

# Erste-Hilfe-Kurs bei Stress

**Dr. Andrea Kennel**  
**InfoPunkt Kennel GmbH**  
**8600 Dübendorf, Schweiz**

## Schlüsselworte

Stress, Eustress, Disstress, Verhalten bei Stress, Stressmanagement.

## Einleitung

An einem Erste-Hilfe-Kurs lernt man, wie man sich in einer Notsituation verhalten soll. Ziel dabei ist es, zu lernen die Ruhe zu bewahren und damit in der Lage zu sein, sinnvolle Entscheidungen zu treffen und sich zielorientiert zu verhalten.

Eine Stresssituation hat viel Ähnlichkeit mit einer Notsituation. Man läuft Gefahr, „kopflös“ zu reagieren und damit zu viele Fehler zu machen. Analog dem Verhalten in einer Notsituation kann auch das Verhalten bei Stress geübt werden. Analog einer Notsituation ist es aber auch wichtig, diese nach Möglichkeit durch Vorbeugen zu verhindern.

## Was ist Stress?

Dass Sie diesen Artikel lesen, lässt vermuten, dass Sie wissen, was Stress ist. Viele Menschen kennen Stress und wissen, was es ist. Doch wer eine Definition sucht, tut sich schwer, denn eine kurze, einfache Definition gibt es nicht.

Grundsätzlich finden sich zwei Arten von Definitionen. Einerseits wird Stress als eine verschieden starke Belastung mit direktem Einfluss auf die Leistungsfähigkeit definiert [1]. Andererseits wird Stress als Überbelastung beispielsweise folgendermassen definiert [2]:

Stress ist, was Sie erleben, wenn Sie denken, dass Sie mit einer bedrohlichen Situation nicht richtig umgehen können.

Betrachten wir zuerst die erste Definition, die Belastung je nach Intensität in Hypostress, Eustress und Disstress unterteilt.

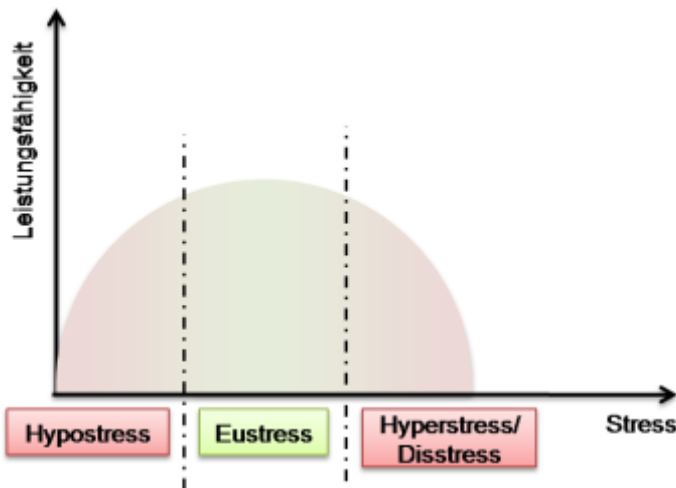


Abb. 1: Die unterschiedlichen Formen von Stress

Der Hypostress wird auch Unterforderung genannt; der Eustress ist die motivierende Herausforderung, die anspricht; der Hyperstress oder Disstress ist die Überforderung, die lähmt. Der Eustress ist also ein positiver Stress, der Disstress ein negativer Stress, der Spannungen auslöst.

Somit entspricht die zweite Definition von Stress dem Disstress, so wird der Begriff Stress auch umgangssprachlich verstanden.

Wichtig bei dieser zweiten Definition respektive beim Disstress ist die bedrohliche Situation, mit der man nicht richtig umgehen kann, die also nicht zu bewältigen ist oder scheint.

Betrachten wir ein Beispiel: Sie sitzen im Restaurant und wollen bezahlen, weil Sie zu einer für Sie sehr wichtigen Verabredung gehen müssen. Der Kellner hat einfach kein Auge für Sie. Sie befürchten, dass Sie zu spät zu Ihrer Verabredung kommen und damit alles verspielen. Die Konsequenz daraus ist Stress.

Somit gibt es also einen Auslöser **A**, eine Situation, die zum Stress führen kann. Die Situation alleine löst aber noch keinen Stress aus. Hätten Sie keine Verabredung, dafür ein spannendes Buch, würden Sie gerne noch länger warten mit Zahlen. Es kommt also eine Befürchtung **B** hinzu, die Befürchtung zu spät zur Verabredung zu kommen. Die Konsequenz (Consequence) **C** daraus, ist Stress.

### **Was löst Stress aus?**

Stress ist also ein subjektives Empfinden ist. Nicht jeder Mensch reagiert in derselben Situation gleich. Es hängt davon ab, wie die Situation eingestuft wird. Vor allem hängt es davon ab, ob die Situation als Gefahr oder Überforderung eingestuft wird.

