

SWR2 Wissen

Volkskrankheit Stress – Von der Belastung zur produktiven Kraft

Von Silvia Plahl

Sendung vom: Donnerstag, 18. Januar 2024, 8:30 Uhr

Redaktion: Marisa Gierlinger

Regie: Autorenproduktion

Produktion: SWR 2024

Anhaltender Stress gilt weltweit als eine der größten gesundheitlichen Bedrohungen. Digitale Erreichbarkeit, der Mental Load im Familienleben, auch Kriege oder Umwelteinflüsse können psychisch belasten. Aber auch zu wenig Stress kann ungesund sein.

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/podcast-swr2-wissen-100.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIFT

Musik-Akzent: Flakes

Autorin:

Stress. Der Körper springt an: Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol. Hoher Blutdruck. Schneller Herzschlag. Intensives Atmen. Alles ist voller Energie und bereit. Denn es geht um die Entscheidung: „fight or flight“ – kämpfen oder fliehen. **(1)**

Musik-Akzent: Flakes

Autorin:

Diesen Stress haben früher zum Beispiel wilde Tiere erzeugt. Die Menschen flohen oder kämpften ums Überleben. Das ist vorbei. Und doch fühlen wir uns heute eigentlich permanent gestresst, unter Druck, am Limit – mit den gleichen körperlichen Reaktionen.

O-Ton 01 Prof Pia Wippert, Biopsychologie und Medizinische Soziologie Uni Potsdam:

Hier sind wir an dem Punkt, dass man sich durchaus Dingen aussetzen muss, um sich zu entwickeln.

Musik-Akzent: Flakes

Ansage:

„Volkskrankheit Stress – Von der Belastung zur produktiven Kraft“. Von Silvia Plahl.

O-Ton 02 Pia Wippert:

Dass man eben durchaus schwierige Aufgaben annehmen soll und sich nicht nur erholen soll. Das führt nicht zu einem Weniger an Stress, sondern tatsächlich wahrscheinlich langfristig auch zu einem Mehr an Stress – weil die Fähigkeiten sich auseinanderzusetzen werden, nicht besser dadurch.

Autorin:

Eine klare Botschaft der Psychologin und Sportwissenschaftlerin Pia Wippert: Stress kann beides. Er kann sehr schaden und einen Menschen auch weiterbringen. Doch es muss noch genauer herausgefunden werden, wie er im Körper eines Menschen wirkt.

Atmo 01: Pia Wippert: „Was wir hier sehen, ist unser Stresstest-Raum, der ist so gebaut worden extra, um Labor-Stresstests durchzuführen.“ ...Schritte

Autorin:

Pia Wippert führt durch das Stresszentrum der Universität Potsdam. Eines der wenigen in Deutschland.

Atmo 02: Pia Wippert: „Verspiegelte Fensterscheiben und auch eine genormte Raumgröße und hinter der Fensterscheibe ist das Wissenschaftspersonal, und dann wird sozusagen direkt vom Testraum auch alles gleich in den Laborraum gepackt und dort weiterverarbeitet.“ Schritte/ Labor

Autorin:

In dem Potsdamer Labor werden Blut- und Speichelproben über mehrere Jahre konserviert und laufend neu analysiert: Welche körperlichen Abnutzungen oder Überbeanspruchungen zeigen sich, wenn ein Mensch wiederkehrend oder dauerhaft gestresst ist? Die sogenannte allostatische Last.

O-Ton 03 Pia Wippert:

Das ist ein Index aus 24 verschiedenen Parametern – Immunsystem, kardiovaskuläres System, Stoffwechsel, Fettstoffwechsel. Das gibt uns eine Aussage darüber, wie belastet ein Mensch durch Stress ist, wie belastet diese Systeme sind, und es ist eben sehr sehr individuell.

Autorin:

In anderen Stresszentren werden die Stress-Effekte im Gehirn untersucht, die Wirkung auf Magen und Darm, auf die Haut. Pia Wipperts Team hat festgestellt, dass sich bei gestressten Menschen das Gewebe der Knochen und Wirbel verändert. Diesen Zusammenhang untersuchen die Forschenden weiter. **(2)** Und entwickeln gleichzeitig ein Frühwarnsystem. Algorithmen helfen, aus Längsschnittstudien herauszufiltern, was denn letztlich dazu geführt hat, dass Menschen ernsthaft oder chronisch erkrankten – mit diesen Daten soll eine App jetzt im Alltag die Anamnese beschleunigen.

Atmo 03: Stimme des Entwicklers: „Und jedes Mal, wenn...“

O-Ton 04 Autorin und Pia Wippert:

Autorin: Also was soll die App denn können?

Pia Wippert: Innerhalb von zehn Minuten herausfinden: Ist das ein Risikopatient? Ja oder Nein.

