



© Jana Margarete Schuler

Z+ Arbeitsstress

Wie ich lernte, meinen Stressmuskel zu trainieren

Voller Terminkalender, wenig Kontrolle: Stress wurde zum Normalzustand im Leben unseres Autors. Bis er verstand, wie er seine Stresstoleranz wieder in den Griff bekam.

Von Torben Becker

23. Januar 2025, 12:27 Uhr

Der Cursor blinkt im Word-Dokument. Schon vor Monaten hätte ich diesen Text schreiben sollen, immer war etwas anderes wichtiger: die aufwendige Recherche in Italien, die Organisation eines Workshops, das schlechte Gewissen, mich bei alten Freunden zu melden, und jeden Morgen eine endlose To-do-Liste im Kopf. Ich schlief schlecht. Mein Tagebuch wurde zum Zeugnis meiner Überforderung:

In meinem Zimmer ist es still, nur fernes Kindergeschrei dringt aus irgendeinem Hinterhof durch die Septemberhitze heran. Aber in meinem Kopf ist es richtig laut. Tausend Gedanken rasen hin und her, wie auf einer sechsspurigen Autobahn. Rauschen von Hochgeschwindigkeitsgedanken auf der Fahrbahn. Ein Immerdageräusch.

Ich machte etwas falsch, eindeutig: Oft frühstückte ich erst abends, tagsüber gab es Kaffee und Zitronenwasser (immerhin ein paar Vitamine). Um Deadlines zu schaffen, ließ ich das Boxtraining ausfallen. Manchmal zitterten meine Hände, einmal überkam mich eine bleierne Erschöpfung. Meine Fingerspitzen waren in dieser Zeit Seismografen meines Innenlebens: Jeden noch so kleinen Hautzipfel riss ich ab. Ich könnte mich beruhigen und sagen: Das war nur eine stressige Phase. Doch das Problem ist, sie wiederholt sich.

Stress muss nicht schlecht sein

Dabei ist Stress [<https://www.zeit.de/thema/stress>] nicht per se etwas Schlechtes. Richtig dosiert motiviert er [<https://www.zeit.de/arbeit/2023-06/stress-arbeit-beruf-resistenz>] und hilft, Herausforderungen zu meistern. Er lässt uns fokussieren, treibt uns an, neue Aufgaben anzunehmen, oder schüttet Glücksgefühle aus. Ich kenne auch diese Seite, wenn ich kurz vor der Deadline einen Text fertigstelle, der am nächsten Tag der Redakteurin gefällt (So hoffentlich auch dieser!). Oder wenn ich eine schwierige Situation meistere: den Vortrag auf Englisch vor 100 Menschen oder das wichtige Interview mit einer Politikerin.

Stress kann jedoch gesundheitsschädlich werden, wenn er zum Dauergast in unserem Hormonhaushalt wird. 2023 veröffentlichte das McKinsey Health Institute eine Studie, nach der 22 Prozent [<https://www.mckinsey.de/news/presse/2023-1-03-mhi-report-reframing-employee-health>] der Menschen in Deutschland an Burn-out-Symptomen leiden. Chronischer Stress kann das Gehirnvolumen [<https://www.spektrum.de/magazin/wie-stress-das-gehirn-veraendert/1442767>] verringern, die Knochenqualität [<https://www.frontiersin.org/journals/endocrinology/articles/10.3389/fendo.2017.00096/full>] schwächen, Kopf- oder Rückenschmerzen verursachen. Außerdem begünstigt er gedrückte Stimmungen und depressive Episoden [<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3278301/>]. Eine Studie der Yale University [<https://news.yale.edu/2021/12/06/stress-make>

[s-lifes-clock-tick-faster-chilling-out-slows-it-down](#)] ergab, dass Menschen mit mehr Stress tendenziell kürzer leben. Die Weltgesundheitsorganisation bezeichnet Stress [<http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/gesundheit-wie-stress-uns-heutzutage-krank-macht-dpa.urn-newsml-dpa-com-20090101-191210-99-80258>] als eine der "größten Gefahren des 21. Jahrhunderts".

