

# Dem Stress aktiv begegnen

Stress ist lebenswichtig, Dauerstress eine Gefahr für die Gesundheit

Haben Sie öfter mal Stress?  
Dann leben Sie gar nicht so schlecht.  
Haben Sie Dauerstress?  
Dann sollten Sie etwas dagegen tun.

Die Gefahr bei Stress ist nicht der „ab-und-zu-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 unser „Stresslevel“ hochhält. Der „Motor“ kann nicht mehr abgeschaltet werden, muss aber oft im Leerlauf hohe Drehzahlen verdauen. Das hält der stärkste Wagen auf Dauer nicht aus.

## Ohne Stress kein Leben

Aber Stress ist auch lebenswichtig, manchmal überlebenswichtig, etwa in Fluchtsituationen oder bei Prüfungen. Da werden oft Kräfte mobilisiert, die bisher verborgen waren. Das heißt: Kein Leben ohne Stress – und ohne Stress kein Leben.

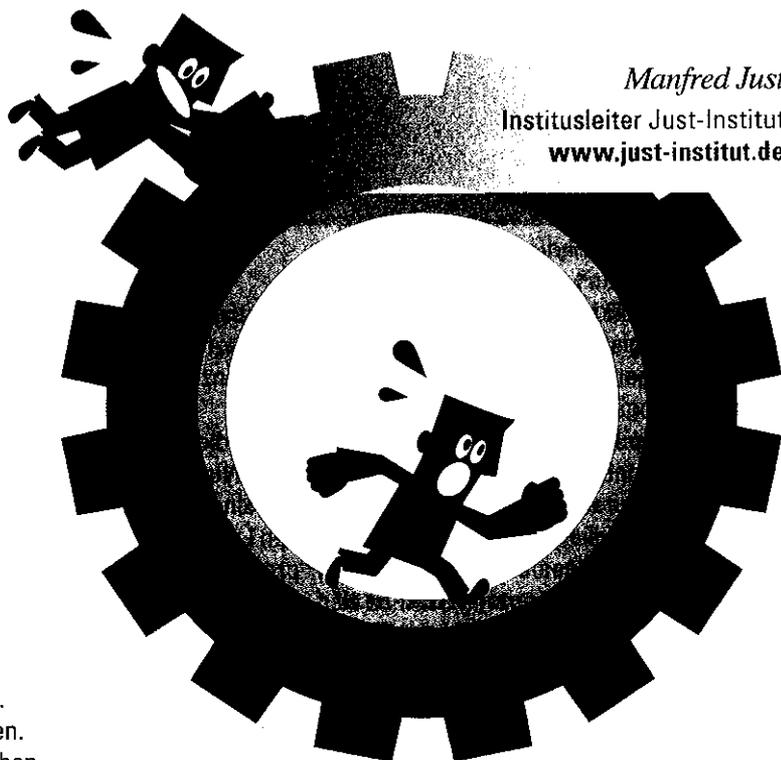
## Stress macht krank, alt und dumm!

Für viele Mediziner ist Dauerstress das zentrale Problem der Leistungsgesellschaft. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat ihn zu „einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts“ erklärt. Schon heute sei seelischer Druck für 70 Prozent aller Krankheiten mitverantwortlich.

Biologisch macht Dauerstress älter. Untersuchungsergebnisse brachten Altersunterschiede von bis zu 17 Jahren heraus.

## Nehmen Sie sich selber ernst

Warum beim einen der Herzinfarkt, beim anderen die schwere psychosomatische Störung als Folge von Stresskaskaden herauskommt, ist noch nicht bekannt. Fakt ist, dass durch solche pathogenetische Ketten Reaktionen im Hormonhaushalt und im vegetativen Steuerungssystem ausgelöst werden, die je nach „Typ“ zum einen oder zum anderen Ergebnis führen. 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, aktiv ab-



Manfred Just  
Institusleiter Just-Institut  
[www.just-institut.de](http://www.just-institut.de)

schalten und Beziehungen pflegen. Beziehungen seien nicht nur eine der Hauptursachen für Stress – „sie sind“, so der Mainzer Psychiater Otto Benkert, „auch der größte Entstresser“.

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.

## Das 4-Punkte-Programm zur Stressbewältigung

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

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