

Dem Stress aktiv begegnen: Stress ist kein Schicksal – auch nicht für Zahnärzte!

Stress ist schön!

Haben Sie öfter mal Stress? Dann leben Sie gar nicht so schlecht. Haben Sie Dauerstress? Dann sollten Sie etwas dagegen tun. Stress ist wie ein Anlasser beim Auto: er lässt den Motor anspringen, und dann kann's losgehen. Wird er allerdings dauernd betätigt, auch wenn der Motor schon längst läuft, geht dieser kaputt und evtl. noch andere Einzelteile. Die Gefahr bei Stress ist also nicht der gelegentliche Stress, der ist sogar lebenswichtig, um unsere vegetative Steuerung zu aktivieren und in Gang zu halten. Richtig schlimm ist der andauernde Stress durch viele Einflüsse und Ereignisse über den ganzen Tag, der unseren „Stresslevel“ hoch hält. Der „Motor“ kann nicht mehr abgeschaltet werden, muss aber oft im Leerlauf hohe Drehzahlen verdauen. Das hält der stärkste Wagen auf Dauer nicht aus.

Stress macht krank, alt und dumm!

Für viele Mediziner ist Stress das zentrale Problem der Leistungsgesellschaft. Die WHO hat ihn zu "einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts" erklärt. Schon heute sei seelischer Druck für 70 % aller Krankheiten mitverantwortlich. Biologisch macht Dauerstress älter, er verkürzt nachweislich die Telomere, das sind einzelsträngige Chromosomen-Enden, die sich bei jeder Zellteilung verkürzen. Sind diese irgendwann zu kurz, kann sich die Zelle nicht mehr teilen und wird vom Körper entsorgt. Untersuchungsergebnisse brachten Altersunterschiede von bis zu 17 Jahren heraus.

Ohne Stress kein Leben

Aber Stress ist auch lebenswichtig, manchmal "überlebenswichtig", z. B. in "Fluchtsituationen" oder bei Prüfungen. Da werden oft Kräfte mobilisiert, die bisher verborgen waren. Der „Stresspapst“ Hans Selye definierte "Stress als die Summe aller Adaptationsvorgänge und Reaktionen körperlicher

wie psychischer Art, mit denen ein Lebewesen auf seine Umwelt und die von innen und außen kommenden Anforderungen reagiert." Dies heißt letztlich: Kein Leben ohne Stress – und - ohne Stress kein Leben.

Was sind Sie für ein Stresstyp?

Sind Sie cholerisch und aufbrausend? Oder jemand, der alles in sich rein frisst? Beim ersten Typ sind Sie ein „Sympathikotoniker“ und tendieren mehr zu einem Herzinfarkt.

Beim zweiten Typ dürfen Sie sich zum Vagotoniker zählen, der eher Magengeschwüre bekommt. Und wenn sie plötzlich „antriebslos“ werden und keine Lust mehr zum Leben haben, dann ist es höchste Eisenbahn, etwas zu unternehmen (sonst werfen Sie sich eventuell vor selbige). Burn-Out ist oft die Endstufe einer Dauerstress-Karriere. Das große Problem von psychosomatischen Krankheiten ist die „Nichtsichtbarkeit“ des Leidens. Ein Gipsbein kommt da viel realistischer rüber als eine Depression. Zudem ist die Psyche näher am „Ich“. Beim Gipsbein ist „mein“

Bein kaputt, bei der Depression bin „ich“ depressiv. Die Folge: die psychosomatische Störung wird oftmals verdrängt und verschwiegen. Warum beim einen ein Herzinfarkt, beim anderen eine schwere psychosomatische Störung auf Stresskaskaden folgt, ist noch nicht bekannt. Fakt ist, dass durch solche pathogenetischen Kettenreaktionen im Hormonhaushalt und im vegetativen Steuerungssystem ausgelöst werden, die je nach „Typ“ zum einen oder zum anderen Ergebnis führen.

Nehmen Sie sich selber ernst

Einem Burn-Out vorzubeugen, ist gar nicht so schwierig; wenn Sie achtsam mit sich umgehen. Neben Bewegung und ausreichend Schlaf helfen oft Essen mit Genuss und Zeit (keine Zeitung), aktiv abschalten (kein Fernseher) und Beziehungen pflegen

(gute Gespräche). Laut dem Mainzer Psychiater Otto Benkert hilft fast immer, mit anderen zu reden. Erzählen überwindet fast alle Traumata. Beziehungen seien deshalb nicht nur eine der Hauptursachen für Stress sondern auch der größte „Ent-Stresser“.

“Change it, love it or leave it“

Die Situation und das persönliche Verhalten entscheiden darüber, ob und wie Stressoren uns aus der Balance bringen. Die Wahrnehmung und die Einstellung zu einem Stressor zu verändern, ist oft der Schlüssel für eine erfolgreiche Stressbewältigung. Und es gehört ein Öffnen des Blickwinkels dazu, denn Stress wird von vielen Faktoren ausgelöst. Arbeit und Privates sind gleichermaßen beteiligt. Leben Sie nach der Formel $7/24$ (=7 Tage die Woche 24 Stunden erreichbar)? Dann wechseln Sie doch zu $168/40$: von 168 Stunden in der Woche nur 40 „im Job“.

Und jetzt?– Das 4-Punkte Programm

Um dem Stress aktiv zu begegnen, braucht es eigentlich nur 4 Schritte, gepaart mit ein bisschen Mut und Willen:

1. Analyse der Ursachen für persönlich empfundenen Stress und die ganz konkreten Folgen (Krankheit, Verhalten)
2. Analyse der Beeinflussbarkeit und der Wichtigkeit der Stressoren
3. Strategie für kurz- und mittelfristige und selbst machbare Änderung entwerfen und starten
4. Handlungsmöglichkeiten für Umgang mit nicht veränderbaren Stressoren aneignen.

Den meisten Menschen reichen allerdings nicht das Lesen solcher Ratschläge und die rationale Einsicht, um ihr Verhalten zu ändern. Wirksamer sind Gruppentrainings, bei denen die Teilnehmer zusammen mit anderen ihre Situation analysieren und neue Verhaltensweisen ausprobieren und wo Lernprozesse stattfinden, die den Menschen ganzheitlich ansprechen: als handelnden Akteur, als rationales, soziales und emotionales Wesen. Die Mühe lohnt sich, denn ohne Dauerstress lebt es sich gesünder, länger, besser!

Manfred Just, Just-Institut für Gesundheit und Management, Forchheim
info@just-institut.de

Der Unentbehrliche

*Wirklich, er war unentbehrlich!
Überall, wo was geschah
zu dem Wohle der Patienten,
er war tätig, er war da.*

*Stand an seinem Zahnarztstuhl
von frühmorgens meist bis spät
und versuchte zu vermitteln,
dass um Prävention sich's dreht.*

*Kaum die Praxis war beendet,
hetzte er schon wieder los,
um sich fleißig fortzubilden,
diese Pflicht schrieb er ganz groß.*

*Pflicht war ihm auch sein Verein:
Nie versäumt' er 'nen Bericht,
Sitzungen und Arbeitskreise,
ohne ihn ging es da nicht.*

*Ohne ihn war nichts zu machen,
keine Stunde hatt' er frei.
Gestern, als sie ihn begruben,
war er richtig auch dabei.*

(frei nach Wilhelm Busch)