Wie also finde ich einen angemessenen Umgang mit diesem launischen Begleiter?

Um gleich zu Beginn der Recherche Stress zu minimieren, befrage ich die KI: "Von wem kann ich lernen, Stress zu bewältigen?" Ich erhalte schier endlose Listen an Ratgebern, Coaches, Abgrenzungsmeisterinnen und Achtsamkeitsgurus – offensichtlich bin ich nicht allein mit meiner Frage. Angesichts der Fülle an Möglichkeiten stellt sich beinahe der Overchoice-Effekt ein: Stress, weil ich mich unfähig fühle, eine Entscheidung zu treffen.

Zum Glück taucht ein Titel immer wieder auf: *Stress dich richtig*, ein Buch des Berliner Psychologen Jacob Drachenberg. Es gelte als eines der "besten Bücher zur Stressbewältigung", schreibt die KI. Ich bestelle das Buch in der Stadtbibliothek. Drachenberg war 15 Jahre lang Hochleistungssportler, spielte Wasserball in der U21-Nationalmannschaft und als Kapitän in der 1. Bundesliga. Doch dann erlitt er einen Burn-out, nahm 23 Kilogramm zu, bekam eine Depression, nichts ging mehr. Er begann, sich zu fragen: Was hat das mit Stress zu tun?

"Dein Stress kommt nicht von außen. Du selbst bist dein Stress", ist der erste, mantraartige Satz, den ich im Buch markiere. Drachenberg meint, dass Stress eine Reaktion des Gehirns auf die Umwelt ist. Das muss nicht immer etwas mit Arbeit zu tun haben. Sorgen, etwa um eine geliebte Person, Ängste vor Krieg,

Klimawandel, Erkrankung oder Jobverlust, oder sogar Unterforderung und Langeweile können Stress auslösen. Drachenberg vergleicht Stress mit einer Gitarrensaite, die Spannung benötigt, um einen wohligen Klang zu erzeugen: Ist sie zu schlaff, schleift sie am Korpus, ist sie überspannt, reißt sie.

Was Stress bewirkt

Unser Gehirn und Körper schütten bei Stress Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol aus und schicken sie in unsere Blutgefäße. Das Herz schlägt schneller, die Muskeln spannen an. Diese Reaktion stammt aus Urzeiten, sie half, in gefährlichen Situationen schnell zu fliehen oder zu kämpfen.

Drachenberg entwickelte "neun Entscheidungen für mehr Gelassenheit". Ihnen allen liegt ein Prinzip zugrunde: besinne dich auf dich. Jeder entscheide selbst, wie er mit äußeren Umständen – die volle To-do-Liste, ein Vortrag, ein unangenehmes Gespräch mit der Chefin –, an denen er nichts ändern kann, umgehen will. Der Schlüssel liege darin, die Stressauslöser zu identifizieren. Dann könne man eine Strategie entwickeln, sie zu entschärfen. Bei mir sind es fehlende Entspannungsphasen, ich quetsche immer mehr Termine in meinen Kalender, Telefonate, Videocalls, Recherchen. Zeit für mich habe ich mir noch nie eingetragen.

