

„Frauen sind stressresistenter“

Manche können mit Belastungen besser umgehen als andere. Eine Psychologin klärt auf, woran das liegt – und wie man etwas gelassener wird.

Frau Ehlert, die Regale von Buchhandlungen sind voll mit Ratgebern, die uns erklären, wie wir Stress reduzieren sollen, um gesund zu bleiben. Sie sagen jetzt: Stress ist in Wirklichkeit gar nicht eine solche Gefahr für die Gesundheit. Woran machen Sie das fest?

Etwas Stress im Leben macht das Leben ja spannender. Und wenn man weiß, wie man damit umgeht, dann ist Stress eben nicht so gesundheitsschädlich wie manchmal propagiert wird. Wir in der psychologischen Forschung kommen von der anderen Seite und fragen: Stress ist im Leben nicht vermeidbar, wie kann man Stresssituationen also gut abpuffern, damit sie keine Gefahr für das Wohlbefinden werden?

Und wie funktioniert das?

Wir haben unterschiedliche Menschen im Rahmen einer Studie in eine Stresssituation gebracht und festgestellt, dass Menschen mit einer hedonistischen Emotionsregulation besser mit Stress umgehen konnten als andere. Gemessen haben wir das jeweilige Stressausmaß der Probanden anhand der Höhe des Stresshormons Cortisol im Speichel.

Was versteht man unter einer hedonistischen Emotionsregulation?

Das ist ein Fachbegriff für eine Art der Verarbeitung von Gefühlen. Diese Verarbeitungsstrategie bedeutet, dass



Ein vollgepackter Alltag: Wie man auch in stressigen Momenten nicht die gute Laune verliert, lässt sich trainieren.

Foto: Getty

ich, wenn ich in einer guten Stimmung bin, diese trotz vielleicht negativer Erfahrungen ziemlich lange erhalten kann. Und umgekehrt, wenn ich in einer negativen Stimmung bin, relativ schnell aus eigenem Antrieb aus dieser wieder herauskomme. Und das ist natürlich genau das, was man benötigt, um

auch in stressigen Zeiten bei Laune zu bleiben oder zumindest rational damit umzugehen. Das dient dann auch der Gesundheit.

Das klingt aber sehr ernüchternd: Eine solche Eigenschaft besitzt man eben oder nicht.

So kann man das nicht sagen. Sicher, es gibt Menschen, die eher eine Neigung haben, positiver zu denken. Aber das heißt ja nicht, dass die anderen nicht umdenken können. Vielen fehlt nur der Mut, sich einmal damit auseinanderzusetzen, etwas zu ändern. Dazu muss man wissen: Stressige Situationen rufen im Körper bei allen Menschen die immer gleichen physiologischen Reaktionen hervor...

Adrenalin wird ausgeschüttet, der Blutdruck steigt, die Atmung und der Herzschlag werden schneller, weitere Stresshormone steigen im Blut an...

Ja genau. Was aber von Mensch zu Mensch unterschiedlich ist, ist die kognitive Bewertung des Stresses. Untersuchungen von uns haben sogar gezeigt: Stress führt eben zu diesen charakteristischen hormonellen Veränderungen im Körper, es besteht allerdings häufig eine Diskrepanz zwischen subjektiver Einschätzung von Stress und hormoneller Antwort.

Man redet sich Zustände also stressiger, als sie der Körper wirklich empfindet?

Ja. Die Wahrnehmung von Stress ist eine sehr individuelle Sache, und an der kann man arbeiten und sich damit schützen, etwa vor einem Burnout.

Was muss man in seinem Leben ändern, damit Stress einen nicht mehr so belastet?

Menschen, die gut mit Stress umgehen können, sehen Lebensanforderungen als eine Herausforderung und nicht als Belastung. Sie haben keine Angst davor, sondern versuchen, bestimmten Ereignissen im eigenen Leben einen Sinn zu geben oder Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Ein konstruiertes Beispiel: Hat man etwa einen Autounfall verursacht und jemanden dabei verletzt, was ja ohne Frage eine belastende Situation ist, engagieren sich Menschen, die gut mit Stress umgehen können, danach vielleicht ehrenamtlich für Verkehrsoffer. Sie geben diesem tragischen Ereignis also einen Sinn.

Es muss ja nicht gleich ein Verkehrsunfall sein. Wie bewahre ich denn die Nerven und bleibe gesund, wenn die Arbeit, private Termine und das alltägliche Familienchaos mal wieder über Wochen keine freie Minute lassen?

