



## Bären-Stress

Stress gehört natürlich zur menschlichen Physiologie – seit Urzeiten. Es ist eine vitale, anregende Kraft. Stressreiz ist der Auslöser für eine Reaktion des Körpers auf Druck, Spannung oder Veränderung. Stressreaktion ist das Verhalten, das wir auf diesen Reiz wählen.

Wenn ein Urzeitmensch einem Bären begegnet, ist der Bär der Stress – ob der Bär vorbeispaziert oder den Urzeitmenschen verspeist, ob der Urzeitmensch flieht oder ob er den Bären erlegt – das wissen weder wir, der Bär, noch der Urzeitmensch in diesem Moment – erst die Entscheidung von Bär und Mensch, wie sie auf die Situation reagieren wollen, bestimmen die Fortsetzung dieser spannenden Geschichte. Nun könnte der Mensch denken: „Wow, so ein Glück, ich wollte schon lange eine Bärenfelldecke für meine von Gicht geplagten Gelenke und etwas Fleisch auf den Grill“, seinen Bogen spannen - das Wort Stress kommt vom Lateinischen "strictus", das "angezogen, stramm oder gespannt" heisst - oder seinen Speer auf den Bären richten. Dabei wird er über viel Motivation und Kraft verfügen können.



Wenn aber der Urzeitmensch ein Hasenfuss ist? Dann wird seine Stressreaktion eine andere sein: Er wird über gewaltige Kräfte verfügen, so schnell wie möglich wegzurennen. Der Stress ist derselbe – aber die einen nehmen dies als Chance wahr, um zu einem Mehrwert zu kommen, die anderen sehen darin eine Gefahr für Leib und Leben.

Unsere Reaktionen bewirken, ob wir den Stress als Eustress oder Distress empfinden. Eine gewisse Dosis an Stress kann das Leben interessanter und spannender machen, das nennt man dann Eustress. Distress hingegen ist schädlich und kann Krankheiten oder Unfälle verursachen. Um zur Bärenmetapher zurückzukehren: Der Urzeitmensch, der lustvoll seinen Bogen spannt und vom Jagdfieber ganz kribbelig ist, hat im Moment Eustress. Wenn er aber den Bären erlegt hat, und gleich ein zweiter, dritter, vierter, fünfter und zehnter Bär aus dem Gebüsch prescht, dann hat auch er schädlichen, wahrscheinlich lebensbedrohenden Distress. Deshalb kann Arbeit, die eigentlich Spass macht, im Übermass auf Dauer krank machen. Es liegt an uns, Stopp zu sagen, wenn der dritte oder vierte Bär aus dem Gebüsch stürzt – um das Spiel einfach nicht mehr mitzuspielen.

### Meine Hauptstressoren im Arbeitsalltag

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_