Eustress und Distress: positiven und negativen Stress unterscheiden

Veröffentlicht am: 19.07.2023 auf www.aok.de I 4 Minuten Lesedauer

Belastender Stress kann verschiedene physische und psychische Erkrankungen auslösen. Positiver Stress wirkt oft bereichernd und belebend. Aber wo verläuft die Grenze? Und lässt sich negativer in positiven Stress umwandeln?

Stresssymptome: So unterschiedlich reagieren Menschen auf Belastungen

Negativer Stress kann belastend sein und gesundheitliche Folgen haben. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Stress sogar als die „Gesundheitsepidemie des 21. Jahrhunderts“: **Viele Menschen reagieren auf chronischen Stress zum Beispiel mit Bluthochdruck, Verdauungsbeschwerden, erhöhten Leberwerten oder Hautausschlägen.**

Ist es deshalb am besten, Stress um jeden Preis zu vermeiden? Nein, der innere Anspannungszustand kann auch postiv wirken – je nachdem wie wir ihn wahrnehmen und welche persönlichen Ressourcen wir haben.

So unterscheiden Stressforscher aktuell Eustress und Distress:

- **Eustress** ist „positiver Stress“. Die Betroffenen nehmen ihre Stresssituation als eine Herausforderung wahr, die sie bewältigen können und sogar spannend finden. Dadurch steigen ihre Motivation und ihr Engagement.
- **Distress** ist „negativer Stress“. Die Betroffenen sehen die Stresssituation als Hindernis und fühlen sich überfordert. Ihre Motivation und Engagement sinken.

Eine spanische Studie aus dem Jahr 2015 hat Eustress und Distress im Arbeitskontext untersucht. Eines der Ergebnisse: Wandelte sich in einem Team das wahrgenommene Arbeitsklima von Distress in eines mit mehr Eustress, nahm die Erschöpfung der Arbeitnehmenden in diesem Team mit der Zeit ab.

Ein wichtiger Faktor ist, sich optimal gefordert zu fühlen: Fehlt es im beruflichen Kontext dauerhaft an Herausforderungen? Das kann zu Langeweile und Unzufriedenheit führen und sich ähnlich auswirken wie eine Überlastung im Sinne von Distress. Besteht hingegen eine Balance, in der sich die Arbeitenden entsprechend ihrer Fähigkeiten gefordert fühlen, sprechen Psychologen vom Flow-Zustand. Diese Menschen können sich leicht in ihre Betätigung vertiefen und darin ganz aufgehen.

Eustress und Distress: Ist die Unterscheidung noch zeitgemäß?

Was in der Theorie eindeutig klingt, lässt sich in der Praxis oft schwer trennen: Menschen nehmen Stresssituation nicht nur unterschiedlich wahr. Das Stressempfinden **variiert auch je nach aktuellen Ressourcen und zusätzlichen Anforderungen.** So kann eine neue

Arbeitsaufgabe spannend sein und den Selbstwert stärken (Eustress). Kommt sie jedoch in einem Moment, in dem Betroffene sich mit Aufgaben überlastet fühlen, schlägt die Wahrnehmung ins Negative um (Distress). Das gilt auch im privaten Bereich: Wer ein Drei-Gänge-Menü für Gäste kocht, kann in der positiven Anspannung dieser Aufgabe vollkommen aufgehen. Zieht aber gleichzeitig ein Kleinkind am Bein, der Rücken schmerzt und die Wohnung muss noch geputzt werden, erscheint das Kochen schnell lästig und – im negativen Sinne – stressbehaftet. **Weil die Übergänge fließend sind, unterscheiden Forschende oft nicht mehr zwischen Eustress und Distress.** Die Unterscheidung kann uns jedoch helfen, ein gutes Stressmanagement zu erreichen.

Gesunde Strategien zur Stressbewältigung sind wichtig, etwa sich bewusst Pausen nehmen. Negativ empfundener Stress gehört zum Leben und lässt sich nicht einfach abschalten. Auch im beruflichen Kontext kippt die Waage manchmal in Richtung Überforderung oder in Richtung Unterforderung. Sie geraten nicht jeden Tag für Stunden in einen Flow-Zustand. **Stressen Sie sich nicht zusätzlich mit einem aufwendigen Stressmanagement.** Wenn Sie aber finden, in Ihrem Alltag gibt es zu viel Distress und zu wenig Eustress, können diese Tipps helfen:

1. **Achten Sie auf Ihre Gedanken:** Negativen Stress zu empfinden ist eine Frage der persönlichen Bewertung. Das heißt: Wer einen Stressor nicht als Problem, sondern als Herausforderung wahrnimmt, kann besser damit umgehen. Es ist hilfreich, neuen Anforderungen offen und neugierig zu begegnen, statt sie von vornherein abzulehnen.

2. **Achten Sie auf Ihre Ressourcen:** Wie zuversichtlich Sie eine Stresssituation bewältigen, hängt auch von Ihren Ressourcen ab. Damit sind nicht nur Ihr fachliches Wissen und Ihre materiellen Ressourcen gemeint, sondern auch Ihre Erfahrung und Kreativität. Familien- oder Teammitglieder können Sie bei Ihren täglichen Aufgaben unterstützen – Sie müssen nicht alles allein schaffen.

3. **Achten Sie auf Ihre Grundbedürfnisse und Erholungsphasen:** Wer dauerhaft zu wenig schläft oder keine Pausen macht, fühlt sich schneller überlastet. Dabei gilt: Auf intensiven oder langanhaltenden Stress folgen am besten längere Phasen der Erholung. Eine Faustregel für die Dauer gibt es aber nicht, weil das Stressempfinden und die Erholung individuell sind. Wichtig ist, während der Erholungsphase gut abschalten zu können.

4. **Achten Sie auf Ihre Strategien:** Manche Menschen neigen in Stresssituationen zum Rückzug, andere werden laut oder greifen vermehrt zu Süßigkeiten. Prüfen Sie, ob Ihre unbewussten Strategien Ihnen helfen – und üben Sie im Zweifelsfall Alternativen. Entspannungsmethoden wie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Yoga oder Meditation sind hilfreich, um zur Ruhe zu kommen.

Reflexion: Wie gehst du mit Stress in deinem Leben um?