

Kommunikation zwischen hohem Stress und fehlender Wertschätzungskultur Wie funktioniert Kommunikation bei hohem Stress? Überhaupt nicht! Plädoyer zum Umdenken?

Dauerhafter Stress ist die mit Abstand größte Bedrohung in Wirtschaft und Gesellschaft, DER elementare Auslöser für Krankheit und Niedergang. Alle wissen das, es ist wissenschaftlich bewiesen und dennoch wissen viele Führungskräfte und noch weniger Mitarbeiter nicht, warum das so ist. Dieses kurze Summary erläutert, was im Körper in Stress-Situationen geschieht, wie Stress als Bestandteil der Unternehmenskultur zur Droge wird und was ein möglicher Ausweg aus diesem Dilemma ist.

Mit den Jahren bekommt man bei seinem gesundheitlichen Check häufiger das entlastende Zeugnis, dass man nicht krank sei, ABER der Cortisolspiegel sei zu hoch – kennen Sie das? Zeit für Umdenken, Körperalarm! Wenn man an dieser Weggabelung im Leben falsch abbiegt, dann hört man häufiger, „mir geht es ganz gut – mein Arzt hat mich eingestellt...“ Modedrogen, die helfen sollen, die Wirkungen zu behandeln und die Ursachen zu ignorieren. Denn der durch Stress verursachter, hoher Cortisolspiegel bleibt einem erhalten und er führt den Menschen aus der empfundenen Tiefe (Lebensqualität im Innen) seines Erlebens in einen Zusammenhang von Intensität (Alltagsquantität im Außen). Gleichzeitig steigt bei vielen Menschen gleichzeitig die Unzufriedenheit, denn man spürt innerlich, dass etwas nicht stimmt. Oft wird dieses Thema aber nicht direkt geklärt, sondern auf andere Aspekte projiziert, z.B. Werte. Damit beginnt eine Kette weiterer Symptome zu wirken: Das am weitesten verbreitete Symptom ist Schlafstörung, daneben gibt es viele Altbekannte, z.B. Bluthochdruck, Ohrgeräusche, Herz-Kreislauf-Schwächen oder Bandscheibenprobleme, die Liste ist lang und wird jedes Jahr länger. Das alles sind Störungen, die wesentlich durch zu hohen Stress und einen davon bestimmten Lebensstil entstehen. Schätzungen zufolge finden zwischen 50 bis 80 % Prozent der arbeitenden Bevölkerung nach wie vor keinen angemessenen Umgang mit Stress. Ein Grund liegt darin, dass man sein Stressniveau selbst nicht wahrnehmen kann, weil zentrale Funktionen der Wahrnehmung verloren gehen, z.B. für Kraft. Ein Zusammenhang von Ursache und Wirkung wird kollektiv nicht mehr wahrgenommen.

Botenstoffe im Körper des Menschen halten alles in Bewegung. Sie sind Schlüssel, die zwischen Kopf und Körper vermitteln. Dazu gehören Endorphin, Dopamin, Serotonin und Oxytocin:

- **Endorphin** fungiert im Körper als Schmerzmittel, wenn Herausforderungen bestehen, die überwunden werden müssen – angelegt, um Überleben zu gewährleisten. Endorphin sortiert und schärft die Sinne durch die Aktivierung der persönlichen Antreiber.
- **Dopamin** ist für Hochgefühle zuständig, weil es in Erwartung eines freudigen Ereignisses den Körper mit „Glück“ bedient. Neue Medien sind deshalb so beliebt, weil permanent die Erwartung besteht, dass etwas Gutes passieren könnte. Daher greift man z.B. immer wieder zum Handy.
- **Serotonin** ist für Status und Anerkennung zuständig. Menschen streben nach einem höherem Status und haben dafür auch allerhand Gründe, zum Beispiel eine höhere Lebenserwartung. Man kann besser für sich und andere Menschen sorgen. Menschen lieben es „gesehen“ zu werden. Beförderungen / Preisverleihungen sind deshalb so „beliebt“. Sie wirken jedoch nur kurz.
- **Oxytocin** ist das sogenannte Kuschelhormon, es reagiert auf Berührung und wird ganz wesentlich bei der Stressregulierung gebraucht. Es verbindet sich mit den Wahrnehmungen von Qualitäten und Tiefe, zum Beispiel Vertrauen, Bindung, Wahrhaftigkeit und Integrität, Wir-Gefühl.

Ausgeglichenheit und Gelassenheit bedürfen einer regulierten Zusammensetzung dieser Botenstoffe. Der Körper kann das selbst einstellen, wenn er gesund ist. Der Gegenspieler einer regulierten Zusammensetzung ist das Cortisol: Cortisol ist zuständig für Flucht und Angriff, es reagiert auf Bedrohung und schaltet alle vorgenannten Hormone ab! Die Einschränkung der eigenen Wahrnehmung ist also die gewollte vorübergehende Folge der Natur. Doch geht sie bei Dauerstress nicht vorüber, sondern wird zur Dauersituation im Körper und zum Nährboden für Krankheit. Firmen, die durch stringente Zielsysteme und ein ausgeprägtes „Command & Control“ unter Druck stehen haben es daher schwer, aus dieser Falle zu entkommen. **Kultur-Change bzw. Änderungen der Führungssysteme können dann gelingen, wenn dieser Aspekt im neuen Wertekanon Berücksichtigung findet. Man ändert damit weitaus mehr, als man denkt – die Antreiber des bisherigen Modells!**