Autorin:

Aus 280 relevanten Einflussfaktoren haben wiederum Algorithmen neun Fragen generiert, die schnell aufdecken, wie stark jemand unter Stress steht und ob dieser Mensch ein höheres Risiko hat, chronische Schmerzen zu entwickeln.

O-Ton 05 Pia Wippert:

Fragen, die sowas wie chronische Besorgnis mit abdecken, was ein sehr hoher Stressfaktor für Menschen ist, ob das finanzielle Sorgen sind oder ob das Sorgen um ein Kind ist. Dann die Lebensereignisse, die wirklich einen hohen Impact haben. Die depressive Verstimmung, das Aufgeben oder eben nicht mehr daran glauben zu können, dass es einen Ausweg gibt. Das sind die Dinge, die tatsächlich Menschen belasten.

Musik-Akzent: Flakes

Autorin:

Starke Stress-Erlebnisse und längere Stress-Phasen haben körperliche Auswirkungen. Die Psychologin Pia Wippert sagt: Aus den vielen Einzelstudien, die untersucht haben, welche Faktoren eine Krankheit beeinflussen, lasse sich herauslesen, dass Stress eine bedeutsame Rolle spielt. Mit der Potsdamer Risiko App soll nun zunächst die Orthopädie neue Wege gehen. In Hausarztpraxen, in der Reha-Klinik – und Patientinnen und Patienten mit Rückenschmerzen oder einer Verletzung nicht nur orthopädisch versorgen, sondern auch ihr Stresslevel berücksichtigen und die Folgen behandeln. Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen achtet die sogenannte „Psychokardiologie“ bereits auf Stressoren, die „Psycho-Onkologie“ bietet ergänzende Therapien für die seelischen Folgen von Krebs.

Musik-Akzent: Flakes**Autorin:**

Stress ist eine der größten gesundheitlichen *Bedrohungen* weltweit. Die Weltgesundheitsorganisation WHO veröffentlichte 2020 einen Comic: „Doing what matters in times of stress“ – ein Übungsbuch zum Umgang mit Stress und Belastung in mittlerweile 14 Sprachen. **(3)**

Musik-Akzent: Broec**Sprecher:**

„Jeder Vierte ist häufig gestresst.“

Autorin:

So das Ergebnis der „Stressstudie 2021“ der Techniker Krankenkasse. **(4)** Vor allem Arbeit, Ansprüche an sich selbst und die Angst um Angehörige setzten die Menschen unter Druck. Das Marktforschungsinstitut „Ipsos“ meldete 2022 **(5)**:

Sprecher:

58 Prozent der Deutschen waren im Jahr zuvor mindestens einmal so gestresst, dass der Alltag darunter litt. 49 Prozent hatten das Gefühl erlebt, den Anforderungen des Lebens nicht mehr gewachsen zu sein. Und 36 Prozent berichteten, mindestens einmal verhinderte der Stress, dass sie zur Arbeit gehen konnten.

Musik-Akzent: Broec**Autorin:**

Was heute Stress auslöst, sind Arbeitspensum und Perfektionsstreben, die ständige Erreichbarkeit, zu viele Termine und Verpflichtungen in der Freizeit, die Verkehrsteilnahme. Hinzu kommen der Mental Load, die mentale Last oder Daueranspannung etwa in einer Familie mit Kindern, finanzielle Sorgen und die Pflegearbeit. **(4, 6)** Viele dieser Belastungen sind psychosozialer Natur, erklärt die Biopsychologin Veronika Engert.

O-Ton 06 Prof Veronika Engert, Biopsychologie/soziale Neurowissenschaft Uni Jena:

Unser Problem ist ja, dass wir evaluiert werden. Dass wir ständig zu spät kommen, in Eile sind. Uns selber infrage stellen, andere uns infrage stellen, wir uns zu viel vergleichen mit anderen Menschen.

Autorin:

Und wann und wie wirken diese 'Stressoren'?

O-Ton 07 Veronika Engert:

Was sind denn die Bedingungen, die Stress auslösen? Neuheit, Unkontrollierbarkeit und wir nennen das 'threat to the Ego', also so eine Ego-Bedrohung.

Autorin:

Eine unbekannt Situation oder Aufgabe, der ich mich ausgeliefert fühle und nicht weiß, ob ich das jetzt bewältigen kann.

Musik-Akzent: Broec

Autorin:

Was aber ist Stress überhaupt? Stressoren sind innere und äußere Reize, die Reaktionen im Körper auslösen. Sie versetzen ihn in Alarmbereitschaft und machen ihn besonders leistungsfähig, denn es geht ja darum, möglichst schnell der bedrohlichen Situation zu entkommen oder sie zu meistern. Die Menschen pendeln zwischen dem sogenannten „Dystress“ und „Eustress“, also der belastenden und der produktiven Funktion von Stress: Ein Konflikt frustriert und blockiert eine Person – und mobilisiert eine andere. Denn jede Situation wird auch bewertet: Das ist jetzt zu viel oder es motiviert.

