

**Stress – und warum wir ihn brauchen**

Stress ist ein allgegenwärtiges Phänomen der modernen Gesellschaft. Alle kennen es, aber fast niemand mag es. Normalerweise versucht jeder, stressige Situationen zu vermeiden. Immerhin erkennen manche, dass sie durch Stress viel leisten können. Sie sind dann sehr wach, voll konzentriert und blenden alles andere aus.

- 5 Die Stress-Expertin Helen Heinemann forscht schon seit Jahren über das Phänomen Stress. Ihrer Aussage nach wünschten die meisten Deutschen sich weniger Leistungsdruck. Sechs von zehn Teilnehmer einer Meinungsumfrage aus dem Jahr 2018 hatten sich vorgenommen, Stress abzubauen oder am liebsten komplett zu vermeiden. Das ist wenig überraschend: Immer wieder belegen Studien, dass Stress als Dickmacher und Schmerzverstärker wirkt. Er greift Herz und
- 10 Gehirn an, macht schlechtgelaunt und vergesslich.

Aber ist das wirklich die ganze Wahrheit? Wenn Stress tatsächlich so schädlich ist, warum leiden dann z.B. Top-Manager nicht darunter und sind dauerhaft krank? Warum gibt es Menschen, die unter Stress aufblühen und sich schon auf die nächste Situation freuen, die sie an ihre Grenzen bringt?

- 15 „Seit vielen Jahren unterrichte ich Entspannungsverfahren, habe sie aber nie als einzige Lösung angesehen“, sagt die Stress-Expertin. Manchmal sei sie fast ärgerlich über den hohen Stellenwert, der dem Thema „Entspannung“ heutzutage eingeräumt wird. Natürlich kann man zur Entspannung die Wochenenden im Luxushotel verbringen. Das schafft kurzzeitiges Wohlbefinden und baut Stress ab, löst aber nicht das Problem. Jedes noch so kleine
- 20 Stresserlebnis wird wieder die gleichen negativen Gefühle wecken. Genau diese Ängste rund um Stress und Belastung haben das Potenzial, uns krank zu machen, zeigen Studien. Heinemann empfiehlt deswegen einen anderen Umgang mit dem Stress.

Denn bei Stress bildet sich eine Hormonmischung aus Adrenalin und Cortisol im Blut, aufgrund derer man sich unbesiegbar fühlt und meint, man könne alles erreichen, was man möchte.

- 25 Umgekehrt werden Studierende, die glauben, dass verstärkter Stress in Prüfungsperioden schädlich ist, tatsächlich häufiger krank als jene, die den Stress als förderlich empfinden. Der Weg sollte darum ein anderer sein, meint die Stress-Expertin. „Wir machen uns das Leben leichter, wenn wir Stress als etwas grundsätzlich Positives erkennen und weniger negative Empfindungen damit verbinden.“

- 30 Dass Stress seine guten Seiten hat, kann Oliver T. Wolf von der Ruhr-Universität Bochum nur bestätigen. „Stress hat einen entscheidenden Einfluss auf Lern- und Erinnerungsprozesse“, sagt der Psychologe. Da sozialer Stress unsere Stresssymptome besonders verstärkt, wendet Oliver Wolf gerne den „Trier Social Stress Test“ an: Die Versuchsteilnehmer müssen sich vor strengen Prüfern um einen Job bewerben. Was die Versuchsteilnehmer nicht wissen: Die Prüfer sollen

35 besonders emotionslos schauen und besonders kritische Fragen stellen, also einfach alles tun,  
was einen ohnehin schon nervösen Bewerber unter Druck setzt. Der anschließende  
Gedächtnistest zeigte: Die gestressten Bewerber hatten sich die Gegenstände auf dem Tisch  
besser gemerkt als die Bewerber in einer entspannten Atmosphäre. Stress kann also beim Lernen  
helfen, weil bestimmte Hormone die Wachheit unseres Gehirns fördern und dafür sorgen, dass  
40 sich das Gelernte im Gehirn festigt.

Doch nicht nur auf unsere Psyche und unsere Leistungsfähigkeit kann Stress eine positive  
Wirkung haben. Kurzfristiger Stress über Minuten oder Stunden regt auch die Immunabwehr an:  
Eine Runde Joggen oder ein kurzfristiger, aber wichtiger beruflicher Termin führen dazu, dass  
sich in unserem Blut vermehrt Abwehrstoffe befinden. Verhaltens- und Stressforscher haben  
45 sogar herausgefunden, dass nach einer solchen kurzfristigen Stressreaktion Wunden schneller  
heilen und Antibiotika schneller wirken. Dieser Effekt ist unter anderem auf die Zunahme weißer  
Blutkörperchen zurückzuführen, die bekanntlich unseren Immunschutz erhöhen.

