Hans J. Schmid

# Stressabbau im Labor oder „Warum Hasen keinen Herzinfarkt bekommen“

LABORALLTAG Von diesem Thema kann fast jeder Zahntechniker ein Lied singen: Stress im Berufsalltag. Jeden Tag können Personalmangel, unzufriedene Kunden, plötzliche Ausfälle von Mitarbeitern oder andere Gründe das Stresslevel auf eine neue Stufe setzen. Umso wichtiger ist es, den Umgang mit diesem zu erlernen. Autor Hans J. Schmid zeigt, wie der richtige Stressabbau auch im Labor gelingen kann.

Es ist egal, ob am Montag der unerwartete Einschlag schon am frühen Morgen passiert oder erst im Laufe des Tages, es spielt ebenfalls keine Rolle, wer den Stress auslöst. Sei es ein wichtiger Mitarbeiter an einer Schlüsselposition, der sich ohne Voranmeldung langfristig krankmeldet, oder ein wichtiges Gerät, das sich in den unerwarteten Ruhestand verabschiedet. Auch unter der Woche oder sogar am fröhlichen Freitag ist man nicht gegen diese unerwarteten Überraschungen gefeit. Ein guter Kunde ist seit Freitagmittag in seinem Wochenende, und die angefangene Arbeit ist statt dem finalen Brand mit dem Oxidationsprogramm aus Versehen im Keramikofen gelandet. Noch viel schlimmer ist es, wenn das Zirkongerüst beim Heraustrennen bricht und es keinen Blankersatz für die anberaumte Gerüstanprobe am Montagmorgen mehr gibt. Stress pur, zweieinhalb Tage lang, und das während der eigentlichen Erholungsphase am Wochenende. Dieses elendige Gefühl könnte ja ausgeblendet werden, da man bis Montagmorgen ja nichts an der ärgerlichen Situation ändern kann. Doch der Kopf ist nicht so leicht zu überzeugen. Möchte man etwas vergessen oder an eine Sache nicht denken, spielt das Unterbewusstsein einen anhaltenden Streich. Nicht daran denken, geht nicht! Ausblenden ist meist nur kurz möglich. Ablenkungen können helfen, doch sobald eine Verschnaufpause da ist, ist auch der Kopf wieder aktiv, und schon ist das Problem akut. Die endlosen Gedankenschleifen beginnen von Neuem. Obwohl man während der gefühlt unendlichen Zeit des Wartens keinen Einfluss auf die zu erwartende Situation hat, ist das Kopfkino permanent am Film abspielen: „Wie wird die Situation sein?, Was kann ich machen?, Was wäre die beste Lösung?, Wie sollte ich am besten reagieren?“.

## Wie ein Wecker im Snooze-Modus

Ohne es zu wollen, zermartert man sich den Kopf und kommt das ganze lange Wochenende nicht zur verdienten Ruhe. Ja, ausblenden ist leicht gesagt. Durch das angehobenen Stresslevel ist es fast nicht möglich, nicht an das gebrochene Gerüst zu denken. Daheim angekommen, geht es erstmal in den eigenen Garten, um Salat fürs Abendessen zu holen. Also rein in die Arbeitsschuhe. Mit dem Kunststoffschuhlöffel als Unterstützung soll es schnell ohne aufzuschnüren in die alten Treter gehen. Ein kräftiger Stoß mit dem Fuß bei gleichzeitigem Anhebeln des Löffels hat ein unangenehmes Geräusch zur Folge. Der gute altgediente Schuhlöffel ist gebrochen. Sofort meldet sich das Unterbewusstsein: Der Schreck

