

Warum hat einer Stress und ein anderer nicht

Categories : [BurnOut](#)

Warum reagieren wir unterschiedlich auf Stress? Warum hat jemand Stress und ein anderer nicht?

Die Sinneswahrnehmungen setzen im Gehirn eine Reihe von Aktionen in Gang, von der viele Gehirnbereiche beteiligt sind. Neben der Großhirnrinde wird das limbische System angeregt. Im Mandelkern des limbischen Systems werden die Eindrücke bewertet. Die Gefühle wie Furcht oder Erregung beginnen hier und starten eine Kettenreaktion. Botenstoffe vermitteln über die Nervenbahnen Signale an die Nebennierenrinde und es kommt zur Bildung des Stresshormons Cortisol. Dadurch kann sich der Körper auf die Anspannung einstellen. Im Mark der Nebenniere entstehen Adrenalin und Nodrenalin wodurch verstärkt Atmung und Kreislauf in Bewegung gesetzt werden. Für die notwendige Energie wird Glukose freigesetzt. So wird Körper und Geist in einen hellwachen Zustand versetzt. In ursprünglichen Zeiten wurde mit diesem System das Überleben des Menschen bei der Jagt oder Gefahr gesichert.

Jetzt kommt das paradoxe. Du musst nicht mehr um das Überleben in der Wildnis kämpfen und statt dass Du in einen hellwachen Zustand versetzt wirst, passiert das Gegenteil, bis zu dem Extrem, dass die einfachsten Aufgaben schwer fallen, weil Du dich vielleicht gefühllos, ausgelaugt und schwer fühlst. Seltsam ist es dass Du nicht glücklich bist, denn es wird zugleich auch Dopamin produziert, das sogenannte Glückshormon, welches auch körperliche Schmerzen und vor Überlastung dämpft. Sportler profitieren davon, so dass sie ab einem gewissen Zeitpunkt die Belastung nicht mehr spüren und wie z.B. Marathonläufer in eine Art Rausch laufen. In wissenschaftlichen Kreisen ist es als runner high bekannt. Die Stressproduktion wird nach der Belastung wieder eingestellt, so dass der Körper wieder in seinen Normalzustand zurückkehrt. Wenn Du in deinem Leben im BurnOut bist, funktioniert diese Regulation nicht mehr. Dazu muss man wissen das das körpereigene Stresssystem auf kurze

Höchstleistungen angelegt ist. Du jedoch bist in Deiner Stresssituation in einer Dauerbelastung. Daher schüttet Dein Körper ständig Stresshormone aus. Dein Organismus wird bildlich gesprochen überlastet, insbesondere die Steuerung der Hormone durch das Gehirn, so dass das limbische System entgleist. Der Mandelkern kann daher deine Emotionen nicht mehr richtig bewerten. Es tritt ein Kontrollverlust ein, der dich wenn Du im BurnOut bist, in die Krise mit den genannten Merkmalen führt. Leider bedeutet das noch nicht das Ende, denn die unentwegte Streuung der Stresshormone wirkt sich auch auf die Organe aus.

Die Blutgefäße stehen unter Dauerdruck, so dass die Blutplättchen verkleben und die Gefäße verstopfen. Die Folge ist, dass das Herz stärker pumpen muss, um genug Sauerstoff transportieren zu können. Daraus resultierend nimmt die Leistung vom Herz durch die Belastung ab, Was kann dann passieren? Herzinfarkt!

Ich habe ja schon mitgeteilt, dass nicht alle Menschen BurnOut gefährdet sind. Gibt es eine Veranlagung dazu? In der Psychologie wird in vier unterschiedliche Typen unterschieden.

Der Erfolgstyp arbeitet zwar hart, kann aber einen Ausgleich zwischen Spannung und Entspannung schaffen – Worklife Balance

Der Untererregungstyp, der keinen Wert auf Karriere legt und somit auch nicht anfällig für Stress ist. Wenn Du dieser Typ bist, bist Du meistens ausgeglichen. Und Deinen Mitarbeitern oder Kollegen könntest Du vielleicht sagen: Immer schön den Ball flach halten. Dann bist Du auch jemand der die stressigsten Situationen löst.

Der Übererregungstyp, der Einzelkämpfer ist dagegen prädestiniert für BurnOut. Wenn Du sehr ehrgeizig bist und einen hohen Drang zu Beschäftigung im Beruf und in der Freizeit hast, dann gehörst Du eventuell dazu. Ein Problem kommt noch hinzu, Wenn Du der Typ bist, dann stresst Du nicht nur dich selbst, sondern auch andere, deine Umgebung, Mitarbeiter, Familie. Und die schauen dass sie so schnell wie möglich aus deinem Gesichtskreis verschwinden.

Angst vor Kontrollverlust ist der Typ, der ebenfalls gefährdet ist. Auch die Hilfsbereiten, sowie für die Konfliktscheuen Menschen ist es schwieriger mit stressigen Situationen umzugehen, weil sie sich oftmals Machtlos und dadurch angespannt fühlen.

Die Frage ist jetzt? Welcher Typ bist Du? Am besten haben es die Menschen, die überhaupt nichts mitbekommen oder die Dinge gar nicht so nah an sich herankommen lassen, nach dem Motto: Ich arbeite hier nur, ich habe keinen Stress.

Leider haben etliche Menschen den Sinn des Lebens missverstanden. Das Ziel ist keineswegs Selbstaussbeutung bis hin zur Selbstzerstörung.

Die Fähigkeit mit Stress umzugehen fängt bereits in der Kindheit an. Im Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik (Stangl, 2018) auf <http://lexikon.stangl.eu/3697/marshmallow-test/> ist ein Test belegt. In den Jahren 1968 bis 1974 vierjährigen Kindern Süßigkeiten an und stellten sie vor die Wahl, entweder die Süßigkeit sofort zu essen oder später eine zweite zu bekommen, wenn sie der Versuchung widerstehen können und auf den sofortigen Genuss verzichten. Dieser Belohnungsaufschub gelang einigen Kindern, anderen hingegen nicht, d.h., sie unterschieden sich hinsichtlich der Belohnungs- und Bedürfnisaufschubs (delay of gratification). Mischels Test zeigt die Bedeutung der Impulskontrolle und des Aufschieben-Könnens von Selbstbelohnungen für akademischen, emotionalen und sozialen Erfolg. Damit wird die Fähigkeit beschrieben, kurzfristig auf

etwas verlockendes für die Erreichung langfristiger Ziele zu verzichten.

Für die Kinder eine Stresssituation und es zeigte sich dass Kinder die den Stresstest bestanden hatten, später viel weniger anfällig für Stress und gleichzeitig leistungsfähiger waren. Man könnte sagen, dass das BurnOut-Risiko bereits in der Kindheit angelegt ist.

Wer jetzt denkt dass die Resistenz gegen Stress nur eine Frage des Typs ist, irrt sich, weil weit mehr Faktoren eine Rolle spielen.