

Zum Stress

Unter dem Slogan « Un coup de stress c'est un coup de coeur » wurde diese Woche seitens der « Société Luxembourgeoise de Cardiologie » auf die negativen Auswirkungen des Stresses auf unsere Gesundheit, jedoch insbesondere auf Herz- und Kreislauf aufmerksam gemacht. Während wir das Wort Stress praktisch tagtäglich in den Mund nehmen, und der Stress auch tatsächlich für viele Menschen ein alltäglicher Begleiter ist, ist uns nur selten bewusst, dass letzterer eine toderne Angelegenheit sein kann.

Seitens der zuständigen Ärzte, die die Informationskampagne initiierten, wurde der direkte Zusammenhang zwischen Stress und Herzinfarkt deutlich hervorgehoben, und Herzinfarkte sind in einem Drittel aller Fälle noch immer tödlich.

In Sachen Stress erscheint es wichtig, diesen nicht unbedingt mit unserem täglichen Arbeitsdruck zu verwechseln. Denn selbst, wenn wir sehr viel am Hals haben, uns aber die Arbeit Spaß macht und wir uns erfolgreich fühlen, ist selbst hoher Arbeitsdruck eher ein Auslöser für positiven Stress, der uns anspricht, nicht aber fertig macht.

Der Stress, der uns schlussendlich auslaugt, kleinmacht, der uns auch krank machen und vielleicht in den Herzinfarkt führen kann, ist manchmal unterschwellig und verdrängt; er birgt die Summe der Probleme, die über längere Zeit vielleicht in uns nagen und die wir nicht aussprechen, auf die wir schlussendlich auch keinen Einfluss haben und bei denen wir uns machtlos fühlen. Stress wird also zur gesundheitlichen Gefahr, wenn er ein ständiger Begleiter ist in Form schwerwiegender Sorgen und Probleme, die wir mit uns herumschleppen und die wir nicht zu lösen vermögen. Die permanente Spannung, die dieser Stress mit sich bringt, führt dann auch zu einer Verringerung der Leistungsfähigkeit. Eine internationale Studie hat bewiesen, dass bei Herzinfarkten der Stress in der Tat als dritte Ursache nach Cholesterin und zu hohem Tabakkonsum fungiert. Darüber hinaus führt Stress auch zu sexuellen Störungen und zur Schwächung des Immunsystems.

Der Stress, der also tief in uns verankert ist und unsere Stimmung drückt, ist demgemäß unbedingt ernst zu nehmen. Arbeitspsychologen haben aus all diesen Gründen, und auch deswegen, weil das Zeitmanagement und das Gleichgewicht zwischen Beruf und Familie ein wichtiges und öffentlich diskutiertes Thema geworden ist, den Begriff der Work-Life-Balance in die Diskussion gebracht, der ebenfalls seitens der zuständigen Ärzte der Herzinformationskampagne hervorgehoben wurde.

Auch, wenn der Slogan, nachdem Zeit Geld ist, auch heute noch hoch im Kurs steht, beweist die Arbeitspsychologie mehr und mehr, dass ein gesundes Gleichgewicht zwischen beruflicher und Anforderung und Privatsphäre, zwischen Aktivität und Pause, zwischen Arbeitsdruck und Ruhezeiten, zwischen gelegentlichem Alleinsein und Austausch mit Freunden und Familie, zu einer Lebensnotwendigkeit geworden sind. Wer heute glaubt, alles auf die berufliche Karte setzen zu müssen, um das Gefühl zu haben, etwas erreicht zu haben, wer vergisst, anzuhalten und sich umzuschauen, wenn die Familie oder Freunde ein Gespräch brauchen, wer sich nicht mehr über eine schöne Landschaft, ein kulturelles Erlebnis, einen Spaziergang oder ein gemeinsames Essen mit Freunden freuen kann, wer all diese Aspekte des Lebens im Rennen nach Geld und nach einer Karriere vergisst, arbeitet einem möglichen Herzinfarkt, oder auch der emotionalen Leere zu.

Des Weiteren erscheint nach Ansicht von Ärzten und Psychologen die menschliche Kommunikation allgemein als eine Vorbeugung gegen Krankheit und Depression. Wer mit seinem Umfeld im Gespräch bleibt, wer in sich selbst die Fähigkeit erhält, auch über seine Sorgen und Probleme zu sprechen, was Frauen manchmal leichter fällt als Männern, hat gute Chancen, durch Kommunikation den Stress und den negativen Druck den er verursacht, zu verringern und in den Griff zu bekommen.

Colette Mart