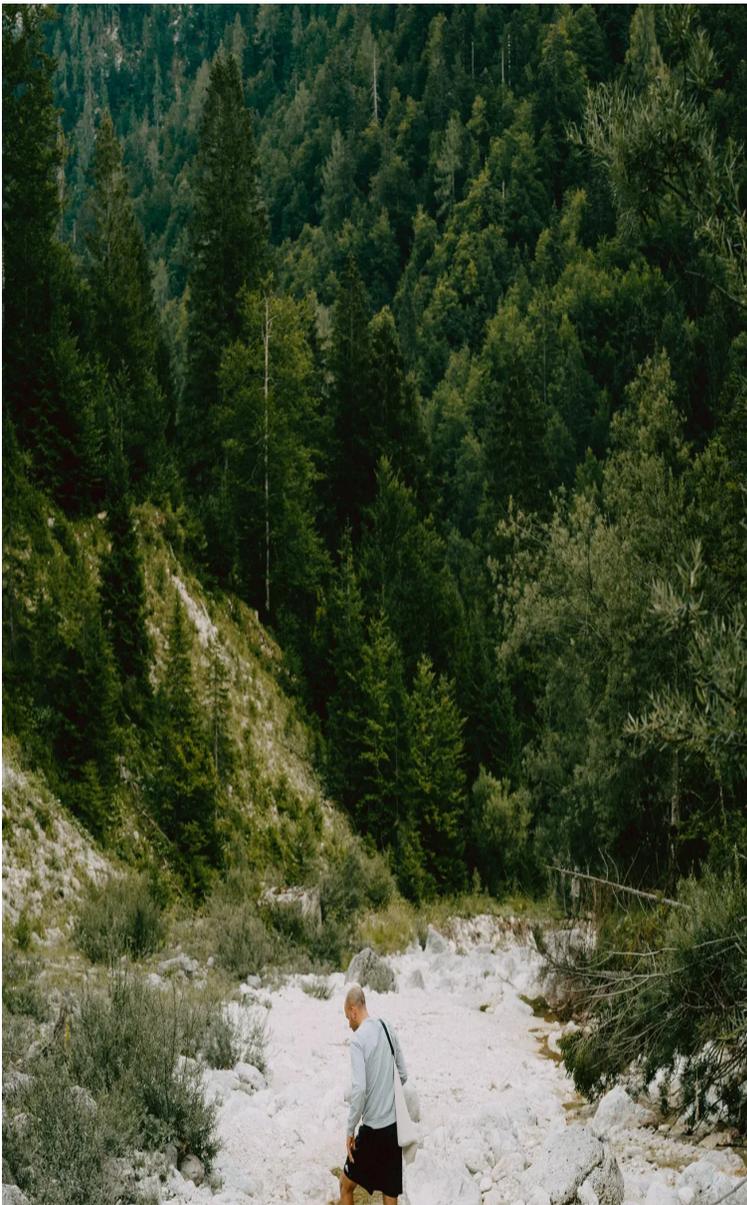
Stress spielt im Leben eine wichtige Rolle, das müsse man lernen zu akzeptieren, legt Drachenberg nahe. So erkennt man, dass nicht jede Belastung zu Stress führe. Wenn ich diese Erkenntnis akzeptiere, lerne ich, dass es nicht darum geht, Stress zu vermeiden, sondern ihn selbstbestimmt zu managen. Um identifizieren zu können, wann man unter Stress leidet und wann er unterstützend wirkt, rät Drachenberg, darüber nachzudenken, in welche Stressmuster man verfällt, und diese notieren.

Besuch in einem Stresstest-Raum

Wie etwa im Dezember 2017, als ich Folgendes in mein Tagebuch schrieb: Ich fuhr auf der A9 durch ein Schneechaos nach Berlin. Ich hatte zuvor meine Masterarbeit abgegeben – Philosophie und Kulturanthropologie versprachen keine rosigen Jobaussichten, und kurz davor war nach sieben Jahren meine Beziehung zerbrochen. Ich lebte mit gepackten Kartons im Arbeitszimmer von Freunden. Morgens wachte ich mit Herzklopfen auf, es war, als würde ich einen Marathon laufen, ohne die Ziellinie zu sehen. Um mich abzulenken, trieb ich mich bis in die Morgenstunden in Clubs und Bars herum, wollte nichts und doch alles fühlen.

A9 also, im Scheinwerferlicht wirbelten Schneeflocken, meine Gedanken an die letzten Wochen waren schwer. Plötzlich verengte sich mein Blick zu einem Tunnel, meine Hände und Wangen kribbelten, und dann traf mich eine unsichtbare Wucht wie ein Faustschlag auf der Brust. "WAS PASSIERT HIER? Ist das ein Herzinfarkt?", schoss es mir durch den Kopf. Mit Mühe lenkte ich den Wagen auf den Standstreifen und wählte zitternd die 112. Im Krankenwagen erklärte mir der Arzt: "Das war eine Panikattacke. Ich weiß nicht, wie Sie gerade leben, aber so ist es nicht gut für Sie."