Musik-Akzent: Broec

Autorin:

Ein Reiz aktiviert in Sekundenbruchteilen den Sympathikus, der Teil des unwillkürlichen Nervensystems ist, also nicht bewusst steuerbar. Der Mandelkern, die Amygdala, wo Angst- und Stresseindrücke im Gehirn auftreten, leitet Signale an den Hypothalamus, der als Schaltzentrale die scheinbar automatischen Prozesse des Nervensystems koordiniert. Aus den Nebennieren werden Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet. Herz und Kreislauf springen an, die Bronchien erweitern sich, in die Muskeln gelangt mehr Sauerstoff, sie sind angespannt und gut durchblutet. Immunsystem, Schmerzempfinden, Verdauung und sexuelle Lust sind vorübergehend unterdrückt. Der Mensch ist wach, aufmerksam, voller Energie, sein Körper herausgefordert, sich an den Reiz anzupassen, etwas zu leisten und sich zu regulieren.

O-Ton 08 Veronika Engert:

Das Problem ist, dass wenn wir im Auto sitzen und zu spät kommen uns diese Energie überhaupt nichts bringt. Also wir haben im Endeffekt eine viel zu starke Reaktion, um mit dem umzugehen, was eigentlich da gerade passiert.

Autorin:

Ist der Stress heftig und dauerhaft, drohen die bekannten Folgen: Erschöpfung, ein geschwächtes Immunsystem, Burnout, psychische und körperliche Schäden wie Hörsturz, Kopfschmerzen, Herzinfarkt. Auch das Risiko für Suchtkrankheiten steigt. Die Stress-Forschung entschlüsselt die biologischen und molekularen Stress-Vorgänge. Sie untersucht die genauen Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche. Und: Wie wir mit modernen Stressoren zurechtkommen könnten.

Atmo 04: Anne L. klappt den Laptop auf „Okay, dann kucke ich mal – Mental Load...“**Autorin:**

Anne L. klappt am Esszimmertisch den Laptop auf. Sie sucht den „Equal Care Test“ (7) – ein Online-Test, der aufdecken soll, wer zuhause in der Familie wie viele Arbeiten übernimmt.

Atmo 05: „Ich mach den jetzt! ... Wähle die zutreffenden Bereiche aus – alle Sorgegemeinschaften zum Beispiel mit Kindern...klickt...“**Autorin:**

Anne L. ist 39, verheiratet und Mutter von drei Kindern, drei, sechs und neun Jahre alt. Sie hat in Berlin eine kleine Agentur für Unternehmensberatung, ihr Mann, 42, ist selbstständiger Software-Entwickler. Die beiden reizt die Frage, wie sie eigentlich mit ihren Belastungen umgehen. (*Atmo Kind*) Es ist später Vormittag, die sechsjährige Marie ist nicht in der Schule, sie hat sich verletzt und muss zum Arzt. Diesen Termin übernimmt die Mutter. Sie steckt im Alltags-Stress. Neben der Arbeit gibt es Tag für Tag eine endlose To-Do-Liste: Essen, Spielen, Betreuen, Bringen und Abholen der drei Kinder, Kleidung, Wohnung, Freizeit, Familie, Kontakte, Partnerschaft. Für diese oft unsichtbaren Planungsaufgaben hat sich in den letzten Jahren der Begriff „Mental Load“ durchgesetzt.

O-Ton 09 Anne L., Agentur für Creative Strategy & Content Management Berlin:

Bei mir ist das dann die Business-Säule, also der Job muss einigermaßen so funktionieren, dass ich zufrieden bin und nicht zu sehr überlastet – Familie muss stimmen – dann die Partnerschaft selbst – und Freunde nicht vergessen, Freund: innen – und meine eigene Säule. Dass die nicht zu kurz kommt.

Autorin:

Die Unternehmerin hat mit einem Coach überlegt, wie sie ihre Arbeitszeiten sinnvoll um ihre Familie herum legen kann.

O-Ton 10 Anne L. und Autorin:

Anne L.: So (*klickt*) – mit Kindern Brotboxen vorbereiten – das mache ich meistens.

Autorin: Also wir haben jetzt die Kategorien: 'Mache ich' – 'Denke ich dran' oder 'Kommt nicht vor'.

Anne L.: Dafür kauft mein Mann mehr ein, aber zum Beispiel bei Bringen ist das jetzt Fifty-Fifty. (*klickt*) Aber da ist zum Beispiel auch wichtig: Wir setzen uns jeden Sonntag zusammen und strukturieren die Woche.

Autorin:

Mental-Load-Stress lauert überall, ist oft unsichtbar, permanent anstrengend und schwer messbar. Und es wird immer wieder thematisiert, dass die Frauen die größere Last tragen.

O-Ton 11 Prof Lena Hipp, Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung:

Wir konnten noch nie das beziffern. *Wie* ungleich ist es verteilt und in welchen Bereichen ist es ungleich verteilt. Und diese Lücke haben wir mit der Vermächtnisstudie geschlossen.

