

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 87 (2000)  
**Heft:** 2: Sonderpädagogik/Regelpädagogik

**Artikel:** Stress dich nicht!  
**Autor:** Küng, Marlis  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-526707>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 05.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Stichwort

### Stress dich nicht!

«Stress dich nicht!», hörte ich jemanden rufen zwischen Autotüren, die zugeschlagen wurden. Ich stresse mich – du stressst dich – er/sie... – stressen als Verb? Der Duden erklärt stressen umgangssprachlich im Sinne von überbeanspruchen. In der Alltagssprache wird es häufig rückbezüglich gebraucht. Eine rät dem andern, sich nicht unnötigerweise zu beeilen, sich keinen speziellen Druck aufzuerlegen. Der mir zugeflogene Gesprächsfetzen tönte ganz einfach, als ob wir uns in jedem Augenblick für oder wider des Sichstressens entscheiden könnten.

Die Entstehung von Stress ist komplex. Nach Lazarus ist Stress ein Produkt von komplizierten Wechselwirkungen. Es geht um Einschätzungen und Betroffene haben Angst. Ob sich Stressgeschehen auf- oder abbaut, ist – psychologisch betrachtet – davon abhängig, wie ein Mensch seine Lage einschätzt. Wie entsteht Stress? Das Individuum nimmt im ersten Schritt eine Situation wahr. Zu ihr gehören persönliche Erwartungen und Ziele sowie tatsächlich vorhandene Fakten, wobei alle Aspekte höchst subjektiven Wahrnehmungsprozessen unterliegen. Die Situation bzw. die Stressfaktoren werden im nächsten Schritt überprüft, inwieweit sie das eigene Wohlbefinden unterstützen oder beeinträchtigen. Letzteres ist gefährlich. Ein kritisches Ereignis, welches aber als herausfordernd und nutzbringend beurteilt wird, unterbricht glücklicherweise das Stressgeschehen. Mit einem blauen Auge davon gekommen! Hingegen setzen bedrohliche Verlustgefühle das Stressgeschehen fort. Sie zwingen den Menschen, nach seinen eigenen Bewältigungsmöglichkeiten zu forschen. Brauche ich mehr Informationen? Was ist zu tun oder zu unterlassen? Welche Erinnerungen drängen sich vor? Welche Emotionen breiten sich aus? Welche Erwartungen

setzen Kräfte frei? Welche Ängste hemmen? In einer weiteren Phase wird erprobt, wie tauglich, unnütz oder «halbbatzig» die Strategien bezüglich der stressrelevanten Situation sind. Feedbacks von anderen Personen oder Veränderungen der emotionalen Verfassung ermutigen oder entmutigen den Menschen, seine versteckten Ressourcen zu finden. Wo ist der Point of no return? Wenn das stressrelevante Ereignis die Anpassungsfähigkeit überfordert, die Ressourcen nicht ausreichen, die Gefühle des Verlustes die Betroffenen erdrücken, dann heisst das Ergebnis Stress. Begleitet von unkontrollierbaren Stressreaktionen wie dem Kloss im Hals oder den Launen des Verdauungstraktes sowie anderen Stressreaktionen wie Hektik und Konsum, die hausgemacht sind und grundsätzlich unserer Steuerung unterliegen würden.

Stress holt die Angst – die frühkindliche Verlustangst – aus dem Keller. Der Endpunkt des Geschehens zeigt, dass wir uns in einer Sackgasse befinden. Schockierend ist der Zusammenprall mit den eigenen Gefühlen und alten Wahrnehmungsmustern. Krankheiten und Selbstzweifel oder Neuanfang und Aufbruch sind mögliche Auswege. Gibt es Bewältigungsstrategien? Ja. *Gerald Hüther*, deutscher Stress- und Gehirnforscher, schlägt zwei Strategien vor, um der immer wieder auftauchenden Angst vor unkontrollierbaren Bedrohungen zu begegnen: Menschen müssen Fähigkeiten und Fertigkeiten erwerben, um Stress und Belastungen bewältigen zu können. Menschen müssen das Gefühl haben, «dass man nicht allein ist, dass jemand da ist, den man um Rat fragen kann, der einem zur Seite steht, der zuhört, tröstet und mitfühlt» (Hüther 1997, 52). Dieses Gefühl «führt dazu, dass die Angst verschwindet und die Stressreaktionen angehalten werden» (ebd.). Nur Hüthers erste Strategie kommt unserem auf Machbarkeit ausgerichteten Lebensstil entgegen.