Im Zusammenspiel all dieser Faktoren – körperlicher, psychischer, mentaler – ist Stress eine Art  
Kraftwerk, das es dem Menschen überhaupt möglich macht, Ziele, tägliche Herausforderungen  
50 und wohl auch soziale Situationen zu meistern. Forscher erklären schon lange, dass die Natur  
uns nicht deshalb mit Stressreaktionen ausgestattet hat, um uns zu schaden, sondern um unsere  
Überlebenschancen, unsere Gesundheit, Heilung und Leistungsfähigkeit zu verbessern. Dieses  
Wissen macht einen großen Unterschied in unserem Alltag: Wenn sich unsere innere Einstellung  
zum Stress verändert, nehmen wir Stress auch positiver wahr.

55 Und nicht zuletzt: Jeder, der nach etwas strebt, sei es ein toller Job oder das Glück der Familie,  
kennt das Gefühl, gefordert und gestresst zu sein. Würde man aber deshalb auf Job und Familie  
verzichten wollen? Bestimmt nicht. Denn die Dinge, die uns fo rdern, fö rdern uns auch. Sie  
fördern unsere Entwicklung, unser seelisches Wachstum. Menschen scheinen eher dafür gemacht  
zu sein, sich zu fordern als sich ständig zu schonen. Dies scheint nachvollziehbar – denn wer  
60 kommt einem spontan zufriedener vor: die eher passiven Menschen, die den ganzen Tag vor dem  
Fernseher sitzen, oder die aktiven Menschen, die kreativ sind?

Aber natürlich kommt es auch darauf an, welche Wirkung man mit seiner Tätigkeit in der  
Stresssituation erzielt. Befriedigend und stärkend ist Stress, unter dem man sich als wirkungsvoll  
empfindet, und bei dem man das Gefühl hat, dass das eigene Tun hilft, ein wichtiges und  
65 sinnvolles Ziel zu erreichen. Wer so denkt, ist auf dem besten Weg zur Stressresistenz.

[5.561 Zeichen]

Quelle: Spiegel *Wissen*, 4/2018. Text abgewandelt.

Familienname: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

---

ARBEITSBLATT: Leseverstehen „Stress“

(Leseverstehen / Wissenschaftssprachliche Strukturen: zusammen 90 Minuten; empfohlene Zeit für LV: 60 min)

---

**I: Kreuzen Sie die richtige Antwort gemäß dem Inhalt des Lesetextes an!** (In jeder Spalte gibt es nur 1 richtige Antwort; 2 Antworten pro Spalte ergeben 0 Punkte!):

Wer Stress hat .....

<input type="radio"/> hat immer Schmerzen	<input type="radio"/> muss abnehmen	<input type="radio"/> bekommt leichter Herzprobleme
<input type="radio"/> hat mehr Schmerzen als andere	<input type="radio"/> nimmt zu	<input type="radio"/> ist herzlos
<input type="radio"/> hat chronische Schmerzen	<input type="radio"/> muss nicht auf sein Gewicht achten	<input type="radio"/> fasst sich öfter ans Herz
<input type="radio"/> bereitet anderen Schmerzen	<input type="radio"/> bleibt schlank	<input type="radio"/> erhält sich ein gesundes Herz

1  
2  
3

**II: Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen in eigenen Formulierungen!**

1. Helfen Entspannungswochenenden langfristig gegen Stress? Begründen Sie Ihre Antwort textgemäß!

1  
2  
3

2. Beschreiben Sie den ‚Trier Social Stress Test‘ und die darin festgestellten positiven Effekte von Stress auf das Gehirn!

1  
2  
3  
4

/10

Familienname: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

3. Nennen Sie zwei positive Effekte, die Stress auf unseren Körper hat!

1

2

4. Warum scheinen aktive Menschen zufriedener zu sein als passive? Begründen Sie anhand des Textes!

1

2

3

Familienname: _____
Vorname: _____

**III. Ersetzen Sie die unterstrichenen Ausdrücke durch andere mit der gleichen Bedeutung! Schreiben Sie die Sätze neu!**

1. Stress ist ein allgegenwärtiges Phänomen der modernen Gesellschaft. (Z. 1)

---

---

1

2

2. Sie ist ärgerlich über den hohen Stellenwert, dem das Thema ingeräumt wird.  
(Z. 16 – 17)

---

---

1

2

3. Stress hilft, tägliche Herausforderungen zu meistern. (Z. 48– 50)

---

---

1

2

**IV. Worauf bezieht sich das folgende Wort im Kontext? Nennen Sie das Bezugswort bzw. die Bezugswörter!**

a.) darunter (Z.12):

1

b.) derer (Z.24):

2

**V. Definieren Sie den Begriff ‚Stressresistenz‘ in eigenen Formulierungen! (Z. 65)**

---

---

1

2