Neben der Einstellungsänderung, von der ich eben sprach und die gewiss ihre Zeit braucht, zeigen unsere Untersuchungen noch, dass regelmäßiger Sport und eine gesunde Ernährung dazu beitragen. Eine Studie an Männern über 40 Jahre hat gezeigt, dass Männer, die mehrmals die Woche die Kampfkunst Tai Chi trainieren, stressresistenter und weniger gefährdet sind, eine Depression zu entwickeln. Ein biologisches Maß dafür ist ihr Hormonverhältnis von Cortisol, also dem Stresshormon, und dem Sexualhormon Testos-

teron. Je ausgewogener diese beiden Hormone im Verhältnis zueinander waren, desto besser ging es den Männern.

Ertragen denn Männer oder Frauen besser Stress?

Das ist eine interessante Frage. Männer glauben nämlich häufig, dass sie sehr viel stressresistenter sind als Frauen, zumindest treten sie so meist in unseren Stressstests auf. Frauen hingegen hadern oft mit dem, was sie leisten. Unsere Untersuchungen zeigen aber, dass das Gegenteil der Fall ist, zumindest bei Frauen im gebärfähigen Alter. Mutter Natur hat sie so ausgestattet, dass sie gut mit Belastungen umgehen können. Ihr hoher Östrogenspiegel unterstützt sie dabei, indem Östrogen eine zu starke Cortisolfreisetzung reguliert. Eine wichtige Botschaft an die Frauen deshalb: Nehmt das so an und lasst euch nichts anderes einreden – ihr seid stressresistenter.

Gilt das auch für Frauen, die die Wechseljahre schon hinter sich haben?

Auch dazu haben wir Untersuchungen mit Frauen über 40 Jahren gemacht – ähnlich zu denen bei Männern. Frauen, die sich gut und wenig gestresst fühlen, das sind die, die sich auch mit zunehmendem Alter körperlich und mental fit halten. Das fördert unter anderem auch ihr Selbstbewusstsein. Und Selbstbewusstsein und Stressbewältigung hängen miteinander zusammen.

Um noch mal auf den Beginn unseres Gesprächs zurückzukommen: Da haben Sie von „etwas Stress“ im Leben gesprochen, der es spannend mache. Selbst wenn man jetzt beginnt, umzudenken, Sport zu treiben und gesund zu essen, oder vielleicht das Glück hat, eine hedonistische Emotionsregulation zu besitzen – gibt es nicht trotzdem ein Stresspensum, das für Menschen einfach zu viel ist und dann doch die Gesundheit gefährdet?

Völlig richtig. Chronischer Stress, der sich durch eine gewisse Aussichtslosigkeit und das Gefühl von Hilflosigkeit, mit der Situation umgehen zu können, beschreiben lässt, schädigt uns auf Dauer, sowohl körperlich als auch seelisch. Deshalb hilft eigentlich nur die Flucht nach vorne. Sich reiflich zu überlegen, ob man das weiter so aushalten will, und wenn es als zu belastend empfunden wird, den Mut zu haben, diese Belastung zu beenden. Mit einer solchen bewussten Entscheidung steigt die Wahrscheinlichkeit, dass es uns sowohl körperlich als auch seelisch wieder gutgehen kann.

Die Fragen stellte Lucia Schmidt.



Ulrike Ehlert ist Professorin für Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Zürich.

Foto: UFSP

DER LANDARZT



WEIHNACHTEN IM FRÜHJAHR

VON DR. THOMAS ASSMANN

Jetzt ist es so weit, meine Mutter braucht Hilfe“. Mit diesen Worten stand vergangene Woche eine Frau in meiner Praxis. Die Mutter dieser Dame ist schon lange meine Patientin. Sie ist 75 Jahre alt, körperlich noch sehr fit, aber in den vergangenen Jahren wurde sie immer vergesslicher, und zeitweise war sie auch zeitlich und örtlich desorientiert. Deshalb hatten wir schon vor einiger Zeit in unserer Praxis einen schriftlichen Test durchgeführt, um eine mögliche Demenz festzustellen. Und tatsächlich, der Test zeigte einen krankhaften Wert, die Patientin leidet unter Demenz.

