

Positiver und negativer Stress

(Quelle: www.apotheken.de)

Der Umgang mit Situationen, die Stress verursachen, „liegt den Menschen im Blut“ → Muster wurden vor Urzeiten festgelegt (intuitiver Umgang mit außergewöhnlichen Ereignissen, die körperliche und psychische Belastungen auslösten, Bsp. Überquerung eines reißenden Flusses, Jagd, Konflikte in der Gruppe)

Was passiert im Gehirn?

Neurotransmitter (Botenstoffe der Nervenzellen) werden bei drohender Gefahr innerhalb von Millisekunden ausgeschüttet → das Nervensystem stellt sich auf „Kampf“ oder „Flucht“ ein

Was passiert im Körper?

- Gut durchblutete Muskulatur
- Hormonausschüttung (Adrenalin, Kortisol)
- → maximale Energie ist schnell verfügbar
- Blutdruck und Puls steigt
- Pupillen weiten sich
- Atmung wird kürzer

Warum?

Unbewusst reagiert der Körper auf eine existenzbedrohende Situation (natürliche und notwendige Reaktion zur Lebenserhaltung)

Positiver Stress (Eustress)

- Der Körper wird durch eine punktuelle Stresssituation kurzfristig bis an eine Belastbarkeitsgrenze gebracht (ist auf lange Sicht sogar förderlich für die Gesundheit)
- Voraussetzung: es handelt sich dabei um eine vorübergehende Belastung, damit der Hormonhaushalt nach Entlastung wieder in „Normalstellung“ gebracht werden kann
- Signal für den Körper: „Die Gefahr ist vorbei, du kannst dich entspannen“
- Die Natur gibt dem Menschen etwa 15 Minuten Zeit, um auf akute Gefahren reagieren zu können (so lange hält die natürliche Stressantwort des Körpers an/die Reserven für den Adrenalinausstoß reichen nicht länger an)
- Enorme körperliche Kräfte werden bei positivem Stress freigesetzt

Negativer Stress (Dysstress, Dauerstress → langanhaltende Stresssituationen)

- Findet auf psychischer und sozialer Ebene statt
- Der Körper erhält kein Signal, dass die Gefahr vorbei ist
- Es erfolgt keine Entspannung, die Hormonausschüttung wird nicht heruntergefahren, keine Energieentladung
- Der Körper ist in ständiger Alarmbereitschaft
- Dauerbelastung des Herz-Kreislauf-Systems, Folge: chronischer Bluthochdruck, Magen-Darm-Probleme etc.
- Dauerbelastung für das Gehirn: Anspannung, Gereiztheit, man lässt sich leichter aus der Fassung bringen
- → Kreativität und Produktivität nehmen ab, langfristig „stille Resignation“ (man stumpft ab, wird lustlos, Gefahr von Depressionen)

(Quelle: www.arbeit-abc.de)

Der Umgang mit Stresssituationen ist abhängig von individuellen Fähigkeiten und Ressourcen, die einer Person zur Verfügung stehen:

- Körperliche und geistige Fitness
- (berufliche) Kompetenzen
- Rückhalt von Kollegen und Vorgesetzten bzw. Teammitgliedern und Führungskraft

Stress = Reaktion von Körper und Psyche auf Anforderungen aus der unmittelbaren Umwelt

Hohes Anforderungsniveau → Folgen: hohe Aktivierung körperlicher und psychischer Funktionen, Hektik, Erhöhung von Puls und Blutdruck; bei Überforderung kommt es zu einem Leistungsabfall

Zu niedriges Anforderungsniveau → Folgen: Langeweile, Ermüdung, Senkung von Puls und Blutdruck; auch bei Unterforderung kommt es zu einem Leistungsabfall

Optimal ist ein mittleres arbeitsbedingtes Stressempfinden (Aufgaben mit einfachem bis mittlerem Schwierigkeitsgrad und gleichzeitigem Zeitdruck)

Eigene Einschätzung: Ressourcen und Fähigkeiten zur Aufgabenbewältigung sind ausreichend

- dann hat Zeitdruck eine positive Wirkung
- körperliche und geistige Höchstleistungen sind möglich

Flow-Erlebnis = die Fähigkeiten und Ressourcen entsprechen den Umwelt-Anforderungen

