

# Ein Druck geht durch's Land



Es geht um Stress! „Gestresst sein ist in einer hochdynamisierten Welt modern, ja geradezu schick. Wer gestresst ist, leistet viel und ist wichtig“ so Herr Volber in der „Die Welt“. Stressoren von innen und von außen - unser Körper stellt sich darauf ein und reagiert.

„...erhöhter Herzschlag und Puls, beschleunigte Atmung und erhöhte Muskelspannung: der Körper ist bereit für Action. Das Hormon Cortisol wird ausgeschüttet. Es reduziert die Funktionalität des Immunsystems, Die Leber setzt Glucose frei, um unseren Muskeln für eine mögliche Flucht maximale Energie zuzuführen. Der gestresste Urmensch stürzte sich also in den Kampf oder nahm die Beine in die Hand - in jedem Fall entlud sich der Stress in körperlicher Aktivität. Was aber tut der Mensch des 21. Jahrhunderts?“ fragt nun Herr Volber.

Dem modernen Menschen fehlt es oft an der Möglichkeit zu Flucht oder dem Rückzug in ein Refugium - ans Lagerfeuer der Urmenschen. Viel mehr fällt er von einem Stress in den anderen: Karrieredenken, Mobbing, Problemkreisen, aufgesetzter guter Laune, oder der Einordnung in betriebliche Prozesse. Mitunter legt man sich den Stress auch selbst auf, sei es eine Schnäppchenjagd im Kaufhaus oder man hetzt ins Fitnessstudio. Eine ständige Erreichbarkeit setzt dem Ganzen oftmals noch die Krone auf.

Also keine Ruhe am Lagerfeuer! Vielleicht doch, denn spätestens zur Fernsehzeit, wenn die Seifenoper in der Kiste flimmert. Sorgen und Stress fallen dann scheinbar ab und man fühlt sich in der Person des Helden.

Solange bis man spät, mitunter durch Alkohol betäubt, ins Bett fällt. Was einen erwartet ist aber kein erholsamer Schlaf. Noch müde beginnt der Teufelskreis von neuem.

Die Folge sind Überlastung und vielfältige Krankheiten. V.a. Herz-Kreislaufkrankungen und oftmals ist man anfälliger für Infektionskrankheiten. Außerdem lässt die Konzentration und Leistungsfähigkeit durch Schlafstörungen nach. Die Folge dieser Dauersituation sind oftmals psychische Erkrankungen bis hin zu Depressionen. Nicht selten endet das dann in einer längeren Krankschreibung.

Wie nun aus diesem Teufelskreis ausbrechen? Auch Geist und Psyche brauchen eine ordentliche Hygiene. Das fängt im Arbeitsbereich an. „Wir haben ermittelt, dass für Mitarbeiter die Identifikation mit den Zielen und Strategien ‚ihres‘ Unternehmens eine entscheidend positive Funktion hat ...“ fasst Konrad Welner die Ergebnisse einer Befragung eines Marktforschungsinstituts zusammen. Die Arbeit sollte nicht zur Last, sondern auch zur Freude werden.

Legen Sie danach zu Hause den Hebel um und vergessen Sie die Probleme und Belastungen des Tages. Am besten auch das Handy ausstellen - es geht auch mal ohne Sie! Mit der Familie ins Grüne, spazieren gehen, im Garten eine leichte Arbeit oder mal wieder ins Konzert gehen. Dann schöpfen sie die Kraft, um am nächsten Tag wieder leistungsfähig zu sein und das Leben ist kein Teufelskreis mehr aus Stress und Anspannung sondern macht wieder Freude.