

# Stress – was ist das?

Hier findest du verschiedene Definitionen, was Stress überhaupt ist. Schau sie dir an und informiere dich.

## **Kampf- oder Flucht-Reaktion**

Eine Abfolge innerer Aktivitäten, die ausgelöst wird, wenn ein Organismus einer Bedrohung gegenübersteht. Sie bereitet den Körper vor zu kämpfen, zu fliehen oder zu erstarren, um sich in Sicherheit zu bringen.

## **Chronischer Stress**

Ein kontinuierlicher Erregungszustand, wobei ein Individuum die Anforderungen als größer als die inneren und äußeren Ressourcen wahrnimmt, die zum Umgang mit den Anforderungen zur Verfügung stehen.

## **Akuter Stress**

Ein vorübergehender Erregungszustand, typischerweise mit klarem Anfangs- und Endzustand.

## **Stressor**

Ein internes oder externes Ereignis (Reiz oder Situation), das Stressreaktion erzeugt.

## **Stress**

Ein genereller unpräziser Terminus, der sich entweder auf eine Stressreaktion oder auf einen Stressor (stresshaltige Situation) bezieht.

## **Stressreaktion**

Eine physiologische Reaktion, die durch die Wahrnehmung aversiver oder bedrohlicher Situationen verursacht wird.

# Was verursacht Stress?

Was macht dir ganz persönlich den meisten Stress? Auch positive Ereignisse können das sein. Hier siehst du eine Umfrage unter Studierenden und was sie als herausfordernd für ihren Alltag betrachten. Hier siehst du verschiedene Situationen und wie viel Stress sie (von 0 bis 100) verursachen können – das zumindest sagen Studierende einer amerikanischen Universität. Mache einen Strich hinter jeden Punkt, der auch auf dich zutrifft.

Was verursacht Stress?	Stressfaktor	Hast du das schon erlebt und hat es dir Stress gemacht?
Tod eines engen Familienmitgliedes	100	
Tod eines engen Freundes	73	
Scheidung der Eltern	65	
größere Verletzung oder Erkrankung	63	
Heirat	58	
Nichtbestehen einer Klassenarbeit	47	
Krankheit von Familienmitgliedern	45	
Streit mit Freunden	40	
Geldprobleme	39	
Ärger mit den Eltern	39	
neue Partnerschaft	38	
mehr lernen in der Schule	37	
Erfolg in der Schule	36	
Wechsel der Klassenstufe	35	
Streit mit Lehrern	30	
schlechtere Noten als erwartet	29	
zu wenig Schlaf	29	
Veränderung der Essgewohnheiten	28	
Schulwechsel	24	
zu viele Freizeitaktivitäten	23	
verpasste Schulstunden	20	

Angelehnt an die Studentische Stress-Skala (Quelle: Zimbardo/Gerrig, Psychologie, 2004, S. 568) und angepasst an den schulischen Kontext.

## **Kampf, Flucht oder Erstarrung?**

Man kann unterschiedlich mit Stress umgehen. Ob wir kämpfen, fliehen oder erstarren, hängt auch von der betreffenden Stresssituation ab.

In welchen Situationen reagierst du wie?

Welche Situationen könnten das für dich sein?

Nutzt du eher die Taktik des Kampfes, wenn eine Klassenarbeit ansteht?

Oder erstarrst du, wenn es einfach zu viele Aufgaben sind, die du tun sollst?

Oder entfliehst du in die Welt eines guten Buches oder eines Computerspiels, wenn es dir zu viel wird?

Auch aus dem Tierreich kennen wir die drei Reaktionen.

Was ist generell deine bevorzugte Taktik?

Und in welcher Situation wählst du welches Verhalten?

# 1. Kampf (aktive Reaktion)

Der Körper schüttet in kürzester Zeit Hormone aus, die

- + den Herzschlag beschleunigen,
- + den Puls stärker werden lassen,
- + Fettreserven und Zucker freisetzen,
- + die Muskeln stärker durchblutet werden lassen,
- + Muskelreaktionen schneller werden lassen und
- + die Blutgerinnung ansteigen lassen.

