

Liebe Leserin, lieber Leser

Mehr als die Hälfte der Deutschen empfindet laut Umfragen den Alltag als stressig. Schuld daran ist an erster Stelle die Arbeit. Termin- und Leistungsdruck, das Managen mehrerer Aufgaben gleichzeitig, Konflikte mit Vorgesetzten und Kollegen, mangelnde Selbstbestimmung – berufliche Stressoren sind zu einem der größten Gesundheitsrisiken geworden. Das ergeben regelmäßig die „Stressreports“ der Krankenkassen, das zeigt auch eine Untersuchung in den Mitgliedsstaaten der Europäischen Union.

Kann man angesichts dieser besorgniserregenden Tatsachen über psychologische Forschungen berichten, deren Ergebnisse nahelegen: Stress ist nicht so schlimm, wie wir denken, er hat auch seine guten Seiten? Müssen das die Betroffenen nicht als zynisch empfinden? Setzt sich die Psychologie damit nicht dem Vorwurf aus, ein systemimmanentes Problem zu individualisieren?

Die Redaktion ist sich dieser Problematik bewusst. Dennoch haben wir uns entschlossen, in dieser Ausgabe aktuelle Studien vorzustellen, die nicht die Gefahren des seelischen Drucks in den Mittelpunkt stellen, sondern unseren individuellen Umgang damit. – Warum?

Eine Antwort findet sich im Stressreport 2013 der Techniker-Krankenkasse. Dort heißt es: „Nicht immer sind äußere Umstände die Ursache für die Anspannung, oft ist es auch eine Frage der inneren Einstellung“. Und weiter steht dort zu lesen: „Von denen, die mit ihrem Lebensweg und den eigenen Entscheidungen vollauf zufrieden sind, geben nur 15 Prozent an, häufig unter Strom zu stehen. Bei denjenigen, die mit dem Verlauf ihres Lebens hadern, stehen 35 Prozent unter Dauerdruck.“ Es scheint also einen Zusammenhang zu geben zwischen Lebenseinstellung und Stressresistenz.

Genau das hat bereits Ende der 1970er Jahre der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky vermutet, als er beobachtete, dass manche Menschen selbst unter starkem Druck nicht erkranken. Sie scheinen über einen wirksamen seelischen Schutzschild zu verfügen, den der 1994 verstorbene Antonovsky *sense of coherence* nannte. Dieser „Sinn für größere Zusammenhänge“ setzt sich aus drei Komponenten zusammen: erstens *Verstehbarkeit* (man kann sich Ereignisse und das Verhalten anderer erklären), zweitens

Handhabbarkeit und Kontrolle (man besitzt Ressourcen und Fähigkeiten, um den Anforderungen von außen zu begegnen, und hat das Gefühl, etwas bewirken zu können) und drittens *Bedeutsamkeit* (man sieht in seinem Tun einen Sinn).

Wer schon mit dem Gedanken aufwacht „Das wird heute wieder ein fürchterlicher Tag“ und zu Bett geht mit dem Gefühl „Ich bin ja so gestresst“, wird diesen für seine seelische und körperliche Gesundheit so wichtigen Kohärenzsinn nicht entwickeln können. Hier kommt den aktuellen Studien, über die wir im Rahmen der Titelgeschichte berichten, große Bedeutung zu: Sie bestätigen, was bereits der Stressforscher Hans Selye nicht müde wurde zu betonen: *Stress is the spice of life*. Ohne Stress würde unserem Leben die „Würze“ fehlen, ohne Stresserfahrungen und Stressbewältigung wäre es an Sinn und Bedeutung ärmer. Mich persönlich hat in diesem Zusammenhang ein Gedankenspiel nachdenklich gemacht, zu dem die Stanford-Psychologin Kelly McGonigal einlädt (Seite 20): „Was bliebe vom Leben übrig, wenn wir alle stressreichen Tage daraus streichen würden?“

Einen Aspekt des *sense of coherence* möchte ich noch erwähnen: Wer ihn besitzt, ist weniger anpassungsbereit. Er leistet Widerstand gegen tatsächlich krank machende Zumutungen – zum Beispiel auch und gerade im Beruf.



u.nuber@beltz.de

Annula Nuber