Atmo 06: Im WZB/Besprechungsraum

Autorin:

Lena Hipp forscht am Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung. Sie hat zum ersten Mal genauer erhoben, wer in den Familien welche mentale Last schultert. **(8)**

O-Ton 12 Lena Hipp:

Wer über bestimmte Sachen nachdenkt. Dass ein Geschenk gekauft werden muss, wenn die Schwiegermutter Geburtstag hat. Dass die Rechnungen bezahlt werden.

[Autorin:

Abgefragt wurden 21 Dinge, die ein Familienleben am Laufen halten.]

Was wir gefunden haben ist, dass von insgesamt 21 Fragen nur in drei Fragen die Männer gesagt haben: Das bin überwiegend ich, der diese Planungsarbeiten übernimmt. Rechnungen, sich um Handwerker kümmern und Finanzen. Also alles drei Dinge, die nicht auf einer täglichen Basis anfallen.

Autorin:

Alle kennen diese kognitive Bürde und doch ist sie erst seit 2016 im Fokus der Wissenschaft, erklärt Lena Hipp. Durch den viral gegangenen feministischen Comic: „You should've asked“ **(9)** – „Du hättest doch bloß fragen müssen“. Ein Titel wie ein Offenbarungseid: Hier haben sich Rollenmuster verselbstständigt.

O-Ton 13 Lena Hipp:

Darüber nachzudenken, ob die Kinder jetzt neue Strumpfhosen brauchen, ist auch assoziiert damit, ob ich nachher losgehe, die Strumpfhosen aus dem Keller zu holen oder sie neu zu besorgen. Und da sehen wir auf allen möglichen Outcomes: Dass tatsächlich das zu Stress führt, dass man die Zeit mit dem Partner nicht genug genießen kann. Die eigene Freizeit nicht genießen kann und darum ist es eben hochkomplex.

Autorin:

Auf der Webseite von „Equal Care“ rät die Psychologin Patricia Cammarata zur kleinteiligen Arbeitsaufteilung unter Paaren – und die unbezahlte Arbeit beziffern: „Putzen 14 Euro, Hausaufgaben 18, administrative Tätigkeiten 20 Euro“. (7)

Musik-Akzent: Flakes**Sprecher:**

Zeitdruck. Lärm. Reizüberflutung.

Autorin:

Gehören zu den modernen Stressoren.

Sprecher:

Schlafentzug, Über- und Unterforderung, Isolation und Trennung.

Autorin:

Aber auch Naturkatastrophen und Krieg, Rollenkonflikte und chronische Krankheiten. (1)

Musik-Akzent: Flakes**Autorin:**

Diese Stress-Faktoren wirken jedoch nie nur für sich auf die Menschen – ihre Wirkung ist abhängig vom Charakter der Betroffenen, ihren Fähigkeiten zur Bewältigung und ihrem sozialen Umfeld. Veronika Engert:

O-Ton 14 Veronika Engert:

Da ist ganz entscheidend, was man eben selbst für Coping-Strategien hat. Und wie man mit dem Stress umgeht, der einem so begegnet.

Autorin:

Die meisten denken sofort an Achtsamkeit, Entschleunigung, Bewegung, Meditation. Die Jenaer Forscherin hat allerdings in ihren Studien herausgefunden, dass in einer akuten Stress-Reaktion das achtsame In-sich-hinein-Hören und Den-Herzschlag-wahrnehmen ein Stress-Erleben eher verstärken kann. (10) Besser sei es:

O-Ton 15 Veronika Engert:

Verständnisvoller sowohl mit den eigenen Fehlern und Problemen als auch mit denen von anderen Menschen umzugehen. Das hat – drei Monate lang konsequent

trainiert – dazu geführt, dass die akute situative Stress-Reaktion um über 50 Prozent reduziert war.

Autorin:

Das Stresshormon Cortisol lagert sich im Haarschaft an. Und Haaranalysen im Verlauf von drei Monaten belegten: Ein mentales Training – von allgemeiner Entspannung und Yoga bis zu Akzeptanz- und Optimismusübungen – je zwanzig Minuten lang an fünf Tagen in der Woche senkt die Langzeit-Cortisol-Belastung. **(11)** Auch neue kognitive Methoden können helfen, in beiden Fällen: Wenn Menschen dauerhaft *und* akut unter Druck sind.

O-Ton 16 Veronika Engert:

Speziell Perspektivübernahme-Fähigkeit. Das heißt so eine gewisse Distanz einzunehmen von den eigenen Gedanken und von den Gedanken der anderen. Auch das war eine ganz adaptive Strategie, um in der akuten Situation nicht so gestresst zu sein.