Die Frage: „Du, wann hast Du Deinen Vortrag?“ kann Stress auslösen, wenn für die Vorbereitung nicht genug Zeit zur Verfügung steht. So gibt es verschiedene Situationen im Büroalltag, die Stress auslösen können. [2]

- Arbeitsüberlastung (zu viel zu tun)
- Arbeitsunterforderung (zu wenig zu tun)
- Zu viel Verantwortung
- Zu wenig Verantwortung
- Unzufriedenheit mit dem aktuellen Zustand oder aktuellen Pflichten
- Schlechte Arbeitsumgebung (Lärm, Isolation, Gefahr)
- Lange Arbeitszeiten
- Keine Anerkennung
- Unsicherheit des Arbeitsplatzes
- Schlechte Bezahlung
- Zu häufiges Reisen
- Beschränkte Aufstiegsmöglichkeiten
- Benachteiligung auf Grund des Geschlechts, der Nationalität oder der Religionszugehörigkeit
- Probleme mit dem Chef, der Chefin oder dem Management
- Probleme mit Kunden
- Probleme mit Mitarbeitenden, Kollegen
- Schlechte Büroepflogenheiten
- Umständliches Pendeln

### **Wie wirkt sich Stress aus?**

Hier ist der Mensch in der Steinzeit stehen geblieben. Damals bedeutete Stress Gefahr und der Körper schaltet auf Angriff oder Flucht. Für beides werden die Muskeln und mehr Sauerstoff benötigt. Daher sind die kurzfristigen Symptome erhöhter Puls, Muskelanspannung und Schweiß.

Dauerhafter Stress kann zu Muskelverkrampfungen und Muskelschmerzen primär im Nacken und Rücken führen. Weiter kann Stress Magen-Darm Probleme bis hin zu einem Magengeschwür auslösen. Stress kann sich auch negativ auf Suchtverhalten auswirken. Im schlimmsten Fall kann Stress auch zu einem sogenannten BurnOut führen.

Damit Sie hier vorbeugen können, kommen wir zum Thema „Erste-Hilfe“ Massnahmen gegen Stress.

### **Verhalten bei Stress**

Wenn man einem gestressten Menschen begegnet, denkt man zuerst einmal „entspann Dich doch“. Vielleicht haben Sie diese gut gemeinten Worte in einer Stresssituation auch schon von einem Kollegen gehört. Es wäre auch wichtig und richtig, dies zu tun. Nur unter Stress ist man so angespannt und auf das Problem fixiert, dass man eben gerade nicht die Ruhe findet, um sich zu entspannen. Bei

der Ersten Hilfe geht es auch darum, in einer angespannten Situation richtig zu reagieren. Daher werden in Erste-Hilfe-Kursen Situationen geübt, damit man in der Lage ist, in heiklen Situationen automatisch richtig zu reagieren und Ruhe zu bewahren. Dabei hilft die Ampel:



Abb. 2: Ampelschema bei Erster-Hilfe

Die Ampel beschreibt die drei Schritte, die bei der Ersten Hilfe wichtig sind. Im ersten Schritt geht es darum, sich rasch, aber ruhig einen Überblick zu verschaffen. Dann muss überlegt werden, bevor zielgerichtet gehandelt wird.

Für die einzelnen Schritte gibt es auch diverse Tricks, die bei Stress helfen.

Schritt 1: Notfallatmung [2]: Atmen Sie langsam durch Ihre Nase ein, machen Sie einen sehr tiefen Zwerchfellatemzug, der Ihre Lunge und Ihre Backen füllt. Halten Sie diesen Atem etwas sechs Sekunden. Atmen Sie *langsam* durch Ihre leicht geöffneten Lippen aus, lassen Sie *alle* Luft aus Ihrer Lunge. Dabei können Sie überlegen, was passiert ist und sich eine Übersicht über die Situation verschaffen.

Im Schritt zwei geht es darum, Prioritäten zu setzen. Überlegen Sie, wieso genau Sie Stress haben. Was ist Ihre Befürchtung, die zum Stress führt? Gehen wir davon aus, dass Sie in einen Vortrag wollen, zu spät kommen und nicht mehr hineingelassen werden. Ihre Befürchtung ist, dass Sie im Vortrag etwas verpassen. Das wird hoffentlich so sein. Die Frage ist aber, wie wichtig das wirklich ist. Im Moment scheint es sehr wichtig. Seien wir aber ehrlich, wenn Sie selber nicht der Referent sind, ist das Verpassen eines Vortrages nicht wirklich so tragisch, jedenfalls nicht wichtig genug, um sich zu nerven und stressen.

Der dritte Schritt soll helfen, sich wieder komplett zu beruhigen und Ihre negativen Gedanken zu vertreiben. Dazu können Sie sich etwas Schönes vorstellen. Denken Sie an ein schönes Bild, einen schönen Ort, eine Szene oder eine glückliche Erinnerung. Das vertreibt die negativen Gedanken und entspannt. Wenn Sie meinen, das klingt nach Zauber, dann denken Sie an Harry Potter. In der Welt von Harry Potter gibt es Dementoren, die man wohl gut mit Stress vergleichen kann. Der Zauber gegen Dementoren heißt „Expecto Patronum“. Dabei muss der Zauberer ganz fest an etwas Glückliches denken um seinen Patronum aus dem Zauberstab zu zaubern. Der Patronum ist dann wie ein Schutzschild und vertreibt die Dementoren. Bis Harry Potter es aber schafft, seinen Patronum hervor zu zaubern, muss er viel üben. Genauso ist es beim Stress. Wenn sie oft üben und glückliche Momente oder schöne Bilder hervorrufen, so kann das auch dann gelingen, wenn man es braucht. Das ist auch eine Übung, die generell Spass macht.

