

*Ariella Kaeslin*  
*Vituro, Blogs 2020: 2/12*

### **Stress muss nicht schlecht sein**

Ich möchte etwas über Stress erzählen. Ein riesiges Thema, ich weiss, man könnte ein Buch darüber schreiben. Da ich das nicht tue, konzentriere ich mich auf einen Punkt, der mir in den Jahren seit meinem Karriereende besonders wichtig geworden ist: Nämlich, dass Stress nicht nur schlecht ist.

Ich habe den Eindruck, dass Stress in der öffentlichen Diskussion beinahe nur noch negativ wahrgenommen wird. Das ist zunächst verständlich: Es gibt zahllose Auslöser für Stress, häufig mit fatalen Folgen. Auch für die Gesellschaft. Allein in der Schweiz schätzt man die Folgekosten von Stress am Arbeitsplatz für das Gesundheitssystem auf mehrere Milliarden Franken – pro Jahr!

Doch es gibt einen wichtigen Unterschied.

Vereinfacht gesagt ist Stress die physische und psychische Reaktion des Körpers auf einen äusseren Reiz: einen Sportwettkampf, eine Schulprüfung, ein Bewerbungsgespräch. Stress hilft, diese besondere Herausforderung zu meistern. Evolutionär gesehen ist Stress ein Überlebensmechanismus. Stress macht uns stärker. Man spricht in diesem Moment von positivem oder auch akutem Stress. Er erhöht die Aufmerksamkeit und fördert die maximale Leistungsfähigkeit des Körpers, ist aber nicht schädlich.

Problematisch ist Stress, wenn er chronisch wird. Zum Beispiel wenn du bereits Wochen vor dem Bewerbungsgespräch nicht mehr schlafen kannst. Oder wenn sich in deinem Leben so viele akute Herausforderungen aneinanderreihen, dass du dein Stresslevel gar nicht herunterfahren kannst, ehe schon der nächste Stressanstieg folgt. Oder wenn du schwer krank bist, eine schmerzhaft Trennung erlebst oder jemand wichtigen verloren hast.

Es gibt viele Möglichkeiten, mit Stress umzugehen. Du kannst dir bestimmt denken, welche meine bevorzugte Strategie ist: Sport. Doch dazu mehr in meinem nächsten Blogbeitrag.