

A15 Stress und seine Folgen

a) Lesen Sie den Text und markieren Sie für Sie wichtigen Wortschatz.

■ Stress und seine Folgen

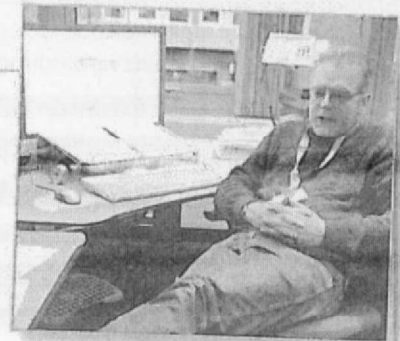
Stress ist nicht, wie viele Leute annehmen, eine Erscheinung unseres modernen Informationszeitalters. Stress hat es schon immer gegeben, er ist eigentlich ein Überlebensreflex. Biologisch ist der Ablauf ganz einfach zu erklären: In einer Gefahrensituation alarmiert das Gehirn das vegetative Nervensystem, es kommt zur Produktion von Adrenalin und Noradrenalin, die innerhalb weniger Sekunden für eine Mobilmachung des Körpers sorgen. Die Energiereserven des Körpers, also Zucker und Fett, werden geplündert, das Herz schlägt schneller und versorgt die Muskeln mit mehr Sauerstoff. Im Augenblick der Gefahr stellt uns der Körper durch diese Prozesse Kraft und Schnelligkeit zur Verfügung. Ist die Gefahr vorbei, schaltet der Körper wieder auf Normalfunktion. Dieses Stressempfinden haben die Menschen überall auf der Welt, egal, wo sie leben.

Die Intensität des empfundenen Stresses hängt aber nicht nur von äußeren Faktoren ab, sondern auch vom Individuum selbst. Etwa 30 Prozent der Stressreaktion

wird von den Genen bestimmt, das heißt, die Vererbung spielt eine große Rolle. Ein zweiter Punkt ist das Geschlecht, Frauen empfinden Stress stärker als Männer. Einen dritten Einflussfaktor stellt die Prägung durch Eltern und Umwelt dar.

Gefährlich wird Stress erst dann, wenn der Körper nach einer Gefahrenabwehrreaktion nicht wieder auf Normalfunktion umschaltet. Dann bleibt der Körper auf Daueralarm und das hat direkte Auswirkungen auf die Gesundheit. Die Konzentrationsfähigkeit lässt nach, wir vergessen immer mehr. Unsere Gefühlswelt verändert sich, wir werden unzufrieden, unsicher, ängstlich, unausgeglichen, nervös oder aggressiv. Es kann außerdem zu Verkrampfungen und Verspannungen der Muskeln kommen, im allerschlimmsten Fall entstehen durch die ständige Reaktionsbereitschaft des Körpers ernsthafte Krankheiten.

Am meisten stressgefährdet sind in der Arbeitswelt aber nicht diejenigen, die die größte Verantwortung tragen. Eine Studie der britischen Regierung unter



mehr als 10 000 Beamten hat ergeben, dass sich die Angehörigen der niedrigsten Hierarchiestufen dreimal so oft krank melden wie ihre Chefs, sogar ihr Risiko früher zu sterben ist dreimal höher. Nach den Ergebnissen der britischen Wissenschaftler hat ein Gefühl beim Umgang mit Stress einen besonderen Stellenwert: das Gefühl der Selbstbestimmung. Selbstbestimmung am Arbeitsplatz bedeutet zum Beispiel, die Kontrolle über eine bestimmte Situation zu haben, Entscheidungen selbst zu treffen oder sich die Arbeit eigenständig einteilen zu können. Das entlastet die Psyche nachweislich. Das Wichtigste bei der Bewältigung von Stress ist nach Meinung von Experten jedoch, dass das Leben mit den eigenen Zielen und die Ziele mit den eigenen Fähigkeiten im Einklang stehen.

b) Fassen Sie die wichtigsten Aussagen des Textes zusammen. Welche Information hat Sie überrascht? Berichten Sie.

c) Ergänzen Sie die Lücken in der folgenden Zusammenfassung. Orientieren Sie sich inhaltlich am Text in Teil a).

Stress ist keine Erscheinung der heutigen Zeit. Er ist ein Überlebensreflex, der den Menschen in Gefahrensituationen (1). Beim Stress werden biologische Prozesse (2), die den Körper in wenigen Sekunden mobilisieren. Wir können dadurch im Moment der Gefahr kraftvoll und (3) reagieren. Wenn die Gefahr vorüber ist, werden die Reaktionen schwächer und der Körper arbeitet wieder (4). Die Intensität des empfundenen Stresses ist von verschiedenen Faktoren (5). Zu einem gewissen Anteil wird die Stressreaktion (6), des Weiteren spielen das Geschlecht und die Erziehung eine Rolle. Für die Gesundheit des Menschen besteht erst ein Risiko, wenn der Körper nicht mehr (7), auf Normalfunktion umzuschalten. Dann kann es zu einem (8) der Konzentrationsfähigkeit oder zu erhöhter Nervosität und (9) kommen. Im schlimmsten Fall kann schlechter Stressabbau ernsthafte Krankheiten (10) haben. In der Arbeitswelt (11) aber nicht diejenigen, die die größte Verantwortung tragen, am meisten unter Stress. (12) der britischen Regierung sind es vor allem die Angehörigen der niedrigsten Hierarchiestufen, die an den Folgen von Stress (13). In diesem Prozess scheint das Gefühl der Selbstbestimmung (14) zu sein. Wenn Mitarbeiter Entscheidungen selbst treffen oder sich die Arbeit eigenständig einteilen können, (15) sie den Stress besser.