. Über häufigeren «Heißhunger» aufgrund von Stress klagten 20 Prozent der männlichen Bundesbürger und 33 Prozent der Frauen. Die Folgekosten (medizinische Behandlung, Rehabilitation, Arbeitsausfall, Frühinvalidität) werden auf über 40 Milliarden DM jährlich geschätzt.

Noch sehr viel schwerer als diese körperlichen Leiden und volkswirtschaftlichen Schäden wiegt das seelische Leid der Betroffenen und ihrer Familien.

Diese Tatsachen sowie viele weitere Befunde zeigen: Es ist notwendig und lebens-wichtig, Stress-Belastungen zu vermindern.

▼ Was sind Stress-Belastungen?

In diesem Kapitel möchte ich Sie informieren, was Stress ist, wie er entsteht, womit er zusammenhängt und wie er sich auswirkt. Meine Erfahrung ist: Verstehen Menschen die Vorgänge bei der Stress-Entwicklung, dann fühlen sie sich weniger ausgeliefert und können angemessener handeln. Wenn Sie es aber möchten, dann lesen Sie gleich ein späteres Kapitel.

Wenn man Menschen fragt, was sie bei Stress erleben, dann nennen die meisten Erregung, Spannung, Ärger oder Ängste. Sodann Schweißausbruch, Herzklopfen, zitternde Hände. Die Gedanken werden häufig als sehr schnell, «rasend» beschrieben, mit negativen abwertenden Urteilen über andere Menschen oder die eigene Person. Ich habe das etwas geordnet und stichwortartig zusammengestellt:

Gefühle

Erregung – Spannung – Ungeduld – Angst – Ärger – Wut – Reizbarkeit – Zorn – Überlastung – Enttäuschung – Verzweiflung – Bitterkeit – Unsicherheit – Resignation – Traurigkeit – Kraftlosigkeit.

Körperempfindungen

Herzklopfen – schnellerer Puls – schnelleres, flacheres Atmen – Zittern der Hände – Schweißausbruch – Verspannung – Steifheit mit leichten Schmerzen besonders im Rücken-Hals-Schultergebiet – unangenehme Empfindungen im Magen-Darm-Bereich – Kopfschmerzen.

Nach einigen Stunden: Erschöpfung, Müdigkeit, Schlafschwierigkeiten.

Gedanken

Schnelle, «rasende», immer wiederkehrende Gedanken über die Beeinträchtigung-Gefährdung – «Werde ich es schaffen?» – «Ich schaffe es nicht!» – «Es ist zu schwer!» – «Ich werde es ihnen zeigen!» – «Was soll ich tun?» – «Ich kann das nicht leisten!» – «Wie furchtbar!» – «Wie gemein von den anderen!» – «Ich mag diesen Menschen nicht!» – «Mir entgeht etwas sehr Wichtiges!» – «Ich bin wehrlos!» – «Ich will das nicht!» – «Ich bin verloren, ich bin verlassen!» – «Er/Sie will mich vernichten!» – «Es wird schlimm ausgehen!» –

«Warum muß denn das sein?» – «Ich bin ein Versager!» – «Ich habe keine Hilfe!»

Verhalten und Handlungen

Eher hastig – «kopflös» – planlos – unüberlegt – Neigung zu Radikalität, Lautheit, Aggressivität, Gewalt oder zu Resignation, Unentschiedenheit, Rückzug-Flucht – emotionales Klagen – Selbstmitleid – Vorwürfe-Beschuldigungen – unkontrollierte Nahrungsaufnahme – Rauchen – Alkoholkonsum.

Was ist Stress? Eine Beschreibung (Definition)

▷ Bei Stress erleben wir unangenehme Gefühle und Empfindungen, zum Beispiel Spannung, Unruhe, Ärger, Ängste.

▷ Es werden körperliche Vorgänge aktiviert, zum Beispiel Zunahme von Puls und Blutdruck, Hormonveränderungen. Einige körperliche Veränderungen spüren wir auch, zum Beispiel Schweißausbruch, Zittern, Muskelspannungen.