Autorin:

Einem anderen, zusätzlichen Phänomen ist jedoch nicht so leicht zu entkommen: Dem „empathischen Stress“ und der Stress-Ansteckung. Dazu weiß man bislang: Empathischer Stress wirkt umso stärker, je näher uns die Menschen stehen, die unter Druck sind. Kinder sind dem quasi ausgeliefert. Jungen noch mehr als Mädchen.

O-Ton 17 Veronika Engert:

Also da haben die Jungs tatsächlich eine stärkere Tendenz, mit dem Stress ihrer Mutter mitzugehen. Die Väter untersuchen wir gerade erst. Und bei der Stress-Ansteckung ist eben das Entscheidende wirklich, dass das eine proportionale Reaktion ist. Das heißt je mehr Cortisol-Freisetzung bei der eigentlichen Zielperson, desto mehr Cortisol-Freisetzung ist bei dem Beobachter zu verbuchen.

Atmo 07: Familienleben L. (Sohn:) „Aber nicht, Papa....“

Autorin:

Bei Familie L. ist jetzt Spielzeit. Später Nachmittag. Beide Eltern sind zuhause und die beiden jüngeren Kinder toben durch die Wohnung. Ja, sie kenne das, sagt die Mutter, dass sich ihr Stress auf ihren dreijährigen Sohn übertrage.

O-Ton 18 Anne L.:

Wenn ich zum Beispiel eine Einschlafbegleitung mache und weiß aber, ich muss später noch an den Computer, um das und jenes noch abzuhaken, dann muss ich drei Seiten mehr lesen, weil ich genau sehe, dass er im Bett liegt und auch sehr unruhig ist.

Atmo 08: Abend-Szene turbulent

O-Ton 19 Timo L., selbständiger Software-Entwickler:

Der Stress ist da! Wir haben den Kopf voll! Aber ich habe auch das Gefühl, dass wir es im Griff haben.

Autorin:

Der Partner und Familienvater Timo L. Er sagt: Die Familie 'funktioniere' ganz gut, weil jeder Tag komplett durchgeplant sei. Auch er denke ständig an Haushalt, Wäsche, Essen und Care-Arbeit.

O-Ton 20 Timo L.:

Ja ich empfinde eine mentale Last. Ein Wirrwarr von unzähligen Aufgaben, und da muss man manchmal auch einfach so eine Notbremse ziehen – der ist am Schreien, der hat sich in die Hosen gemacht und die will jetzt auch noch gerade, dass ich ihr den Joghurt aufmache – da muss man dann einfach auch mal sagen können: Ich geh mal kurz ins Nebenzimmer. Ich komm in zehn Minuten wieder.

Musik Akzent: Tonen**Sprecher:**

„Männer holen bei Stresserleben auf“. (4/ S.10)

Autorin:

Heißt es in der Stress-Studie der Techniker Krankenkasse. Denn Männer geben mittlerweile fast genauso häufig an gestresst zu sein wie Frauen. Allerdings haben Forschungen an der Universität Tübingen gezeigt: Frauen reagieren in einer Stresssituation eher mit sogenanntem „Tend and Befriend“. Also: Sich kümmern und behilflich sein. (12) Sie suchen die Nähe von Gleichgesinnten, meist Freundinnen, tauschen sich aus und stützen sich gegenseitig. So macht es auch Anne L. Spricht ihr Mann mit seinen Freunden über Belastungen?

O-Ton 21 Timo L.:

Ja! Also nicht so offensiv... Also so ins Detail gehen wir bei solchen Gesprächen ehrlich gesagt nicht. (*lacht*)

Musik-Akzent: Tonen**Autorin:**

Vor allem die unter 35-Jährigen berichteten laut „Ipsos“ häufiger von Stresssymptomen:

Sprecher:

44 Prozent – im Vergleich zu 35 Prozent der 35 bis 49-Jährigen. Im Alter zwischen 50 und 74 fühlten sich nur noch 21 Prozent immer wieder gestresst. (5)

Autorin:

Jugendliche bedrücken vor allem globale Themen wie Klimawandel, Corona-Pandemie oder Kriege. (13) Später haben der Berufseinstieg oder die

Doppelbelastung mit Arbeit und Familie großen Einfluss. **(1)** In Schule, Studium und Beruf erleben die meisten Menschen Stressmomente. **(4)** Berufstätige geben an:

Sprecher:

Die vielen und komplexen Aufgaben, die Menge der zu verarbeitenden Informationen, ständige Veränderungen, Ablenkungen und Unterbrechungen sind die größten Herausforderungen. **(14)**

Musik-Akzent: Tönen

Atmo 09: Christian Maier hantiert mit Laptop und Kabel

Autorin:

Christian Maier untersucht an der Universität Bamberg den sogenannten Techno-Stress. **(15)**

O-Ton 22 Prof Christian Maier, Wirtschaftsinformatik, Universität Bamberg:

IT-Nutzung im Unternehmen – da hat man fünf Stressoren erkannt: Dass die Arbeit zu viel ist, die Deadlines zu eng sind und die Ursache ist die IT – das heißt ein Unternehmen kauft neue IT ein und dadurch wird natürlich erwartet, dass jeder Mitarbeiter einfach mehr Arbeit in kürzerer Zeit vollbringen kann. Das Zweite ist, dass ganz häufig verschiedene Updates kommen, oder man braucht eine neue Hardware – das ist so die zweite Ursache von Techno-Stress.