Gleichzeitig werden alle für den Moment der Gefahr nicht benötigten Vorgänge gedrosselt:

- + Die Verdauung wird sich selbst überlassen, stärkere Stoffwechselfunktionen werden verhindert.
- + Gehirnschaltungen werden blockiert, damit nicht unnötige Überlegungen angestellt werden, die eine Reaktion verzögern würden.

Kampf kann auch im übertragenen Sinn bedeuten, sich aktiv mit der Situation auseinanderzusetzen, sich ihr zu stellen. Etwa durch gute Vorbereitung auf eine Klassenarbeit, durch gute Leistung im Sport, durch die aktive Auseinandersetzung im Gespräch mit einer Freundin / einem Freund, mit der/dem man Streit hatte.

**Wann reagierst du auf Situationen mit „Kampf“ und stellst dich ihnen?**

## **2. Flucht (aktive Reaktion)**

Der Körper bereitet sich auf die Flucht vor:

alle Muskeln werden besser versorgt, die Atmung beschleunigt sich und alle anderen Reaktionen sind ähnlich wie beim Kampf.

Flucht kann nicht nur bedeuten, dass man vor dem Problem wegrennt.

Ein „Wegrennen“ gibt es auch im übertragenen Sinn:

Ablenkung durch andere Tätigkeiten, nicht hingehen zu Problemsituationen (Vermeidung).

**In welcher Situation reagierst du mit Flucht-Impulsen?**

### **3. Passive Reaktion: Passivität, völlige Unbeweglichkeit („Totstellreflex“ bei Tieren)**

Der Körper überaktiviert innerhalb des vegetativen Nervensystems den Parasympathikus. Das führt

- + zu extremer Blässe („totenblass“),
- + zu Schweißperlen auf Stirn und Haut,
- + zu völlig erschlafften Muskeln,
- + zum Einstellen der Funktion der Sphinkter-Muskeln (Schließmuskeln); der Darm- und Blaseninhalt wird nicht mehr zurückgehalten,
- + im Extremfall: zu Ohnmacht.

Wenn wir in einer Situation erstarren, kann das bedeuten, dass wir zu nichts mehr in der Lage sind. Man erstarrt und kann sich nicht mehr gut entscheiden, man verharrt ganz passiv und hofft, dass alles besser wird. Dann kann es passieren, dass wir einen Blackout bekommen, nicht mehr denken können, alles über uns ergehen lassen.