- man geht vollkommen in seiner Arbeit auf
- man fühlt sich den Aufgaben gewachsen
- man erhält aus der Aufgabenerledigung positives Feedback
- Zeit spielt keine Rolle mehr
- Man konzentriert sich ausschließlich auf das Tun

Wenn die zur Verfügung stehende Zeit für die Anforderungen (bei ausreichenden Fähigkeiten und Ressourcen) zu kurz ist, entsteht **Kontrollverlust** über die Situation

- Informationen können schlechter aufgenommen werden
- Konzentration lässt nach
- Bewegungen werden fahriger
- Gefahr von Fehlern und Unfällen bei der Arbeit steigt

Was ist Resilienz?

Wikipedia: **Resilienz = psychische Widerstandsfähigkeit**

→ Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. Mit Resilienz verwandt sind Entstehung von Gesundheit, Widerstandsfähigkeit, Bewältigungsstrategie und Selbsterhaltung.

Quelle: www.palverlag.de/lebenshilfe-abc/resilienz.html

Resilienz = innere Stärke eines Menschen; diese Widerstandskraft befähigt dazu, Konflikte, Misserfolge, Niederlagen und Lebenskrisen zu bewältigen → „Immunsystem der Seele“

Resiliente Menschen

- Lassen sich auch von widrigen Lebensumständen, Lebenskrisen und Schicksalsschlägen nicht unterkriegen
- Sind in Krisensituationen handlungsfähig (kreativ, flexibel) statt hilflos
- Erleben Belastungen als Herausforderungen statt als Probleme oder unlösbare Krise
- Erholen sich von Fehlschlägen und Niederlagen, auch wenn sie Verletzung und Verzweiflung erleben
- Leiden auch bei unerwarteten Schicksalsschlägen, besinnen sich jedoch zeitnah auf ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten
- Bleiben auch in Krisenzeiten körperlich und seelisch gesund

„Resilienz ist nicht angeboren, sondern im Laufe der Entwicklung erlernt.“

Förderliche Faktoren zum Lernen von Resilienz in der Kindheit

- Enge emotionale Bindung zu mindestens einer Bezugsperson = Erfahrung von Sicherheit und Zuverlässigkeit
- Selbstwertgefühl (Akzeptanz, (Be-)Achtung)
- Unterstützung und Anleitung durch die Eltern/Bezugsperson
- Vorbilder im Umgang mit Problemen und Konflikten
- Positive Erfahrungen mit anderen Menschen (Familie, Freunden)

Resilienzfaktoren aus der Resilienzforschung

- Vertrauen in die Selbstwirksamkeit
- Übernahme von Verantwortung für Leben und Handeln
- Selbstvertrauen, Überzeugung, über genügend innere Stärke zu verfügen
- Soziales Netzwerk mit emotionalen Bindungen, stabile Beziehungen (Familie, Freunde)
- Fähigkeit, um Hilfe zu bitten
- Fähigkeit, den Blick auf die Lösung von Problemen zu richten
- Positive Erfahrungen in der Krisenbewältigung
- Optimistische Haltung

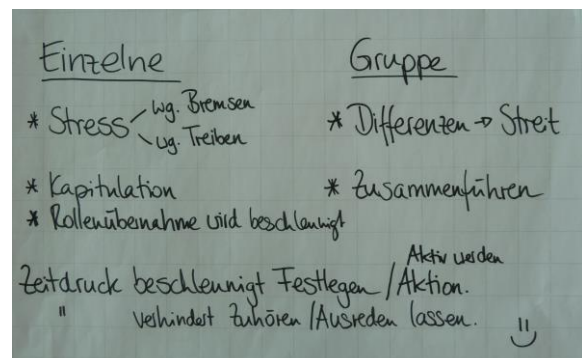
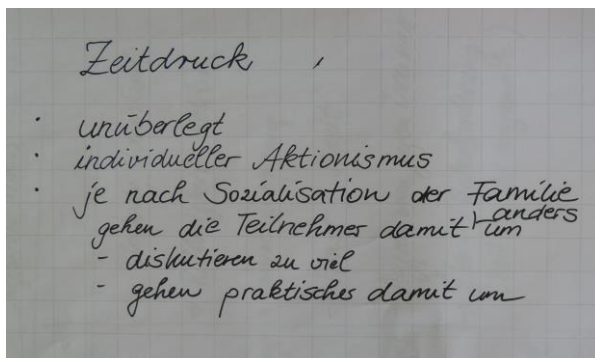
Austausch in Kleingruppen zu folgenden Fragen:

Frage 1:

Wie gehen Gruppenmitglieder in erlebnispädagogischen Situationen mit Zeitdruck um?

