

# Stressresilienz richtig verstehen: Warum der Körper über Belastbarkeit entscheidet

Ute Pappelbaum

**Stressresilienz wird in Unternehmen, Organisationen und der öffentlichen Diskussion zunehmend als Schlüsselfaktor für Gesundheit und Leistungsfähigkeit betrachtet. Gleichzeitig nehmen Arbeitsverdichtung, permanente Erreichbarkeit und mentale Belastungen weiter zu. Viele Menschen suchen deshalb nach Strategien, um mit Stress besser umzugehen – häufig jedoch mit begrenztem Erfolg.**



Quelle: Ioannis Giannikakis

Herr Giannikakis, Stressresilienz ist aktuell eines der meistdiskutierten Themen überhaupt. Warum tun sich trotzdem so viele Menschen schwer damit?

Weil Stress oft falsch verstanden wird. Viele Menschen glauben, sie müssten Stress nur im Kopf lösen: positiver denken, sich besser organisieren, stärker sein oder einfach durchhalten.

Aber Stress ist nicht nur mental. Stress ist immer auch körperlich.

Wenn wir unter Druck stehen, verändert sich der ganze Körper: Der Atem wird flacher, die Muskeln spannen sich an, der Schlaf wird unruhiger und die Konzentration lässt nach. Gleichzeitig beeinflusst dieser körperliche Zustand wieder unsere Gedanken und Gefühle. Wer dauerhaft angespannt ist, kann oft nicht einfach abschalten, auch wenn eigentlich Freizeit oder Urlaub wäre.

Deshalb reicht es nicht, Stress nur wegdenken zu wollen.

Stressresilienz bedeutet, den eigenen Körper besser wahrzunehmen, Anspannung früher zu erkennen und schneller wieder in Ruhe und Kraft zurückzufinden.

Es geht nicht darum, Stress komplett zu vermeiden. Es geht darum, besser mit ihm umzugehen – körperlich und mental.

## Was passiert dabei konkret im Körper?

Stress beginnt oft leise.

Ein voller Kalender, zu viele Gedanken, Verantwortung oder Druck. Und plötzlich reagiert der Körper, noch bevor wir es bewusst merken.

Der Atem wird kürzer. Die Schultern ziehen nach oben. Der Kiefer spannt sich an. Der Kopf wird eng. Der Körper schaltet in einen inneren Alarmzustand.

Eigentlich ist das eine geniale Fähigkeit. Für kurze Zeit macht uns dieser Modus wach, fokussiert und leistungsfähig.

Doch wenn der Alarm nicht mehr ausgeht, wird genau diese Stärke zum Problem.

Viele Menschen leben heute dauerhaft in diesem Zustand. Sie funktionieren, erledigen, halten durch und merken gar nicht mehr, dass ihr Körper längst keine echte Pause mehr bekommt.

Das Nervensystem verliert dann seine natürliche Flexibilität. Es kommt nicht mehr leicht von Anspannung in Erholung, von Druck in Ruhe, von Funktionieren in Regeneration.

Und genau dort beginnt oft chronische Erschöpfung: nicht plötzlich, sondern schleichend.

## Welche Rolle spielt Bewegung dabei?

Eine sehr große. Denn der Körper ist nicht dafür gemacht, den ganzen Tag stillzusitzen und dabei innerlich auf Hochtouren zu laufen.

Genau das passiert aber bei vielen Menschen: Der Kopf arbeitet permanent, der Körper bewegt sich kaum. Außen Stillstand, innen Spannung.

Bewegung kann hier wie ein Ventil wirken. Sie hilft, angestaute Spannung abzubauen, die Atmung freier werden zu lassen und das Nervensystem aus dem Alarmzustand herauszuholen.

Dabei geht es nicht immer um intensiven Sport oder hartes Training. Das kann kurzfristig gut tun, weil man sich danach freier, klarer und entladener fühlt. Langfristig kann zu viel Intensität den Körper jedoch zusätzlich stressen, wenn echte Regeneration fehlt.

Oft sind es die kleinen, bewussten Bewegungen, die den Unterschied machen:

- kurz aufstehen
- die Wirbelsäule mobilisieren
- langsam gehen
- die Schultern lösen
- Atem und Bewegung verbinden

Der Körper braucht Wechsel: Aktivität und Ruhe, Spannung und Entspannung, Belastung und Regeneration.

Genau diese Variabilität fehlt im modernen Alltag häufig. Und manchmal beginnt der Stressabbau nicht im Kopf, sondern mit dem ersten bewussten Schritt.

## Sie arbeiten intensiv mit Atmung.

### Warum ist sie so wichtig?

Weil die Atmung einer der direktesten Wege zum Nervensystem ist.

Wenn wir gestresst sind, verändert sie sich oft sofort: Sie wird flacher, schneller und enger. Der Körper versteht das als Signal für Druck und Anspannung und bleibt dadurch leichter im Stressmodus, selbst wenn der äußere Moment längst vorbei ist.

Über die Atmung können wir diesen Kreislauf aber auch wieder beeinflussen.

Eine einfache Möglichkeit ist, langsam durch die Nase einzuatmen und innerlich bis fünf zu zählen, anschließend genauso langsam auszuatmen und wieder bis fünf zu zählen.

Wenn man dabei Schultern und Kiefer bewusst weicher werden lässt und diesen Rhythmus zwei bis drei Minuten wiederholt, bekommt der Körper ein klares Signal: Es besteht keine akute Gefahr.

