

Was ist Stress

Das hier beschriebene MBSR-Programm begreift Stress in erster Linie als **Belastungssymptom**, das nur auf dem Hintergrund unserer grundlegenden menschlichen Situation angemessen verstehbar ist. Menschliches Leben ist wesentlich so, dass es übernommen und bewältigt werden muss. Lebensbewältigung ist eine wesentliche **anthropologische Struktur**, die verbunden ist mit Belastungen, Anforderungen und Schwierigkeiten. Jeder Mensch muss Lebensbewältigung leisten, muss also auch lernen mit Krisen und schwierigen Lebens - Situationen umzugehen. Menschliches Leben spielt sich grundsätzlich in drei Verhältnissen ab und Belastungen zeigen sich ebenda: Im Verhältnis zur Welt sind es Belastungen durch z.B. physische Verletzung durch Naturereignisse; im Verhältnis zu Anderen oder zwischenmenschlichen Bereich sind es Belastungen durch Verlust, Trennung, Entwertung, fehlende Anerkennung und Bestätigung, Missbrauch; im Selbstverhältnis durch Selbstentwertung, Selbstanklage und Selbstdestruktion. In allen drei Verhältnissen muss menschliches Sein übernommen werden, d.h. dass Menschen ihr Leben leben müssen und menschliches Leben in sich den Charakter einer Bewältigungsaufgabe hat.

Die Fähigkeit, das Leben zu meistern, baut sich auf einem komplexen Geflecht von Voraussetzungen auf, die alle der Möglichkeit der Beeinträchtigung ausgesetzt sind.

Eine weitere konkrete Struktur menschlichen Lebens, die zu einem Verständnis von Stress herangezogen werden muss, ist die Situativität menschlichen Lebens, das sich immer in **Situationen** entfaltet, die dem Wandel unterliegen.

Es ist sehr unterschiedlich, wie Menschen in ihrem Leben auf **Anforderungen aus den verschiedenen Lebensbereichen, Belastungen, sprich potenzielle Stressoren** reagieren, mit ihnen umgehen. Diese Unterschiede verweisen auf die jeweilige Verfassung des Selbst. Vor dem Hintergrund der Verfassung des Selbst wird die große Mannigfaltigkeit von Belastungsmöglichkeiten und Belastungsfaktoren und auch der weite Spielraum unterschiedlicher Reaktionen begreifbar. **Was die einen als unerträgliche Belastung erleben, kann für andere eine Herausforderung sein.**

Situationen, die für einen Menschen sehr belastend oder stressig sind, sind es für einen anderen nicht. Menschen verfügen also über sehr unterschiedlich hohe **Belastungstoleranzen**, deren Höhe davon abhängt, auf welche innere Bewältigungs-Ressourcen sie in der Lage sind zurück zu greifen. *Welche Situationen oder Ereignisse Stress auslösen, ist nicht festgelegt, d.h. wie jemand eine neue, veränderte Lebenssituation erfährt, ist grundsätzlich offen.*

MBSR versteht Stress als mögliche Reaktion auf eine Situation. **Potenzielle Stressauslöser oder Stressoren** sind vielfältig. Neben einschneidenden Veränderungen im Leben, bietet auch die Banalität des Alltags eine Fülle von potenziellen Stressoren, die sich zu größeren Problemen auswachsen können. Jede Situation kann grundsätzlich potenzieller Stressauslöser sein; das hängt von der Interpretation und Umgang ab. Eine Situation wird dann zu Stress, wenn wir sie als bedrohlich oder überfordernd interpretieren. Erst durch diesen Schritt wird sie von uns als Stress wahrgenommen und erkannt.

Auf Situationen, die durch Druck, Belastung, große Anforderungen charakterisiert sind, reagieren wir häufig mit **automatischen Stress-Reaktionen**. Automatische, unachtsame Reaktionen auf potenzielle Stressoren können sich auch negativ auf die **Gesundheit** auswirken. Die Palette von Erkrankungen und Störungen reicht von chronischen Verspannungen, Kreislaufstörungen, Kopfschmerzen, Reizmagen, Abgeschlagenheit, Niedergeschlagenheit, Schlafstörungen, allgemeiner Erschöpfung, Bluthochdruck bis hin zu Herzinfarkt, Magen-Darmkrankheiten, Suchterkrankungen, Burn-out und chronischer Immunschwäche.

Ob wir durch schwierige oder krisenhafte Lebenssituationen geschädigt werden oder nicht, hängt entscheidend von unseren inneren Ressourcen wie Selbstsicherheit, Selbstvertrauen, Selbstachtung, innere Stärke und optimistischer Grundstimmung ab. Davon, ob wir und in welchem Ausmaß

schützende Bewältigungs-Ressourcen im Laufe unserer Lebensgeschichte entwickeln konnten. Potenziell sind sie in jedem Menschen angelegt, aber oft nur schwach entfaltet. Sie sind wichtige Voraussetzungen für **Stressresistenz** und bieten Schutz auch bei großen Belastungen wie Krisen, Katastrophen und schwierigen Lebenssituationen wie Krankheit, Verlust, Trennung, Unfall. Sind sie nur schwach entwickelt, dann werden wir durch Druck, Hektik, Wandel, Anforderungen und einem sich beschleunigendem **Lebenstempo** zum Spielball automatischer Stressreaktionen, die uns Energie, Kreativität, Gleichgewicht, Lebensfreude und oft auch unsere Gesundheit rauben.

Aber: Ein konstruktiver Umgang mit potenziellen Stressauslösern kann erlernt werden: mit Hilfe von MBSR und der heilenden Kraft der Achtsamkeit.