

Interview zum Thema „Stress“ mit Julia Romanowski von der IHK Kiel?

Frau Brandt, wie entsteht eigentlich Stress?

Zu Erst eine kurze Erklärung: Stress ist eine Reaktion des Körpers auf herausfordernde Situationen. Unser Organismus, sprich unser Körper, kann damit normalerweise umgehen. Aber wenn die Anforderungen zu zahlreich oder zu groß werden, können langfristige Folgen entstehen. Wie ist der Prozess also: Wenn wir eine Aufgabe als schwierig oder herausfordernd wahrnehmen, wird der Sympathikus aktiviert., was zu physiologischen Veränderungen führt – die Muskeln werden angespannt, die Verdauung verlangsamt sich, der Blutdruck steigt, die Gehirnvorgänge ändern sich. Häufig entstehen belastende Gedanken, „Ich schaff das nicht“, „Warum ich“... und Gefühle, wie z.B. Anspannung, Angst oder Wut treten auf. Dies kann Reflexe wie Flucht (Ich schiebe alles von mir weg), Angriff (Ich ziehe etwas blind durch) oder Starre (Ich kann nichts mehr tun) auslösen. Wenn die Herausforderung gelöst ist, die Aufgabe geschafft ist, dann kommt der Körper wieder in den Entspannungsmodus, der Parasympathikus wird aktiviert. Wenn wir uns aber permanent überfordert fühlen, bleiben wir in einem Kreislauf übermäßigen Stresses gefangen.

Stress wirkt sich also auf unsere mentale Gesundheit aus. Welche Rolle spielt die mentale Gesundheit eigentlich im Arbeitsalltag?

Die mentale Gesundheit beinhaltet viele Aspekte. Sie beeinflusst unsere körperliche Gesundheit und umgekehrt. Zur mentalen Gesundheit gehören Antrieb, Stimmung, Gefühle und Gedanken. Wie motiviert wir sind, ob wir uns aufraffen können oder lustlos sind, wie wir mit Ängsten und Befürchtungen umgehen oder wie gut wir uns konzentrieren können sind Teile davon. Wir arbeiten nicht gut, wenn wir z.B. freudlos oder lustlos sind oder wenn uns Ängste und Befürchtungen plagen. Darum hat auch die mentale Gesundheit eine entscheidende Bedeutung für den Arbeitsalltag.

Was sind häufige Anzeichen von übermäßigem Stress, die auf ein Ungleichgewicht zwischen Leben und Arbeiten hinweisen?

Hier möchte ich vorwegnehmen: Der anklingende Begriff „Work-Life-Balance“ suggeriert, dass es nur zwei Aspekte sind, die in Einklang gebracht werden müssen. Tatsächlich gibt es viele Elemente, die in unserem Leben Beachtung brauchen: Arbeit, soziale Kontakte, emotionale Bindung, persönliche Ziele und Werte sowie die körperliche Gesundheit. Achtsamkeit ist hierbei entscheidend – egal, was wir tun, wir sollten es bewusst und mit Wahrnehmung unseres Selbst tun. Anspannung und Entspannung sind wichtig für ein erfülltes Leben.

Um auf die Frage zurückzukommen: Übermäßiger Stress kann sich im Körper festsetzen und zu Rückenschmerzen, Magenproblemen oder Verdauungsschwierigkeiten führen. Schlafprobleme oder das bekannte Gedankenkarussell sind ebenfalls häufig. Manche Menschen empfinden unwillkürliche Unruhe oder Schmerzen. Auf emotionaler Ebene können starke Reizbarkeit oder aber Emotionslosigkeit auftreten. Zudem sind Grübeln und Konzentrationsschwierigkeiten verbreitet. Al das beeinträchtigt auch die Leistungsfähigkeit.

Welche Auswirkungen kann langfristiger Stress auf unsere Gesundheit haben? Was kann ich tun, wenn ich mich gestresst fühle?

Langfristiger Stress hat unmittelbare Auswirkungen auf den Körper und die Psyche. Es kann zur Arbeitsunfähigkeit und/oder zu einem schmerzhaften, freudlosen Leben führen. Um dem Stress entgegenzuwirken oder vorzubeugen, können Sie aktiv werden.

Der erste wichtige Schritt ist, sich selbst wahrzunehmen. Stresssymptome wie die genannten werden heute als fast normal abgestempelt, aber das sind sie ganz und gar nicht. Wir müssen wieder lernen wahrzunehmen, was uns guttut und was nicht, im Großen und im Kleinen. Wenn wir nie auf uns selbst achten, geraten wir in ein Hamsterrad, bei dem wir nur noch die nächste Stufe sehen. Auch unsere dauerhafte digitale Beeinflussung trägt zu diesem Gefühl bei.

Was uns gut tut und aus dem Dauer-Stress helfen kann, ist für jeden individuell. Für den einen kann es gut sein, auf der Couch zu liegen und sich bewusst auszuruhen, für andere ist es intensiver Sport um sich auszupeinern. Was aber wissenschaftlich erwiesen ist: Sprechen Sie darüber, wie es Ihnen geht – und zwar mit wohlmeinenden, unterstützenden Menschen.

Einige Beispiele, die helfen können, möchte ich kurz erwähnen:

Wenn Sie aus dem Gedankenkarussell aussteigen wollen, kann ein erster Schritt sein, innerlich ganz bewusst „Stopp“ zu sagen und dann die Wahrnehmung auf etwas anderes, z.B. die Atmung zu lenken. Bauen Sie vielleicht auch eine „Ich-Einheit“ in den Alltag ein. Die muss nicht lang sein. Hilfreich ist es, diese auch im Kalender zu vermerken.

Es ist menschlich, Fehler zu machen und nicht alles zu können oder zu wissen. Sie dürfen um Hilfe bitten und manchmal reichen 80% auch.

Nehmen Sie sich Zeit, wenn Sie sich gestresst fühlen: Was ist es gerade wirklich, was mich unter Druck setzt und versuchen Sie dann für dieses Thema eine Lösung zu finden, in dem Sie handeln oder die Situation für sich neu bewerten.

Was können Arbeitgeber dazu beitragen, eine gesunde Balance der Mitarbeitenden zu fördern?

Arbeitgeber sollten sich bewusst sein, dass sie die körperliche und psychische Gesundheit ihrer Mitarbeiter pflegen müssen, um deren Arbeitsfähigkeit zu erhalten. Dies beinhaltet die Schaffung von Anlaufstellen, Unterstützungsangebote über Coaching oder Seminaren und die Integration dieses Themas in die Führungskultur. Langfristig profitieren sowohl die Mitarbeiter als auch das Unternehmen davon durch geringere Ausfälle und höhere Effizienz.

Und zum Abschluss, da viele Menschen damit hadern: Wie wichtig ist es, Grenzen zu setzen und auch mal „Nein“ zu sagen? Kann ich das lernen, wenn ich es noch nicht kann?

Nein sagen, kann man lernen und trainieren. Es ist sehr wichtig, eigene Grenzen wahrzunehmen und diese auch zu kommunizieren. Dazu gehört auch, dass Sie sich im Klaren darüber werden, wozu Sie bewusst „ja“ sagen können. Das hilft dabei, Gründe zu finden, warum und wann Sie „Nein“ sagen sollte. Es geht darum, sich selbst ernst zu nehmen und bewusste Entscheidungen zu treffen. Für tiefere Problematiken kann ein Coaching hilfreich sein.