Grafik © Sergey Nivens/Shutterstock.com

des plötzlichen Zerbrechens ist durch den kleinen Stich überschattet. Der Gedanke an das gebrochene Gerüst ist wieder da. Kaum ist der Schock verklungen, geht es mit der Salatkopfauswahl weiter. Das alte Küchenmesser mit dem schon halb zerbrochenen Holzgriff und den freistehenden Nieten wird zum Boden geführt, um den Salatkopf abzutrennen. Ein kurzes leises „Pling“ untermalt den Stressbruch der Klinge. Schon wieder ist das Thema „Bruch“ im Kopf und das Kino beginnt von vorn. Zurück in der Küche, wird der Salatkopf nun gewaschen. Gleichzeitig kocht die Partnerin die Pasta. Während das Wasser anfängt, zu sprudeln, nimmt die Köchin die Spaghetti und bricht sie in der Hälfte, damit sie komplett in den Topf passen. Dieses gemeine Geräusch, wenn die einzelnen Spaghetti brechen, ist wie ein Gewitter mit andauernden Blitzen, das auf einen einprasselt. Und schon wieder ist man in Gedanken an dem nicht zu lösenden Thema Gerüstbruch. So geht es das ganze Wochenende. Das Gehirn fühlt sich an wie ein nerviger Wecker, der nach Drücken der Unterbrechungstaste automatisch nach fünf Minuten wieder klingelt. Egal, was kommt, jede nur so banale Situation sorgt für einen unangenehmen Stich. Ein Grund dafür ist, dass das Erschrecken auf den Bruch des Gerüstes im Körper eine Reaktion ausgelöst hat. Dabei wurde Adrenalin ausgeschüttet, und dieses nistet sich wiederum wie eine „Droge“ im Körper ein und sorgt für grausame Störungen.

## Die Natur als Vorbild für Stressbewältigung

Wenn ein Hase im Feld eine akute Gefahr wittert, wird sofort Adrenalin ausgeschüttet. Er duckt sich, die langen Hasenohren werden an den Körper angelegt, und die Muskeln in den langen Hinterläufen werden auf Maximalspannung aktiviert. In dieser auf den Sprung vorbereiteten Situation verharrt der Hase und wartet die angespannte Situation ab. In dem Moment, wo für ihn die Gefahr zu nahe kommt, beginnt er seinen berühmten Zickzack-Lauf, um dem Angreifer zu entkommen. Ist jedoch die Gefahr nicht zu nahe gekommen und hat sich entfernt, könnte der Hase wieder entspannen und sich genüsslich der Nahrungsaufnahme widmen. Stattdessen läuft der Hase jetzt trotzdem sein Fluchtzickzack. Hierbei wird das in der Blutbahn befindliche Adrenalin abgebaut. Erst danach widmet sich der Hase wieder seiner Nahrungsaufnahme. Ein tolles Leben, ohne das permanent stresserzeugende Adrenalin im Körper. Die Spezies Mensch hat es sich abtrainiert, das im Körper befindliche Adrenalin abzubauen. Die Auswirkung ist ein erhöhter Stresspegel, der dem Körper nicht guttut und häufig zu Herzinfarkten und ähnlichen Krankheiten führt.

Hier die Anleitung, um es dem Hasen gleichzutun: Es gibt zwei Möglichkeiten, wie der Abbau des Stresslevels bewältigt werden kann. Nachweislich funktionieren Schreien und Bewegen. Sie können also auf dem Nachhauseweg laut Schreien. Wichtig ist hierbei, dass die maximal mögliche Lautstärke genutzt und es für sieben bis zehn Minuten durchgehalten wird. Es wäre also von Vorteil, wenn man nicht offen im Cabrio fährt und es keine Mitfahrer gibt. Auch ist das Prozedere in den öffentlichen Fortbewegungsmitteln wie Zug und Tram nicht unbedingt empfehlenswert. Die zweite Alternative ist der Abbau mittels Bewegung. Hier dauert es etwas länger, bis sich der Ursprungszustand selbstständig wieder einstellt. Es kommt auf die Geschwindigkeit der läuferischen Tätigkeit an. Bei zügigem Lauf reicht eine Dauer von dreißig bis vierzig Minuten. Bei einem Spaziergang mit strammen Tempo sind neunzig Minuten ein guter Wert. Schlendern oder beschauliches Spazierengehen hilft hier nicht. Wichtig ist, dass sich der Puls während der Aktivität erhöht, nur das bringt den gewünschten Effekt.

Sorgen Sie also dafür, dass das Adrenalin in Ihrem Körper nach dem Ausschütten auch wieder abgebaut wird und Sie so wieder entspannen können oder sich am Wochenende in aller Ruhe die Energie holen, die für eine intensive Arbeitswoche vonnöten ist. Denken Sie daran: Es gibt nur „schlaue“ alte Hasen!

## INFORMATION

**Hans J. Schmid**
Benzstraße 4
97209 Veitshöchheim
Tel.: 0170 6333888
service@arbeitsspass.com
www.arbeitsspass.com

Infos zum Autor

ANZEIGE