



Antje Brunnabend ist  
diplomierte Psychologin und  
unsere Redaktionsexpertin für  
das allzu Menschliche

## Eine Frage der Einstellung

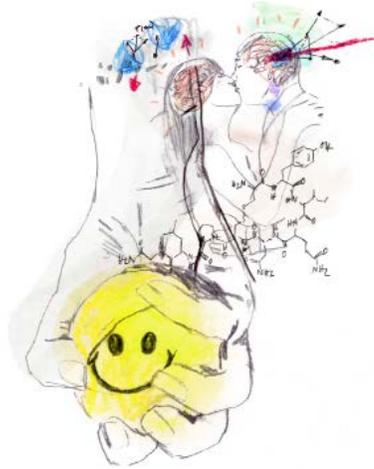
Ob Stress uns schadet, hängt von unserer Denkweise ab. Heißen wir ihn als Energieschub willkommen, kann er uns stärken und beflügeln

**WIE OFT HABEN WIR** das gehört: Stress ist gefährlich, Stress macht krank. Ob Erkältung, Depression oder Herzinfarkt – Stress erhöht das Risiko für alle möglichen Leiden. Und darum ist es so überaus wichtig, dass wir tief durchatmen und lernen, uns zu entspannen.

Auch Kelly McGonigal dachte das. Als Gesundheitspsychologin gab sie Kurse, in denen sie Methoden zur Stressreduktion lehrte: Atemtechniken, Meditation, Zeitmanagement, das volle Programm. Bis sie ein „schockierendes“ wissenschaftliches Ergebnis dazu veranlasste, ihre Einstellung zu Stress von Grund auf zu ändern. „Und nun will ich Ihre ändern“, verkündet sie.

In der Studie, die sie zum Umdenken brachte, wurden 30 000 Erwachsene befragt, wie viel Stress sie im vergangenen Jahr gehabt hatten. Und ob sie glaubten, dass Stress ihrer Gesundheit schade. Anschließend wurden die Todesfälle, die in den folgenden acht Jahren auftraten, ausgewertet.

Wie erwartet war das Risiko zu sterben für die Personen, die ihre Belastung als hoch eingestuft hatten, deutlich größer (um 43 Prozent) – allerdings nur dann, wenn sie der Überzeugung anhängen, dass Stress schädlich sei. Die Leute, die sich als sehr gestresst erlebten, aber nicht glaubten, dass das ihre Gesundheit beeinträchtigt, hatten ein sehr geringes Sterberisiko. Es lag sogar noch unter dem der Menschen, die wenig belastet waren. Es war also weniger der Stress, der die Leute ins Grab brach-



te, sondern vielmehr die Kombination aus Stress und der Überzeugung, dass dieser ungesund sei. An dieser Verknüpfung, errechneten die Forscher, könnten in den acht Jahren der Studiendauer 182 000 Amerikaner gestorben sein. Das würde den Glauben, dass Stress schadet, auf Rang 15 der häufigsten Todesursachen platzieren.

„Sie können sich vorstellen, warum mich die Studie verrückt gemacht hat“, sagt McGonigal. War ihr Anti-Stress-Training womöglich kontraproduktiv? Schließlich bestärkte es die Leute darin, Stress als negativ anzusehen. Die 37-Jährige, die an der kalifornischen Stanford Universität lehrt, begann, Studien zu sichten und Forscher zu befragen. In ihrem neuen Buch „The Upside of Stress“ hat sie die Erkenntnisse aufgeführt. Sie rücken das Stressprogramm des Körpers tatsächlich in ein

anderes Licht. Es rüstet uns nämlich keineswegs nur für Kampf oder Flucht. Besteht keine Lebensgefahr, stattdessen es uns mit Energie für anstehende Herausforderungen aus. Und durch Ausschüttung des „Kuschelhormons“ Oxytocin veranlasst es uns, anderen zu helfen und umgekehrt auch ihren Beistand zu suchen. Anders als „Kampf oder Flucht“ bedeuten diese Bestandteile der Stressreaktion auch auf Dauer keine Gefahr für Herz und Kreislauf. Und sie prägen sich verstärkt aus, wenn wir Stress nicht als schädlich betrachten, sondern als Teil des Lebens willkommen heißen.

**ALLES EINE FRAGE** der Einstellung. Am besten sei es, Anspannung oder Nervosität als hilfreichen Energieschub anzusehen und Probleme und Krisen als Chance, zu lernen und zu wachsen – was sie nach den Erkenntnissen der Forscher auch tatsächlich sind. Stress vermeiden zu wollen, sei unsinnig, sagt McGonigal: „Ein erfülltes Leben ist ein stressiges Leben.“ Weil praktisch alles, was unsere Fähigkeiten erweitert oder dem Leben Sinn verleiht – Prüfungen, Arbeit, Kinder – eben auch Stress bedeutet. Da verwundert es nicht, dass gestresste Leute meist auch zufriedener sind.

Ich muss da an meinen Lehrer Wolf Schneider denken. Er ist 90 und hat bis vor kurzem noch an Journalistenschulen unterrichtet. Das Bedürfnis nach Entspannung könne er nicht verstehen, sagt er. Er wolle nicht entspannt sein. „Entspannt bin ich, wenn ich tot bin.“ ✨