**Wann reagierst du mit Erstarrung?**

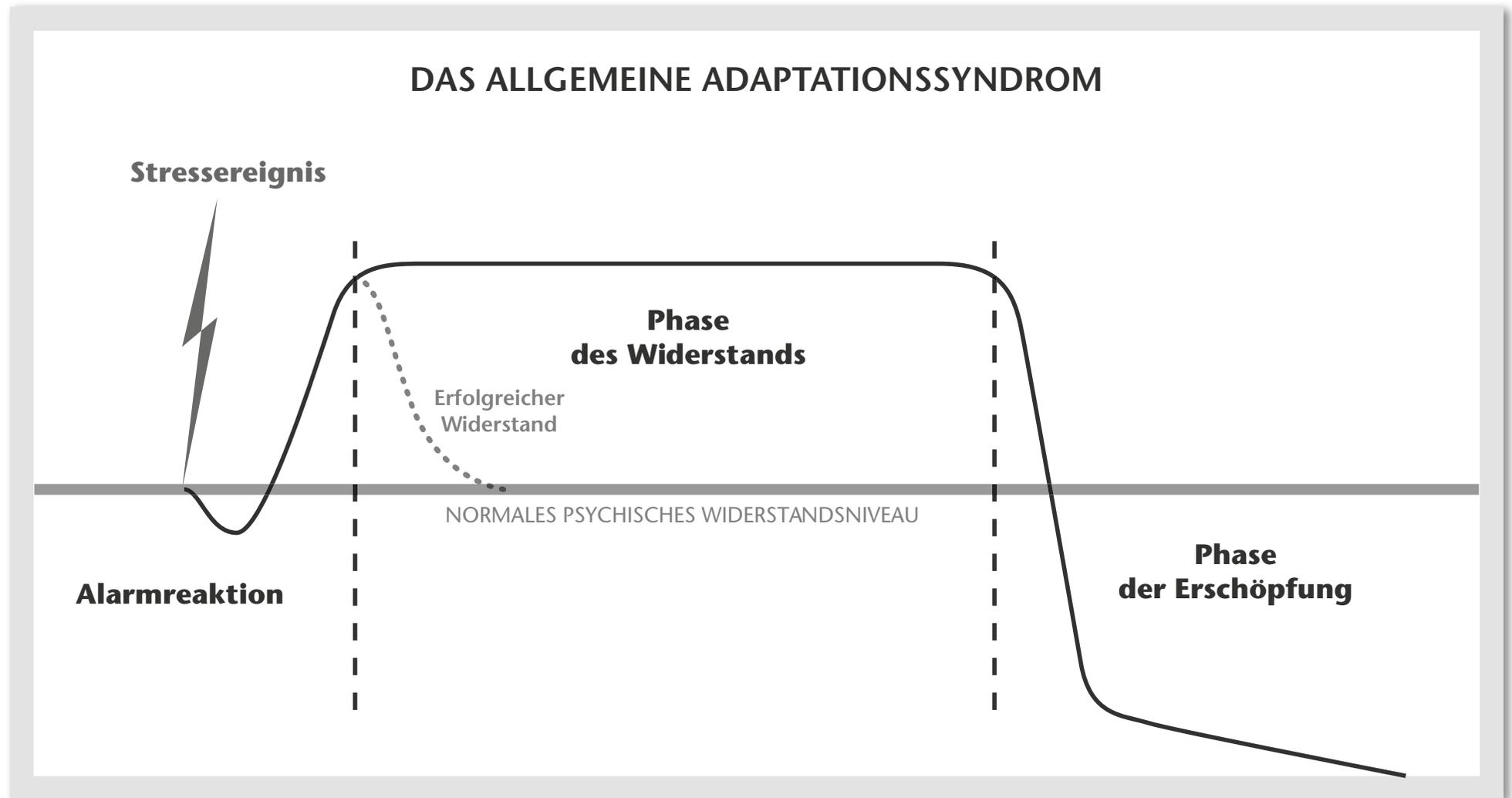
## Wie lange hält man Stress durch?

Stress ist eine ganz normale Reaktion des Körpers auf bestimmte Ereignisse. Körper und Geist können das Niveau höherer Anspannung eine Zeit lang durchhalten, aber dann sinkt die Kraft ab.

Hier siehst du, was passiert, wenn für eine längere Zeit Stress angesagt ist. Was könnte man denken, fühlen, tun in der jeweiligen Situation?

Am besten du stellst dir dazu vor, du müsstest für eine längere Zeit jeden Tag auf eine Prüfung lernen.

Grafik: eigene Darstellung, in Anlehnung an Zimbardo/Gerrig: Psychologie 2004



## **Stufe 1 : Alarmreaktion**

(im Laufe des Lebens unzählige Male wiederholt)

- + Erweiterung der Nebennierenrinde
- + Erweiterung des Lymphsystems
- + steigende Hormonspiegel
- + Reaktionen auf spezifische Stressoren
- + Ausschüttung von Adrenalin, verbunden mit höherer physiologischer Erregung und negativen Gefühlen
- + größere Anfälligkeit für steigende Intensität des Stressors
- + erhöhte Anfälligkeit für Krankheit
- + Falls anhaltend, dann treten die langsameren Komponenten von Stufe 2 in Aktion.