▷ Diese unangenehmen Gefühle und diese körperlichen Vorgänge treten immer dann ein: Wir nehmen etwas in der Umwelt oder/und bei uns als bedrohlich wahr, bewerten es als einschränkend für unser Wohlbefinden. –

Derartige Stress-Belastungen erfahren wir – junge und alte Menschen – in vielen sehr unterschiedlichen Situationen: zu Hause, im Beruf und im Urlaub, bei unterschiedlichen Anlässen und Situationen. Gemeinsam ist allein: ein Ereignis oder eine Situation wird als einschränkend-bedrohlich für unser Wohlbefinden wahrgenommen-eingeschätzt, sei es, weil die Situation so schwierig ist, sei es, weil wir zuwenig Fähigkeiten zur Bewältigung haben. Die Gefühle sind unangenehm, beeinträchtigend. Körpervorgänge werden aktiviert, wir spüren eine körperliche Spannung, «Nervosität». Und unser Verhalten ist meist weniger zielgerichtet sowie ungeordneter.

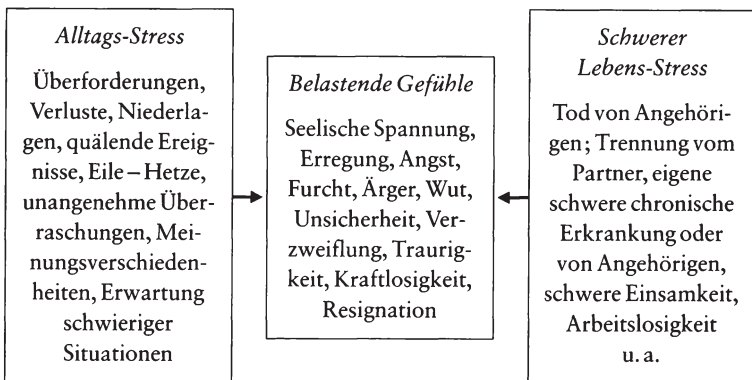
Einzelheiten zum Stress-Begriff

Früher wurden unter Stress überwiegend die körperlichen Vorgänge verstanden, die in bedrohlichen Situationen auftraten. Sie wurden besonders in Tierexperimenten von dem berühmten amerikanischen Forscher Hans Selye festgestellt (173).

18 Stress-Belastungen in unserem Leben

Danach wurden zunehmend mehr die seelischen Vorgänge bei schweren Beeinträchtigungen beachtet, zum Beispiel nach dem Tod des Partners, bei schwerer Erkrankung u. a. Sie werden als *schwerer Lebens-Stress* bezeichnet.

Schließlich erkannte man die große Bedeutung der vielen kleinen quälenden Situationen im Alltag. Dieser sog. *Alltags-Stress* kann bei größerer Häufung über längere Zeit hinweg ähnlich beeinträchtigend sein wie schwerer Lebens-Stress.



Alltags-Stress und schwerer Lebens-Stress beeinträchtigen deutlich das seelische Erleben, besonders das Fühlen.

Stress und Belastung haben häufig dieselbe Bedeutung. Das Wort Stress wird eher verwendet bei den kleinen kurzzeitigen Einschränkungen und Bedrohungen im Alltag. Das Wort seelische Belastung ist eher angemessen bei andauernden Einschränkungen, zum Beispiel bei schweren körperlichen sowie seelischen Beeinträchtigungen, auch bei Schuldgefühlen, Depressivität u. a.

Der Begriff *Eu-Stress* wird heute in der wissenschaftlichen Psychologie nicht mehr verwendet. Stress bedeutet heute immer eine Bedrohung oder Beeinträchtigung des Wohlergehens. Beim sog. *Eu-Stress* wird zwar eine gewisse Belastung verspürt, etwa beim Sport, jedoch keine Bedrohung. Die Situation wird eher als *Herausforderung* erlebt, mit teilweise positiven Gefühlen, s. S. 240 –

Wie soll man die vielfältigen Stress-Erlebnisse ordnen, übersichtlicher gestalten? Eine sinnvolle Möglichkeit ist die Aufgliederung in: ▷ All-