

Die Gefahr versteckter Belastungen



Es gibt Belastungen, die vielen Menschen nicht bewusst sind. Sie fühlen sich müde und erschöpft, ohne zu wissen warum. Was sind die häufigsten Stressfaktoren, die wenig beachtet werden? Warum ist es wichtig, sich dieser Beanspruchungen bewusst zu sein? - Autor: Gerd Schmid

Ereignisse, die uns belasten und großen Stress auslösen gibt es viele. Die meisten sind uns bewusst. wie zum Beispiel Stress in der Arbeit, Streit in der Beziehung oder schwierige Phasen in der Kindererziehung. Wir anerkennen diese Belastungen und gönnen uns Entspannung sobald es Gelegenheit dazu gibt. Doch viele Stressfaktoren werden gar nicht bemerkt.

Positive Ereignisse, die Stress verursachen

Dr. Thomas Holmes und Dr. Richard Reha haben eine „Stress Skala“ entwickelt, um einen Zusammenhang zwischen Stress und Krankheit zu finden (1). Dabei haben sie eine Liste von sehr stressigen Ereignissen entworfen und diese Stressfaktoren auch nach ihrer Schwere gereiht. Die höchsten Werte weisen Tod eines Ehepartners, Scheidung oder Trennung von einem Ehepartner auf. Überraschend mag es erscheinen, dass Hochzeit als Ereignis den siebenthöchsten Rang innehat, ebenso wie eine Schwangerschaft, die an 12. Stelle, oder herausragende persönliche Leistungen, die an 25. Stelle gereiht sind. Es können also auch erfreuliche Dinge sein, die beim Menschen großen Stress verursachen.

Gesundheitliche Belastungen

Auch körperliche Beschwerden als Stressfaktor werden oft übersehen. Abgesehen von Schmerzen und Einschränkungen bei Verletzung oder Krankheit, sind es auch die Sorgen und Ängste um die eigene Gesundheit, die einen (zumeist unbewusst) beschäftigen und enormen Stress bereiten können.

Belastung durch Veränderung oder Verlust

Auch größere Veränderungen im Lebensalltag tragen oft zu einem höheren Stresslevel bei: geänderte Bedingungen am Arbeitsplatz, Jobwechsel, bedeutend mehr oder weniger Geldmittel, Umzug oder Pensionierung. Selbst wenn diese Umstellungen im Grunde positiv sein können, wie zum Beispiel ein interessanterer, besser bezahlter Job oder das Übersiedeln in eine schönere, geräumigere Wohnung, so lösen diese Ereignisse doch sehr oft Stress aus.

Ebenso wird auch der Verlust eines geliebten Menschen als Stressfaktor unterschätzt. Handelt es sich um einen Partner, einen Elternteil oder ein Kind, kann das Verarbeiten dieses Ereignisses und die damit verbundene Trauerphase auch mehrere Jahre dauern.

Warum es wichtig ist, sich versteckter Belastungen bewusst zu werden

Im Idealfall ruhen wir uns aus, wenn wir spüren, dass wir müde und geschlaucht sind. Doch in stressigen Phasen bemerken wir die Erschöpfung nicht immer sofort, zum Beispiel können aufregende Ereignisse oder aufputschende Getränke die Müdigkeit kurzfristig vertreiben.

Außerdem haben wir beruflich und privat Verpflichtungen, die uns nicht immer die Zeit geben, uns zu erholen. Pausen und Entspannungsphasen müssen deshalb bewusst eingeplant werden, wie zum Beispiel ein freies Wochenende, Urlaub, Meditation, etc.

So empfiehlt es sich, bei unerklärbarer Müdigkeit (sofern sie keine körperlichen Ursachen hat) innezuhalten und zu überlegen, ob es psychische Belastungen gibt, die einem nicht bewusst sind. Ein Gespräch mit einer Vertrauensperson kann hier auch helfen, da solche Stressfaktoren „von außen“ meistens besser sichtbar sind.

(1) https://en.wikipedia.org/wiki/Holmes_and_Rahe_stress_scale