Welche Folgen hat der Zeitdruck für Einzelne? Welche für die Gruppe?

Sammelt eure Erfahrungen



Workshop „Gruppenprozesse unter Zeitdruck - Welche Folgen haben Zeitvorgaben?“

Fachtagung Erlebnispädagogik im christlichen Kontext

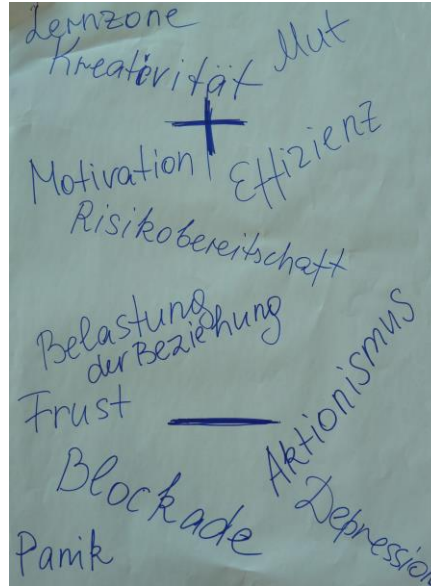
Uli Stauch (Outdoorpark CVJM Karlsruhe)

Frage 2:

Was bewirkt positiver Stress?

Was bewirkt negativer Stress?

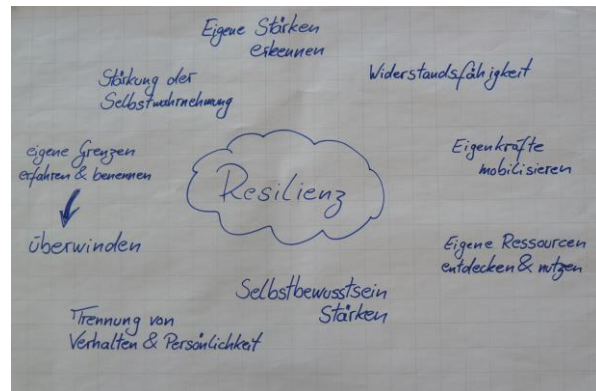
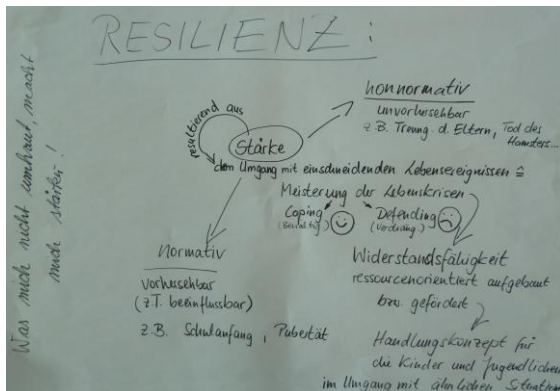
positiver Stress	negativer Stress
+	-
→ effektives Arbeiten	→ Blockade, Widerstand
→ Fokussierung	→ Ratlosigkeit, Hektik
→ gute Teamentwicklung	→ innere Kündigung
→ Flow	→ Frust, Streit
→ Erfolg kontinuierlicher Schritte	→ Aggressionen gegen Trainer
→ passende Herausforderung	→ Über- / Unterforderung (Zeitdruck! Langeweile)
→ gute Rahmenbedingungen	



Frage 3:

Was ist Resilienz?

Wie kann Resilienz gefördert werden?



Zum Weiterdenken:

Frage 4:

Wann kann man eine Zeitvorgabe und damit entstehenden Zeitdruck sinnvoll für erlebnispädagogische Aktionen nutzen (Lernziele für die Gruppe/den Einzelnen)?

Frage 5:

Wie kann man solche EP-Aktionen reflektieren (Ziele der Reflexion)?