

1. ÖSTERREICHISCHE PRÄVENTIONSTAGUNG

Dr. Irene Kloimüller

Stress: Unterforderung, Überforderung

Stress ist ein physiologischer Mechanismus und nicht mit gesundheitlicher Belastung oder als Krankheitsfaktor gleichzusetzen. Auch hoher subjektiver Stress kann mit guter subjektiver Gesundheit einhergehen, und zwar bei persönlicher Entwicklung, sozialer Unterstützung und genügend Handlungsspielraum. Aaron Antonovsky und Richard Lazarus haben mehrfach nachgewiesen, dass man trotz zahlreicher Stressoren gesund bleiben kann.

Auch jüngere psychoneuroimmunologische Studien belegen, dass Stress gesundheitsfördernde Effekte hat. Entscheidend ist immer die humanökologische Balance zwischen Verausgabung und Bereicherung.

Wichtig ist es, zwischen akutem (Adrenalin-Achse) und chronischem Stress (Cortisol-Achse) zu unterscheiden. Die aktive Stress Reaktion ist eine akute Mobilisierung, um beispielsweise ein Problem zu lösen, während es in der passiven Stressreaktion darum geht dauerhaft Energie bereitzustellen, um ein Problem auszuhalten. Typischerweise tritt letztere daher in sogenannten „Käfigsituationen“, also bei Ausweglosigkeit auf und geht mit einer Reihe von Stoffwechselstörungen, sowie somatischen und psychischen Erkrankungen einher. Chronischer Stress kann beispielsweise bei zu langer Arbeitsüberlastung, sozialer Überstimulation, aber auch bei Fehlen von sinnvollen Aufgaben, sozialen Kontakten, Fehlen von Anerkennung und bei Hoffnungslosigkeit auftreten.

In meinem Impulsreferat werde ich auf die unterschiedlichen Aspekte von Stress an Hand von Beispielen eingehen.

Dr. Irene Kloimüller, geb. 1964 in Wien, aufgewachsen in Österreich, Deutschland, Indien und England, Medizinstudium, in psychotherapeutischer Ausbildung (Existenzanalyse und Logotherapie), in Postgradeausbildung „Health Systems Management“ (London School of Hygiene and Tropical Medicine), Mitglied der Geschäftsführung bei IBG-Österreich – Institut für betriebliche Gesundheitsförderung