Danach begann ich zu meditieren, Joggen wurde wichtig für mich, ich trank kaum noch. Ich begab mich intuitiv auf den Weg, den Drachenberg in seinem Buch beschreibt. Ruhe schien mir die logische Lösung für einen gestressten Geist. Doch selbst dann kehrte das Gefühl immer mal wieder zurück, dem Stress ausgeliefert zu sein.





Klingt nach einer Binse, aber ein Spaziergang hilft laut Psychologen sehr, um Stress abzubauen. © Jana Margarete Schuler

Um mehr darüber zu erfahren, woher es kommt, fahre ich zur Universität Potsdam. Hier leitet Professorin Pia-Maria Wippert das Institut für Medizinsoziologie und Psychobiologie. Sie untersucht, wie sich Stress auf den Körper auswirkt. Ihr Büro liegt in einem alten Backsteingebäude mit Blick auf den königlichen Park Sanssouci. Im Erdgeschoss ließ sie einen sogenannten "Stresstest-Raum" einbauen, als sie 2010 die Leitung übernahm.

Der Stresstest

VERLAGSANGEBOT

Aktuelle Jobs im ZEIT Stellenmarkt

[<https://jobs.zeit.de/stellenanzeigen>]

Aktuelle Jobs

Zum Job

[<https://jobs.zeit.de/jobs/forschungsplattform-demenz-3-0-karl-und-veronica-carstens-stiftung-g-essen-1092198>]



Der Raum ist leer, nur ein paar Bürotische und Computer stehen herum. Für ihre Studien führt Wippert hier den Trier Social Stress Test [<https://www.uni-potsdam.de/de/nachrichten/detail/2023-10-10-stressfest-im-stresstest-ein-besuch-im-labor-von-prof-dr-pia-maria-wippert>] (TSST) durch, ein standardisiertes Verfahren zur Messung der Stressreaktion. Dabei treten Probanden vor ein Gremium, drei Menschen in weißen Kitteln. "Die sind darauf trainiert, professionell und eher abweisend zu sein. So simulieren wir eine soziale Stresssituation", erklärt sie. Die Probanden müssen einen Bewerbungsvortrag halten und Rechenaufgaben rückwärts lösen, Hilfsmittel sind verboten. Bei Fehlern müssen sie von vorn beginnen. Schon bei dem Gedanken, vor dieser strengen Truppe performen zu müssen, wird mir unwohl. Wipperts Team beobachtet die Probanden durch ein verspiegeltes Fenster in der Wand, zwischendurch messen die Forschenden den Blutdruck, die Herzfrequenz und nehmen Speichelproben, in denen sie die Cortisol-Konzentration messen. "Stress ist immer eng mit dem Körper verbunden. Wir können genau sehen, was passiert", erklärt Wippert.

Durch den Trigger (Prüfungssituation) wird in der Gehirnregion Amygdala die Situation als potenziell gefährlich eingestuft und eine Stressreaktion ausgelöst. Das sympathische Nervensystem schickt Signale an die Nebennieren und setzt Stresshormone frei. Der Atem beschleunigt sich, die Herzfrequenz steigt, und die Wahrnehmung schärft sich. All diese Veränderungen kann das Forscherteam um Wippert registrieren, im Anschluss evaluieren die Probanden in einem Fragebogen, wie sie die Stresssituation erlebt haben.

"In der Forschung unterscheiden wir nicht mehr zwischen gutem und schlechtem Stress. Entscheidend ist die individuelle Reaktion auf ein Ereignis", erklärt sie. Auf unkontrollierbare Ereignisse reagiert jeder unterschiedlich: Für die eine Person ist eine Scheidung etwa eine Befreiung, für die andere eine schlimme Krise.