Trotzdem konnte sie sich die ganze Zeit mit Hilfe ihrer Kinder in ihrem Haus noch gut zurechtfinden, aber jetzt war es passiert: Die Patientin wollte Wäsche waschen, dabei hatte sie jedoch nicht das Waschmittelpulver in das zugehörige Fach geschüttet, sondern die gesamte Waschmittelpackung komplett in die Waschmaschine gelegt. Die Folge war grotesk, ich bin gerufen worden, weil die Patientin und ihre erwachsenen Kinder völlig außer sich waren. Aufgrund des „besonderen Waschganges“ stand der Schaum etwa 1,5 Meter hoch im Raum, ein ungewöhnliches Schauspiel. Aber die Kinder waren nun alarmiert, es musste etwas passieren.

Zurzeit sind in Deutschland etwa drei Millionen Menschen pflegebedürftig, 1999 waren es „nur“ zwei Millionen. 2030 werden es schätzungsweise rund 3,5 Millionen Menschen sein. Pflegebedürftig bedeutet nicht nur Menschen mit körperlichen Behinderungen, sondern auch, wie bei meiner Patientin, Menschen mit geistigen Beeinträchtigungen.

Ich beriet mit den Kindern der Patientin, was zu tun war, es gab verschiedene Möglichkeiten. Es könnte regelmäßig ein Pflegedienst kommen und nach der Mutter schauen, eigentlich aber die Kinder größtenteils die Betreuung übernehmen. Eine andere Möglichkeit wäre die Einstellung einer Betreuungskraft für die Mutter. Und wieder eine andere die Unterbringung der Mutter in einem Heim. Neben allen persönlichen Einstellungen sind aber auch die finanziellen Aspekte, die eine Pflege hervorrufen, wichtig für die Entscheidung. Die Pflegekasse trägt in den allermeisten Fällen nur einen Teil der entstehenden Kosten.

Auch nicht zu vergessen ist, dass wie in unserem Fall, die Kinder der Pflegebedürftigen zwar im selben Haus wohnen, aber voll berufstätig sind. So war guter Rat teuer. In einem intensiven Gespräch mit den Kindern konnten wir einen vierten Weg finden. Die Mutter kann in eine Tagespflege gebracht werden. Das heißt, von Montag bis Freitag würde sie eine Einrichtung besuchen, die sich speziell um die Betreuung von Senioren und Pflegebedürftigen kümmert. Dort werden neben den Mahlzeiten aber auch therapeutische Ansätze für die Patienten angeboten, Spiele und Kommunikation mit anderen. Nachmittags werden die Patienten wieder nach Hause gebracht und können in ihrer gewohnten Umgebung verbleiben. Abends und am Wochenende waren die Kinder da und konnten sich so um die Mutter kümmern.

Lösungen für Pflegebedürftige brauchen immer eine intensive Beratung, und jede Lösung sieht anders aus. Jeder Fall ist anders!

Den Vorschlag mit der Tagespflege besprachen wir dann zusammen auch mit der Mutter. Meine Patientin war sofort einverstanden und sichtbar erleichtert, weil sie sehr an ihrem Haus hängt und große Angst, ja fast Panik hatte vor dem Altersheim. Erleichtert gab sie mir nach dem Gespräch ein kleines Päckchen. „Hier Herr Doktor, danke, dass Sie sich gekümmert haben, ich habe Ihnen ein paar Weihnachtsplätzchen mitgebracht, selbst gebacken, wir haben ja bald Weihnachten.“ Ich bedankte mich artig und lächelte. Die Kinder waren irritiert, für mich aber war das natürlich kein Problem, den Landarzt machen Weihnachtsplätzchen im Frühjahr genauso glücklich wie Schokoladenosterie.

Lieber Leser, ich wünsche Ihnen ein schönes Osterfest – Ihr Landarzt

Dr. Thomas Assmann, 55 Jahre alt und Internist, hat eine Praxis im Bergischen Land.

KOMPAKTES WISSEN FÜR KLUGE KÖPFE.

Gewohnt fundiert und ungewohnt kompakt.



NEU
JETZT
AM KIOSK

Die wichtigen Themen aus Politik, Wirtschaft, Kultur, Gesellschaft und Wissen – prägnant und übersichtlich aufbereitet sowie durch Analysen und Kommentare eingeordnet.



Auch als digitale Ausgabe

F.A.Z. WOCHE JETZT GRATIS TESTEN AUF FAZWOCH.DE