Der Atem wird ruhiger, die Spannung darf nachlassen und das Nervensystem kann wieder mehr Sicherheit und innere Ruhe wahrnehmen.

So beginnt Regulation oft nicht mit großen Veränderungen, sondern mit einem einzigen bewussten Atemzug.

## Welche Fehler machen Menschen beim Thema Stressresilienz besonders häufig?

Der größte Fehler ist, dass viele nach der schnellen Lösung suchen.

Ein neues Supplement. Ein neuer Hack. Eine extreme Routine. Noch mehr Disziplin.

Aber der Körper wird nicht durch Extreme stressresilienter, sondern durch Wiederholung, Rhythmus und Verlässlichkeit.

Die wirksamsten Dinge wirken oft unspektakulär:

- ausreichend Schlaf
- regelmäßige Bewegung
- bewusste Atmung
- echte Pausen ohne Reizüberflutung
- stabile Routinen

Gerade die Wiederholung in ruhigen Momenten ist entscheidend. Denn dort lernt der Körper, Sicherheit, Kraft und innere Stabilität aufzubauen.

Wird es später stressig, kann er auf diese Erfahrung zurückgreifen und schneller wieder in Balance finden.

Stressresilienz beginnt deshalb selten mit dem Außergewöhnlichen.

Sie beginnt mit den einfachen Dingen, die wir regelmäßig tun.

## Wie wirkt sich chronischer Stress auf die Leistungsfähigkeit aus?

Sehr deutlich. Chronischer Stress macht uns nicht stärker, sondern enger.

Man funktioniert vielleicht noch, liefert ab und hält durch. Doch innerlich kostet dieser Zustand immer mehr Energie.

Die Konzentration lässt nach, Entscheidungen fallen schwerer, man wird schneller gereizt und verliert leichter den Überblick.

Der Körper ist dann nicht auf Klarheit, Kreativität oder Weitblick ausgerichtet. Er versucht vor allem, Belastung zu bewältigen.

Viele verwechseln Leistungsfähigkeit mit Durchhalten. Doch echte, nachhaltige Leistung entsteht aus einem regulierten System.

Deshalb ist Stressresilienz nicht nur ein Gesundheitsthema. Sie entscheidet darüber, wie viel Energie, Ruhe und Lebensqualität wir im Alltag wirklich erleben.

## Was können Menschen sofort im Alltag verändern?

Der wichtigste Schritt ist oft, überhaupt wieder bei sich selbst anzukommen.

Viele Menschen funktionieren nur noch. Sie erledigen, reagieren, halten durch und merken gar nicht mehr, wie es ihnen wirklich geht.

Deshalb beginnt Veränderung nicht immer mit einer großen Entscheidung, sondern mit kleinen Momenten der Wahrnehmung:

- Wie fühlt sich mein Körper gerade an?
- Wie atme ich?
- Wo halte ich Spannung fest?

Schon diese Fragen holen uns aus dem Autopiloten.

Dazu kommen einfache körperliche Unterbrechungen im Alltag: kurz aufstehen, die Schultern bewegen, die Wirbelsäule mobilisieren, bewusst tiefer atmen oder für einen Moment weniger gleichzeitig machen.

Stressresilienz entsteht nicht durch eine perfekte Morgenroutine. Sie entsteht durch viele kleine Momente, in denen der Körper spürt: Ich darf kurz loslassen. Ich kann mich wieder regulieren.

## Warum wird dieses Thema in Zukunft noch wichtiger?

Weil die Welt nicht langsamer wird.

Mehr Reize, mehr Druck, mehr Tempo und permanente Erreichbarkeit treffen auf ein Nervensystem, das biologisch noch immer auf Sicherheit, Rhythmus und Erholung angewiesen ist.

Wenn echte Regulation fehlt, wird aus Belastung schnell Daueranspannung. Aus Funktionieren wird Erschöpfung.

Deshalb ist Stressresilienz keine Wellnessidee, sondern eine Schlüsselkompetenz unserer Zeit.

Es geht nicht darum, immer mehr auszuhalten.

Es geht darum, den eigenen Körper wieder zu verstehen, rechtzeitig gegenzusteuern und die Energie zurückzugewinnen, die Lebensqualität möglich macht.

## Über den Interviewpartner

Ioannis Giannikakis ist Bewegungstherapeut, Atem- und Faszienpezialist. Im Mittelpunkt seiner Arbeit stehen die Zusammenhänge zwischen Nervensystem, Stressregulation, Bewegung und nachhaltiger Leistungsfähigkeit.

Er begleitet Menschen dabei, körperliche und mentale Belastbarkeit aufzubauen und alltagstaugliche Wege zu mehr Energie und Regeneration zu entwickeln.

[Als Gastautor veröffentlicht Ioannis Giannikakis](#) regelmäßig Fachbeiträge auf Experten.de.

Die eigentliche Herausforderung moderner Arbeitswelten besteht nicht darin, immer mehr Belastung auszuhalten. Entscheidend wird vielmehr die Fähigkeit, zwischen Anspannung und Erholung zu wechseln. Wer Stressresilienz ausschließlich als mentale Stärke versteht, unterschätzt die zentrale Rolle des Körpers. Nachhaltige Leistungsfähigkeit

beginnt dort, wo Nervensystem, Atmung und Bewegung wieder in Balance kommen.

Versicherungs- und Finanznachrichten

# expertenReport



<https://www.experten.de/id/4950294/Stressresilienz-richtig-verstehen-Warum-der-Koerper-ueber-Belastbarkeit-entscheidet/>