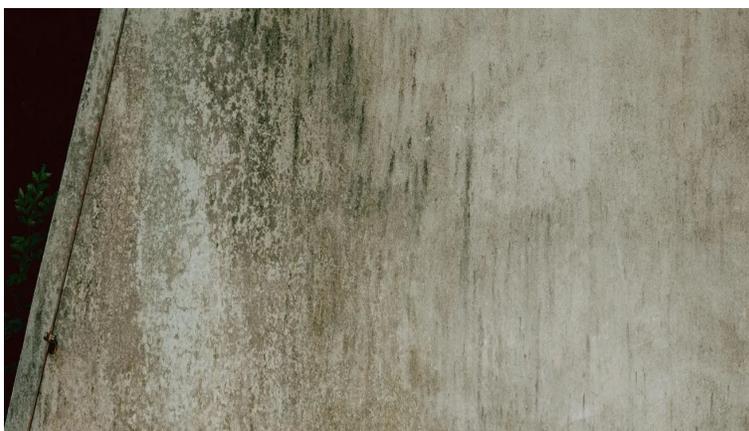
Wer identifizieren kann, woher sein Stress kommt, kann die Stresstoleranz wie einen Muskel trainieren. Wippert nennt diesen Muskel "die Cortisol-Achse". Im Laufe der Recherche habe ich mich gefragt, was mich eigentlich stresst. Es ist die Kombination aus vollem Terminkalender und Kontrollverlust, wenn mir viele Projekte die Sicht versperren und ich nur bis zur nächsten Woche planen kann. Um den Überblick zu behalten, trainiere ich meinen Stressmuskel mit Sport.

Sport hilft

Seitdem ich boxe, bringen mich nervige Projekte nicht so schnell aus der Ruhe. Mit jedem Sparringskampf überwinde ich meine Angst vor schwierigen Gegnern. Wippert sieht da einen Zusammenhang: Wer regelmäßig Sport macht, schüttet in Stresssituationen nicht so viel Cortisol aus. "So hat man im Alltag einen Puffer", sagt sie. Der Cortisol-Muskel wird definiert, aber schon ein Spaziergang im Wald reiche dafür. Es gehe darum, Belastung und Entspannung zu balancieren. Auch Wipperts Zeitplan ist vollgepackt, zusätzlich arbeitet sie im Krankenhaus. Wird es ihr mal zu viel, geht sie im Park hinterm Institut joggen – die Schuhe stehen griffbereit unter ihrem Bürotisch.

Doch viele Menschen haben nicht die Ressourcen, um gut mit Stress umzugehen. "Die gesundheitliche Chancengleichheit ist ungleich verteilt", erklärt Wippert. Eine Frau mit einer gehobenen sozialen Stellung – etwa mit hohem Einkommen, leitender Tätigkeit, akademischen Abschlüssen und breitem Netzwerk – habe rund 15 Jahre mehr Lebenserwartung als ein Mann mit geringerer. Wer mehr verdient, privat krankenversichert ist, gut wohnt, umfangreich ausgebildet ist, sich frisches Gemüse, eine Psychotherapie oder einfach mal eine Auszeit leisten kann, hat tendenziell weniger [<https://www.apa.org/pi/ses/resources/publications/work-stress-health>] Stress.

Um meinen Stressmuskel genauer zu trainieren, brauche ich wohl Hilfe





"Schließe deine Augen" – Unser Autor war erst skeptisch, als er mit dem Meditieren anfang. © Jana Margarete Schuler

Als ich Wippert verlasse und durch den Park schlendere, denke ich an ihren letzten Satz: "Stress lässt sich nicht vermeiden, aber man kann verhindern, dass er chronisch wird." Man müsse auf die Warnsignale achten: Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Schmerzen, gedrückte Stimmung, depressive Episoden. Ich kenne das alles. Wie kann ich darauf reagieren?