Autorin:

Der dritte Techno-Stressor ist die Angst, dass die Technik den eigenen Job übernimmt. Viertens kann die IT zu komplex sein, es hapert an der Einarbeitung.

O-Ton 23 Christian Maier:

Und das letzte ist, dass die Grenzen zwischen Privat und Beruf immer weiter verschwimmen. Man hat ein Arbeitshandy, checkt abends nochmal die E-Mails, dass man dann ganz schnell wieder mit den Gedanken in der Arbeit ist und viel länger in dieser Rolle sich dann befindet.

Autorin:

Die einen empfinden die IT als Chance, die anderen als Risiko. Auch bei diesem Stressor eröffnen sich zwei Wege: Sich eine neue Technik zutrauen und sich einfuchsen oder sich innerlich verabschieden: Weniger leisten, weitere Neuerungen ablehnen, am Ende kündigen. – Privat kann ich entscheiden: Eine Technik, die mich stresst, nutze ich nicht. Im Beruf, sagt der Wirtschaftswissenschaftler, müsse sich ein Betrieb auf das „people management“ konzentrieren: Einführen, begleiten und den Benefit der neuen IT herausarbeiten. Die Frage sei auch:

O-Ton 24 Christian Maier:

Wer dann davon profitiert – ob dann vielleicht jetzt meine Arbeit einfach besser belegbar ist. Oder ob es jetzt vielleicht eher so ist, dass es dann wirklich mir hilft, die Arbeitsprozesse schneller und besser durchzuführen. Dass klar kommuniziert wird, wo man dann die Personen in eine bessere, positivere Stimmung hindrücken oder

eben nudgen kann. Diese ganzen 'digital nudging'-Ansätze, also dass dieser negative Techno-Stress positiv wahrgenommen wird.

Autorin:

„Nudging“, ein äußerer Anstoß als kleine zielgerichtete Manipulation, kann daneben auch privat den digitalen Stress vermindern. Zunächst die Ausgangssituation:

Atmo 10: Klingelton. Christian Maier zückt sein Smartphone.

Autorin:

Christian Maier zückt sein Smartphone.

O-Ton 25 Christian Maier:

Das Handy klingelt. Ich hab ne What'sApp bekommen. Dann lese ich sie aber vielleicht gar nicht – aber weil ich das Handy dann schon mal in der Hand habe, gehe ich nochmal kurz auf Instagram, check nochmal die E-Mails, schau mir vielleicht noch was in der Mediathek an. Und dann lege ich nach einer halben Stunde, Stunde das Handy erst wieder hin und dann fällt mir vielleicht ein: Ach ich wollte ja die What'sApp lesen und dann lese ich sie vielleicht doch.

Autorin:

Hier kommt das Nudging ins Spiel. Die Bamberger Wirtschaftsinformatiker haben dafür eine App entwickelt: „Wollen Sie jetzt wirklich...?“

O-Ton 26 Christian Maier:

Wenn dann einfach nur ein PopUp-Menü kommt und sagt: 'Wollen Sie jetzt wirklich?' Wir müssen irgendwie dahin kommen, das Bewusstsein zu schärfen und dann reduziert sich dann die Nutzungsintensität oder auf der anderen Seite das Stressempfinden.

Autorin:

Das habe auch der Testlauf der App gezeigt. Die Mehrzahl der Testpersonen legte das Smartphone immer wieder weg. Bei einem Studenten verkürzte sich die Handyzeit von elf auf knapp vier Stunden am Tag.

Musik-Akzent: Broec

Autorin:

Offensichtlich lohnt es sich, die persönlichen Stressoren deutlich wahrzunehmen und strategisch mit ihnen umzugehen. Zwar sind manche Menschen genetisch zu mehr, andere zu weniger Widerstandskraft oder Resilienz veranlagt – je nachdem, wie schnell sie das Stresshormon Cortisol wieder abbauen und wie viel Serotonin sie bilden, den Botenstoff, der entspannt und zufrieden macht. Aber alles hängt auch davon ab, wie eine Person eine Situation bewertet.

Musik-Akzent: Broec

Autorin:

Vielen der modernen Stressoren können wir nicht wirklich ausweichen – und doch lernen, klug damit umzugehen. Das gilt für den gesamten Organismus wie für die kleinsten Körpereinheiten: Denn in den Zellen wirkt der sogenannte „oxidative Stress“. Der ist zwar normal, kann sich aber potentiell zerstörerisch auswirken, erklärt die Hamburger Biochemikerin Parvana Hajieva.