## **Stufe 2: Widerstand**

(im Laufe des Lebens unzählige Male wiederholt)

- + Schrumpfung der Nebennierenrinde
- + Rückkehr der Lymphknoten zu normaler Größe
- + gleichbleibende Hormonspiegel
- + hohe physiologische Erregung
- + Gegensteuern des parasympatischen Teils des autonomen Nervensystems
- + anhaltender Stressor; Widerstand gegen weitere schwächende Effekte
- + erhöhte Anfälligkeit für Stress
- + Wenn starker Stress anhält, dann erschöpfen sich die Hormonreserven, Ermüdung tritt ein und Individuum betritt Stufe 3.

## **Stufe 3: Erschöpfung**

- + Vergrößerung/Fehlfunktion der Lymphstrukturen
- + Anstieg des Hormonspiegels
- + Erschöpfung der adaptiven Hormone
- + sinkende Fähigkeit, ursprünglichen oder neuen Stressoren zu begegnen
- + Gefühlserleben: oft Depression
- + Erkrankungen
- + Tod

## Umgang mit Zeit – Zitate

An dieser Station siehst du verschiedene Zitate zum Thema Umgang mit Zeit.

Welche Einstellung könnte davor schützen, zu viel Stress zu erleben?

Suche dir eines aus, das dir gut gefällt, und lege es auf das Plakat.

Es geschieht zu jeder Zeit etwas Unerwartetes, unter anderem ist auch deshalb das Leben so interessant.

(Marie von Ebner-Eschenbach)

Diejenigen Berge, über die man im Leben am schwersten hinweg kommt, häufen sich immer aus Sandkörnchen auf.

(Friedrich Hebbel)

Zeit ist Geld.

(Sprichwort)

Was immer wir tun, sollten wir mit Hingabe tun. Fang jetzt an zu leben, und zähle jeden Tag als ein Leben für sich.

(Lucius Annaeus Seneca)

Alles hat seine Zeit.

(Prediger 3,1)

Nicht weil die Dinge schwierig sind, wagen wir sie nicht – sondern weil wir sie nicht wagen, sind sie schwierig.

(Lucius Annaeus Seneca)

Die Zeit ist schlecht? Wohlan.  
Du bist da, sie besser zu machen.

(Thomas Carlyle)

Leben ist Chaos.  
Das sollte man genießen.

(John Lydon)

Wir haben genug Zeit,  
wenn wir sie nur richtig verwenden.

(unbekannt)

Die Zeit ist unendlich lang und  
ein jeder Tag ein Gefäß,  
in das sich sehr viel eingießen lässt,  
wenn man es wirklich ausfüllen will.

(Johann Wolfgang von Goethe)

# Stress und seine Ursachen

Nicht nur wir persönlich bestimmen, wie viel Stress wir erleben.

Es gibt auch gesellschaftliche, institutionelle (also darauf bezogen, wo wir leben und arbeiten) und zwischenmenschliche Ursachen dafür.

Welche Ursachen kann man welcher Kategorie zuordnen?

Nimm eine Ursache und lege sie zu der Kategorie, die am besten passt.

## URSACHEN FÜR STRESS UND ÜBERFORDERUNG

**institutionelle  
Ursachen**



**persönliche  
Ursachen**



SUBJEKTIVES GEFÜHL  
➔ **STRESS**

**gesellschaftliche  
Ursachen**



**zwischenmenschliche  
Ursachen**



## Ordne die folgenden Begriffe einer Kategorie zu:

Wissensgesellschaft

Familienkonflikt

technische Neuerungen

Leistungsgesellschaft

Todesfall

blöde Sprüche

Effizienzsteigerung

Scheidung

Anpassungsdrang

Wertesystem

Streit

Konkurrenzdruck

Entlassungen

Neid

Marktwirtschaft

nicht delegieren

Aufgabenverteilung

Stressbewertung

zu viele Aufgaben

innere Werte

zu wenige Aufgaben

Kritik

falsche Aufgaben

fehlende Anerkennung

Zusammenarbeit

Zeitmanagement

gute Umgangsstrategien  
mit Stress

Perfektionismus

Wunsch nach Anerkennung

Ungeduld