Nun überlegen Sie sicher, dass es ja auch Situationen gibt, bei denen man sich nicht einfach entspannen kann, weil diese schwerwiegende Konsequenzen haben können. Ein Samariter der an einem Schwerverletzten findet, kann nicht einfach entspannen, er muss handeln. Wenn eine wichtige

Datenbank nicht mehr läuft oder ein Ladejob im DWH hängen bleibt, können Sie nicht einfach entspannen. Sie können aber Ruhe bewahren, indem Sie tief durchatmen, die Situation analysieren und dann die nächsten Schritte planen. Wie bei einer Unfallstelle braucht es auch jemanden, der die Unfallstelle sichert. Im Berufsalltag heisst das, jemand der gegen aussen kommuniziert und den anderen, die das Problem lösen, den Rücken freihält.

### **Stressmanagement**

Auch wenn Sie gut sind in Erster Hilfe, wissen Sie, dass es besser ist, wenn Sie ihr Wissen gar nie brauchen. Das heisst, Vorsicht ist besser als Nachsicht oder Vorbeugen ist besser als Heilen. Wie kann man Stress vorbeugen?

Da hilft das Stress ABC mit Auslöser, Befürchtung und Konsequenz (Consequence). Zur Stressverhinderung kann bei B oder noch besser bei A angesetzt werden. Wenn Sie an ein wichtiges Meeting oder an einen wichtigen Vortrag gehen, dann gehen Sie rechtzeitig und planen Sie genügend Reserve ein. Bei der Befürchtung habe Sie sicher auch schon die Erfahrung gemacht, dass diese auch von Ihrer Grundstimmung abhängig ist. Wenn Sie ausgeruht und entspannt sind, lasse Sie sich nicht so leicht stressen. Es gibt verschiedene Dinge, die Sie tun können, um sich weniger Stress auszusetzen. Nicht alles aber wirkt bei allen gleich gut. So habe ich schon von Meditationen gelesen, die man 2-mal am Tag 20 Minuten üben muss. Schon die Vorstellung, dass ich 2-mal täglich einfach nur nichts tun soll, löst bei mir Stress aus. Somit ist das nicht meine Methode, um mein Leben ruhiger zu nehmen. Zum Glück gibt es aber viele andere Dinge, die bei mir helfen. Gesundes, aber feines Essen, am liebsten in guter Gesellschaft lässt mich entspannen. In einem Orchester zu musizieren, ist für mich ein Eintauchen in eine wunderbare Welt, die mich fordert. Damit werden die Sorgen des Alltages viel kleiner und ich kann abschalten. Beim Sport kann ich mich so richtig austoben, den Puls in die Höhe jagen und damit auftanken, um die Herausforderungen des Tages locker zu nehmen.

Dann gibt es den bekannten Spruch: Verschiebe nicht auf Morgen, was Du heute kannst besorgen. Diesen halte ich selten ein. Es gibt immer vieles, was man auch noch tun könnte und nicht verschieben sollte. Wer kennt nicht das belastende Gefühl, nicht genug gearbeitet zu haben. So schläft man unruhig und ist am nächsten Tag nicht wirklich produktiver. Da hilft es, gezielt zu verschieben. Eine Pendenzenliste zeigt, was man nicht erledigen konnte. Diese Liste kann man priorisieren und man ist sicher, dass nichts vergessen geht. Nach dem Erstellen der Liste gibt es bei mir aber oft doch noch etwas, was ich erledige, bevor ich Schlafen gehe: ein feines Bier oder einen Tee trinken, etwas Lesen, Musik hören oder mit meinem Partner noch etwas diskutieren.

Zu guter Letzt kann man Stress oft auch „wegdelegieren“. Wenn ich für eine Aufgabe gar nicht zuständig bin, so kann ich diese sicher (zurück)delegieren. Wenn ich für eine Aufgabe zuständig bin, so muss ich diese nicht immer 100% perfekt erledigen.

Wenn Sie in diesem Artikel also noch Schreibfehler finden, die den Lesefluss nicht behindern, dann ist der Artikel wohl nicht perfekt, aber GGFJ: gut genug für jetzt.

### **Referenzen**

[1] <http://www.stress-ratgeber.de/definition/eustress-disstress>

[2] Stressmanagement für Dummies, Allen Elkin,

### **Kontaktadresse:**

Dr. Andrea Kennel  
InfoPunkt Kennel GmbH  
Am Wasser 3  
CH-8600 Dübendorf

Telefon: +41 (0) 44-820 71 40  
E-Mail: [andrea@infopunkt.ch](mailto:andrea@infopunkt.ch)  
Internet: [www.infopunkt.ch](http://www.infopunkt.ch)