O-Ton 27 Prof Parvana Hajieva, Biochemie Medical School Hamburg:

Ja – oxidativer Stress ist eine hohe Ansammlung von reaktivem Sauerstoff und Stickstoffspezies. Die können wichtige zelluläre Strukturen schädigen.

Autorin:

Oxidativer Stress entsteht ganz regulär beim zellulären Stoffwechsel.

O-Ton 28 Parvana Hajieva:

Wir nehmen Nahrung zu uns auf – diese Nahrungsbestandteile werden im Stoffwechsel abgebaut zur Energiegewinnung – und im Zuge dieser Abbauprozesse entstehen solche Nebenprodukte wie oxidative Spezies. Und wenn zu viel davon entsteht, können die Organe, Zellen beeinträchtigen.

Autorin:

Es geht wie immer um das Zuviel und hier um die Gefahr, dass sich Tumoren bilden, die Gehirnfunktion leidet, die Alterung schnell voranschreitet – wenn wir nicht Maß halten. Parvana Hajieva warnt: Pflanzliche und mikrobielle Gifte und Toxine seien gefährlich, besonders Schimmel und Bakterien. Diabetes mellitus sollte vermieden werden, chronische Infektionen, wunde Durchfälle. Rauchen schadet, UV-Licht, ein Vitamin- und Mineralstoffmangel.

O-Ton 29 Parvana Hajieva:

Oder manchmal sogar, was widersprüchlich klingt, eine körperliche Überforderung! Also zu viel Sport, zum Beispiel zwei Marathon-Läufe pro Woche können ein hohes Niveau an oxidativem Stress verursachen.

Autorin:

Moderat gestresste Zellen sind unvermeidlich und auch nötig: Ein Grundlevel an oxidativem Stress, leicht erhöhte Werte, fördern antioxidative Schutzmechanismen, also die Entgiftung, den Abbau schadhafter Zellen, die Selbstverteidigung des Körpers. Stress trainiert die selbstreinigenden molekularen Abläufe.

O-Ton 30 Pia Wippert:

Und genauso ist es auch bei den allosterischen Systemen. Wenn diese trainiert werden, dann ist es so, dass sie leistungsfähiger werden.

Autorin:

Sagt Pia Wippert vom Potsdamer Stresszentrum.

O-Ton 31 Pia Wippert:

Wenn Cortisol ausgeschüttet wurde, dann gibt es einen Feedback-Mechanismus zurück und der Körper versucht sozusagen, die Cortisol-Ausschüttung wieder zu bremsen, der Körper versucht, Sie leistungsfähig zu machen. Eine Stress-Belastung führt zu einem Anstieg Ihrer Leistungsfähigkeit.

Autorin:

Entscheidend ist die richtige Balance. Stress-resistent oder Stress-trainiert kann nur werden, wer den Stress wahrnimmt, sich herausfordert, dies wiederholt.

O-Ton 32 Pia Wippert:

Wenn wir uns auseinandersetzen müssen, in Interaktion sind, bestimmte Arbeitsaufgaben bekommen, die uns fordern, dann ist das so lange gut, solange wir auch ausreichend Regenerationszeit haben oder auch der Stressor wieder endet! Dann wachsen wir, diese Systeme habe ja eine hohe Anpassungsfähigkeit, Adaptation – und das ist wichtig, dass wir diese Systeme trainieren. Man ist einfach belastbarer und das ist ja ein Schutzsystem des Körpers, um den Menschen an Anpassung und Entwicklung zu bringen.

Musik-Akzent: Flakes**Autorin:**

Stress gefährdet die körperliche und seelische Gesundheit. Und gleichzeitig muss man ihn bewältigen lernen und nicht nur vermeiden. Pia Wippert betont: Es ist wie beim Muskeltraining – Muskeln werden gefordert, brauchen eine Regeneration und können nur so wachsen. Also ran an die Stressoren und mit Bewegung, Atmung und ein paar kognitiven Übungen die Belastung ausgleichen. **(16)**

Atmo 11: Familie L. (Junge:) „Nein! – (Vater) Sollen wir mal in die andere Richtung fahren lassen? – (Junge) Nein!...**Autorin:**

Die vielen Formen von Stress werden immer besser messbar. Das Erleben bleibt subjektiv. Jede Person profitiert (am besten) von einem individuellen Stress-Management. Anne L. geht tanzen und boxen. Ihr Mann Timo braucht ab und zu eine Wochenendauszeit, um seine Gedanken zu sortieren.

Absage SWR2 Wissen über Bett:

„Volkskrankheit Stress – Von der Belastung zur produktiven Kraft“. Autorin und Sprecherin: Silvia Plahl. Redaktion: Marisa Gierlinger.