Um meinen Stressmuskel genauer zu trainieren, brauche ich Hilfe von einem

Profi. Dafür treffe ich die Coachin Jutta Rebernik, 44, in einem Coworking-Space: Spiegelwand, Konferenztisch, riesiger Bildschirm. Nach ihrem BWL-Studium leitete Rebernik einige Jahre die Personalabteilung in unterschiedlichen Unternehmen. Rebernik hat wache Augen und erklärt mir mit österreichischem Akzent: Zu ihr kämen CEOs, Führungskräfte, Unternehmerinnen. Sie suchen, so wie ich, berufliche Zufriedenheit, [https://www.jutarebernik.com/coaching?gad_source=1&gclid=Cj0KCQiA4fi7BhC5ARIsAEV1Yia4DWwtPWsiCT2_UpcJ3B0N1c1_OsowwoFbQYiKyOZIJoyLX1LiY_EaAkBgEALw_wcB] mehr Leichtigkeit, weniger Stress.

Aufstehen, rausgehen, bewegen

"Lass uns zwei Übungen machen", sagt sie. Die erste ist so etwas wie ein Notfallrezept für stressige Situationen. "Es geht darum, eine direkte Verbindung mit dem Körper aufzubauen." Bei viel Stress helfe es aufzustehen, rauszugehen, in Bewegung zu kommen. Es helfe auch, sich selbst am Hals zu massieren. "Dort liegt der Vagusnerv, den nennt man auch Selbstheilungsnerv." Er ist der längste Nerv im Körper und verbindet das Gehirn mit Hals, Brust, Bauch und liegt in der Beuge von Nacken und Schulter. Ich drücke darauf herum, und tatsächlich fühlt es sich ganz gut an.

Für die zweite Übung habe ich im Vorfeld Ressourcen aufgelistet, darum hatte sie mich gebeten. "Ressourcen sind Dinge, die dir in stressigen Situationen Ruhe geben", sagt sie. Ich fahre mit dem Finger über meinen Zettel. Unsortiert stehen darauf: Waldspaziergänge, Kochen, Familie, Freunde, Boxen. "Gut", sagt Rebernik, "wir versuchen, dich mit deinen Ressourcen zu verbinden."

Für meinen Geschmack klingt es ein wenig esoterisch, aber ich lasse mich darauf ein. "Schließe deine Augen. Spüre die Schwerkraft und atme in deinen Bauch." Es folgt eine angeleitete Meditation. Ich blinzele und sehe, dass auch Rebernik ihre Augen geschlossen hat. "Denke an etwas von der Liste, das dir guttut", sagt sie leise.

Vor meinem inneren Auge erscheinen gemeinsame Abendessen mit meiner Freundin, das Boxtraining, der Geruch von Wäldern. "Wie fühlt sich das an?", fragt Rebernik. "Leicht", antworte ich. Einatmen, ausatmen. "Und wo spürst du diese Leichtigkeit im Körper?" Über den Ort von Gefühlen habe ich noch nie nachgedacht und bin überrascht, sie in der Brust zu lokalisieren. Einatmen, ausatmen.

Ein Satz für Stresssituationen

Als mich Rebernik fragt, wie ich das Gefühl beschreiben würde, kommt mir ein

Satz in den Sinn, und ich spreche ihn aus: "Ich habe alles, was ich brauche." "Das ist ein schöner Satz, den kannst du dir für Stresssituationen merken", antwortet Rebernik. Nach 15 Minuten und ein paar weiteren geflüsterten Meditationsfragen von Rebernik öffne ich die Augen. Rebernik grinst mich an.

Bevor ich gehe, gibt sie mir noch ein paar Tipps für den Alltag mit auf den Weg: Notifications auf dem Smartphone ausschalten, Social Media nicht vor dem Schlafen nutzen und regelmäßige Essenspausen einlegen. Ich nehme mir vor, mein Stressmuster regelmäßig im Tagebuch zu dokumentieren, Zeitfenster für mich selbst in meinem Terminkalender zu blockieren und mich daran zu erinnern, im Alltag "rauszuzoomen", wie Rebernik sagt. Also, den Hals massieren und hin und wieder mit geschlossenen Augen durchatmen.

Zu Hause schreibe ich in mein Tagebuch, was ich durch die Recherche gelernt habe: "Stressbewältigung kommt nicht durch Entspannung, aber Entspannung durch Stressbewältigung."