

Warum Stress nicht per se schlecht für uns ist: Eustress & Distress

Die Zunahme der Arbeitsunfähigkeiten aufgrund psychischer Erkrankungen sowie auch das wachsende Gefühl „ständig gestresst zu sein“ sind seit Jahren zwei der auffälligsten Entwicklungen bei deutschen Berufstätigen. Beide stellen, nicht zuletzt wegen der besonders langen Fehlzeiten, die aus psychischen Erkrankungen folgen, ein beachtliches Risiko für Arbeitnehmer wie auch Arbeitgeber dar.

Digitaler Wandel, ständige Erreichbarkeit und Multitasking sind nur drei von vielen Entwicklungen, die unser tägliches Arbeiten in den vergangenen Dekaden maßgeblich verändert haben.

Doch was ist Stress eigentlich psychologisch und warum genau wollen wir ihn meiden? Evolutionär betrachtet ist unsere Stressreaktion nützlich und lebensrettend. Logisch: Wer dem Säbelzahntiger achtsam und lässig entspannt entgegentrat hatte üblicherweise geringere Überlebenschancen als diejenigen, die ihre Beine oder Waffen in die Hand nahmen. Heute, in der Zeit von Power-Point Präsentationen, Townhall-Meetings und SCRUM, gibt es keine Säbelzahntiger mehr. Das hat unserem Stress nur leider niemand mitgeteilt.

Stress ist also ein uraltes Überlebensprogramm, das Energiereserven für körperliche Höchstleistung in Notsituationen bereitstellen kann. Von der Geißel unserer Gesundheit ist hier wenig zu erkennen. Trotzdem weiß die Medizin schon lange, dass insbesondere dauerhafter Stress gesundheitsschädlich ist. Wie passt das zusammen?

Der ungarisch-kanadische Stressforscher Hans Seyle trennte Stress in zwei Typen: Eustress (nach der griechischen Vorsilbe „eu“ für schön) und Distress (Engl.: Notlage, Bedrängnis). Eustress meint den angenehmen Arbeitsdruck, den man gelegentlich erlebt, wenn sich die Arbeit wie von allein erledigt, man weder Hunger noch Durst verspürt und die Mittagspause sich beinahe unbemerkt anschleicht und ganz plötzlich ansteht. Distress hingegen meint Stress, wie wir ihn kennen. Beide Formen von Stress gehen mit einem hohen Arbeitspensum einher. Wie aber lässt sich Eustress mehren? Hier ein paar Beispiele:

- Aufgaben eigenverantwortlich übernehmen
- Spaß bei der Arbeit erleben
- Intrinsische Motivation entwickeln
- Vielfältige und sinnhafte Aufgaben übernehmen
- Feedback einfordern und erhalten

Für Interessierte: Moderne Stressforscher sprechen heute statt von Eustress oft von „Flow“, einerseits um Verwirrung bezüglich der Begriffe zu vermeiden, andererseits vermutlich auch um neue Bücher über ein altbekanntes Thema zu verkaufen.

Fazit: Nicht jeder Stress ist schlecht für uns! Überlegen Sie wie Sie Eustress mehren, sodass Sie bei Distress gelassener bleiben können.

In diesem Sinne eine „eustressige“ Vorweihnachtszeit!

Quellen: Le Fevre, M., Matheny, J., & Kolt, G. S. (2003). Eustress, distress, and interpretation in occupational stress. Journal of managerial psychology, 18(7), 726-744.

Schmitz, B., Lang, J., & Linten, J. (Eds.). (2017). Psychologie der Lebenskunst: Positive Psychologie eines gelingenden Lebens– Forschungsstand und Praxishinweise. Springer-Verlag.