

Distress und Eustress – wenn Stress belastet oder stärkt

Stress wird heute meist negativ bewertet und mit Überforderung, Druck und Erschöpfung verbunden. Dabei hat Stress auch eine andere Seite: Er kann Kräfte freisetzen, Motivation erzeugen und Wachstum ermöglichen. Dieser sogenannte Eustress begleitet uns etwa bei neuen Aufgaben, Lebensübergängen oder Herausforderungen, die wir als sinnvoll erleben. Am Ende steht häufig Zufriedenheit oder Stolz. Distress hingegen wird als belastend und bedrohlich empfunden. Aufgaben erscheinen unüberschaubar, die eigenen Möglichkeiten als unzureichend. Dieser Stress wirkt sich auf Körper, Seele und innere Haltung aus.

Was ist Stress?

Stress ist eine natürliche Reaktion von Körper und Psyche auf innere oder äußere Reize, die als herausfordernd oder bedrohlich erlebt werden. Diese Reize lösen eine Alarmreaktion aus, bei der das vegetative Nervensystem und hormonelle Prozesse aktiviert werden. Stresshormone wie Adrenalin bereiten den Organismus auf erhöhte Leistungsanforderungen vor.

Was geschieht im Körper bei Stress?

Eine zentrale Rolle spielt der Sympathikus, ein Teil des unwillkürlichen Nervensystems. Er versetzt den Körper in einen Zustand erhöhter Wachsamkeit und Leistungsbereitschaft. Puls und Atmung beschleunigen sich, der Blutdruck steigt, Muskeln werden stärker durchblutet, Energiereserven mobilisiert. Der Körper ist bereit für Kampf oder Flucht – eine uralte Überlebensreaktion.

Das Stressproblem der heutigen Zeit

Die Herausforderungen des modernen Lebens unterscheiden sich stark von den ursprünglichen Gefahren, für die diese Stressreaktion gedacht war. Statt körperlicher Bewegung folgen wir innerlich aktivierenden Reizen oft im Sitzen: E-Mails, Telefonate, Erwartungen, Konflikte. Die mobilisierte Energie findet keinen natürlichen Ausgleich. Sie bleibt im System gebunden und kann sich langfristig belastend auswirken.

Ursachen von Stress

Auslösende Faktoren werden als Stressoren bezeichnet: Innere Stressoren entstehen aus eigenen Ansprüchen, Ängsten, Erwartungen oder innerem Druck. Äußere Stressoren kommen aus dem Umfeld: Zeitdruck, Autoritäten, soziale Konflikte, Lärm, wirtschaftliche Unsicherheiten. Auch empathischer Stress ist möglich – das Mittragen fremder Belastungen aus Verbundenheit oder Mitgefühl.

Was ist Eustress?

Eustress entsteht, wenn Herausforderungen als bewältigbar und sinnvoll erlebt werden. Die Aufgabe fordert, ohne zu überfordern. Freude, Neugier oder Vorfreude begleiten den Prozess. Die mobilisierte Energie kann genutzt werden, Leistung steigt, Kreativität wird freigesetzt. Eustress wirkt stärkend, wenn er zeitlich begrenzt ist und von ausreichenden Erholungsphasen begleitet wird.

Was ist Distress?

Distress entsteht, wenn Anforderungen als überwältigend wahrgenommen werden. Die Situation erscheint kaum kontrollierbar, innere Ressourcen scheinen nicht auszureichen. Oft entsteht Distress vor allem im Denken: durch Bewertungen, Selbstzweifel und das Gefühl, ausgeliefert zu sein. Gedanken wie „Ich bin ständig gestresst“ verfestigen diese innere Haltung. Eine erste bewusste Veränderung kann darin liegen, Stress wahrzunehmen, ohne sich mit ihm zu identifizieren. Nicht: *Ich bin gestresst*, sondern: *Es gibt Stress*. Das schafft inneren Abstand und eröffnet Handlungsspielräume. Distress geht häufig mit Gereiztheit, innerer Unruhe, Erschöpfung oder Angst einher. Entspannungsphasen fehlen oder werden vernachlässigt. Was als Eustress begann, kann bei anhaltender Belastung in Distress kippen – umgekehrt kann Distress durch bewusste Regulation gemildert werden.

Häufige Auslöser von Distress

Zu den typischen Auslösern zählen Verlusterfahrungen, berufliche Unsicherheit, Trennungen, Dauererreichbarkeit, Mehrfachbelastungen, Konflikte, Prüfungen oder anhaltender Lärm. Auch finanzielle Sorgen oder existenzielle Themen können starken Distress verursachen.

Mögliche gesundheitliche Folgen

Anhaltender Distress kann sich körperlich durch Kopf-, Rücken- oder Verdauungsbeschwerden äußern. Auch Bluthochdruck ist möglich. Seelisch zeigen sich häufig Erschöpfung, Reizbarkeit und Konzentrationsprobleme. Zusätzlich leidet das Selbstwertgefühl, wenn Herausforderungen als persönliches Versagen interpretiert werden. Ein Kreislauf aus Selbstabwertung und erneuter Überforderung kann entstehen.

Wege aus dem Distress

Als erste Unterstützung hilft körperlicher Ausgleich: Bewegung, frische Luft, bewusste Atmung. Tiefe, verlangsamte Atemzüge beruhigen das Nervensystem. Regelmäßig angewendete Entspannungsmethoden wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga, Tai Chi, Qi Gong oder Meditation stärken die innere Regulation. Mit zunehmender Übung verändert sich auch die innere Haltung. Aufgaben werden klarer wahrgenommen, Reaktionen gelassener. Wichtig ist ein realistischer Umgang mit eigenen Kräften: überschaubare To-do-Listen, bewusste Pausen, das Setzen von Grenzen. Perfektionismus darf als solcher erkannt und hinterfragt werden. Anerkennung – auch für kleine Schritte – wirkt stabilisierend. Wer lernt, sich selbst wertzuschätzen, stärkt seine innere Balance und reduziert die Anfälligkeit für Distress.