

Kirche in 1Live | 20.07.2026 floatend Uhr | Daniel Schneider

## Mikrostress

Stress im Alltag ist fies. Mikrostress im Alltag ist noch fieser. Denn der versteckt sich oft hinter so kleinen Dingen, die unbemerkt belasten. Zum Beispiel wenn jemand immer unzuverlässig ist und ihr denkt: "Hä, irgendwas ist immer total anstrengend!", aber ihr bemerkt erst nicht, woran das liegt. Oder wenn ihr immer erreichbar sein müsst. Sei es im Job oder bei bestimmten Leuten im Freundeskreis und ihr denkt: "Warum bin ich immer so angespannt?"

Auch so kleine Pannen wie Kaffee verschütten oder S-Bahn verpassen gehen voll an die Substanz. Neurowissenschaftler sagen, dass Mikrostress so tückisch ist, weil unser Gehirn lange nicht so richtig checkt, dass es sich um Stress handelt, unser Körper aber ordentlich leidet.

Deshalb: Haltet Eure Augen offen für solche Alltagsschwermacher. Das ist nämlich die gute Nachricht: Ihr könnt diese kleinen Mikrostressmomente identifizieren und bekämpfen. Wie genau, kann ich euch nicht sagen. Ich bin keine Fachfrau und es lohnt sich, dass selbst individuell herauszufinden, aber eins ist mir ganz wichtig: wenn ihr euch permanent überfordert, gereizt und nicht gut genug fühlt, dann kann ich euch aus eigener Erfahrung sagen: "Glaubt diesem Gefühl nicht! Ihr seid wunderbar! Gesegnet und geliebt!"

Quellen:

<https://perspective-daily.de/article/3908-mikrostress-im-alltag-raubt-energie-so-wirst-du-ihn-ls/L3x4eHde>

Sprecherin: Lisa Kielbassa

Redaktion: Landespfarrerin Julia-Rebecca Riedel