* * * * *

Quellen und Links:

- 1)** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg): Stress und Stressbewältigung/G. Ernst/A. Franke/ P. Franzkowiak. Letzte Aktualisierung 7.1.2022: <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/stress-und-stressbewaeltigung/>
<https://doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i118-2.0>
- 2)** Studien Stresszentrum Uni Potsdam: Risiko-App <https://www.uni-potsdam.de/de/medizinischesoziologie-psychobiologie/forschung/muskoskelettalerkrankungen/renaback>
Knochengesundheit <https://www.uni-potsdam.de/de/medizinischesoziologie-psychobiologie/forschung/muskoskelettalerkrankungen/osteoporose>
- 3)** WHO: Doing what matters in times of stress: An illustrated guide. 29.4.2020
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927> abgerufen am 1.12.2023
- 4)** Techniker Krankenkasse-Stressstudie "Entspann dich, Deutschland!" 2021
<https://www.tk.de/resource/blob/2116464/d16a9c0de0dc83509e9cf12a503609c0/2021-stressstudie-data.pdf>
- 5)** Ipsos 7.10.2022 <https://www.ipsos.com/de-de/jeder-zweite-deutsche-fuhlt-sich-gestresst-und-traurig> abgerufen am 1.12.2023
- 6)** Statistikportal Statista: Größte Stressfaktoren in Deutschland nach Geschlecht 2021 <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/282578/umfrage/umfrage-zu-den-groessten-stressfaktoren-im-alltag-nach-geschlecht/>
- 7)** Equal Care Day: Mental Load: Do you Equal Care?
<https://equalcareday.de/mental-load/>
abgerufen am 1.12.2023
- 8)** „Das Vermächtnis“ - Ergebnisse aus der Vermächtnisstudie 2023/ DIE Zeit, infas und WZB https://www.zeit-verlagsgruppe.de/wp-content/uploads/2023/05/Ergebnisse-aus-der-Vermaechtnisstudie-2023_Presse_Langversion-1.pdf
- 9)** Emma „You should've asked“ 2017 /Deutsche Version bei Krautreporter: „Du hättest doch bloß fragen müssen“ <https://krautreporter.de/1983-du-hattest-doch-bloss-fragen-mussen> abgerufen am 1.12.2023
- 10)** Studie zur Achtsamkeit: Veronika Engert u.a. 2017 „Aufmerksamkeit vs. liebende Güte bei akutem Stress“: Specific reduction in cortisol stress reactivity after social but not attention-based mental training | Science Advances

11) Studie zu Haaranalysen: Veronika Engert u.a. 2021 „Aufmerksamkeit vs. liebende Güte bei langfristigem Stress: Contemplative Mental Training Reduces Hair Glucocorticoid Le...: Psychosomatic Medicine (lww.com)

12) Sarah Schommer:

Männer im Stress – was tun? / SWR Wissen odysso 14.7.2022, darin Studien Uni Tübingen

13) „Guck hin“-Studie Uni Saarland: Johanna Lass-Hennemann u.a. 2023:

„Generation climate crisis, COVID-19, and Russia-Ukraine- War– Global crises and mental health in adolescents” <https://www.researchsquare.com/article/rs-3131485/v1>
<https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3131485/v1>

14) „#wathsnext“-Gesund arbeiten in der hybriden Arbeitswelt, Studie 2023 von IFBG, TK, „Personal Magazin“

<https://www.tk.de/resource/blob/2145756/3005523ae7a54b38cbdd7445021cdb11/studie--whatsnext-2023-data.pdf>

15) Studien Uni Bamberg zu Techno-Stress: Maier, C. u.a. 2022: „Trial-period technostress: a conceptual definition and mixed-methods investigation”, Information Systems Research (ISR) (33:2), p.489-514, <https://doi.org/10.1287/isre.2021.1047>

Pflügner, K., Maier, C. u.a. 2023: „Deconstructing technostress: A configurational approach to explaining job burnout and job performance.” Forthcoming in: Management Information Systems Quarterly (MISQ)

16) DKV-Report 2023:

„Deutsche lassen ihre Gesundheit sitzen“.

<https://www.ergo.com/de/Newsroom/Medieninformation/2023/20230814-ERGO-DKV-Report-2023> abgerufen am 1.12.2023

Weiterführend: TU Darmstadt 2023: „Auf der Suche nach Wirkstoffen gegen Stress-Krankheiten”: TU-Forschende legen zwei neue Veröffentlichungen vor <https://idw-online.de/de/news823762> abgerufen am 1.12.2023

Literatur:

Patricia Cammarata:

Raus aus der Mental Load Falle, Beltz Verlag 2020

Bas Kast:

Stress lass nach. 3 Techniken für mehr innere Stärke im Alltag, die wirklich helfen. <https://baskast.hellohealth.de/anti-stress-ratgeber> abgerufen am 1.12.2023

Eva Asselmann:

Easy Relax. Raus aus der Stressfalle in 20 Sekunden. Die wissenschaftlich erprobte Entspannungstechnik. Ariston Verlag, 2023