

Die GRÜNE Reihe bei MEDICLIN

STRESS

DAS PHÄNOMEN STRESS

... und wie Sie damit
umgehen können.

ASKLEPIOS HIRSCHPARK KLINIK

Fachklinik für orthopädische
Anschlussheilbehandlung und Rehabilitation

INHALT

01	Was ist das Phänomen STRESS?	I 04
02	Auslöser von Stress	I 06
03	Stress: Positiv oder Negativ?	I 08
04	Stress und Leistungsfähigkeit	I 09
05	Wie macht sich Stress bemerkbar?	I 11
	> Die Stressreaktion	I 11
06	Gesundheitliche Folgen bei Dauerstress	I 14
07	Stressbewältigung	I 15
08	Trotz Stress gesund!	I 27

SYMBOLE

In dieser Broschüre werden Sie verschiedene Symbole finden, die Ihnen eine bessere Übersicht über bestimmte Inhalte geben sollen. Die Symbole signalisieren Ihnen, dass es sich bei dem folgenden Abschnitt um die bestimmte Botschaft handelt. Die Bedeutung der Symbole können Sie hier nachlesen.



WICHTIGE INFORMATION!

In diesem Abschnitt finden Sie Informationen oder Sachverhalte, die als besonders wichtig erachtet werden und die Sie aufmerksam lesen sollten.



STOLPERSTEIN

Dieses Symbol soll Sie darauf hinweisen, dass es bei diesem Inhalt häufig zu Verwechslungen oder Irrtümern kommt, sogenannte Stolpersteine, über die Sie nicht stürzen sollten!



BEISPIELE UND ÜBUNGEN

Wenn Sie dieses Symbol sehen, finden Sie im folgenden Abschnitt ein praktisches Beispiel oder eine Übung, die Ihnen zur Veranschaulichung oder Umsetzung des theoretischen Inhaltes dienen soll.



POSITIV

An dieser Stelle finden Sie positive Aspekte von Stress.



NEGATIV

An dieser Stelle finden Sie negative Aspekte von Stress.

ZUR INFO

Die Symbole gelten immer nur für den Absatz, an dessen Anfang sie stehen.

© MEDICLIN

Stand: Juli 2022

Z / Unternehmenskommunikation, Offenburg

Text: MEDICLIN Reha-Zentrum Gernsbach

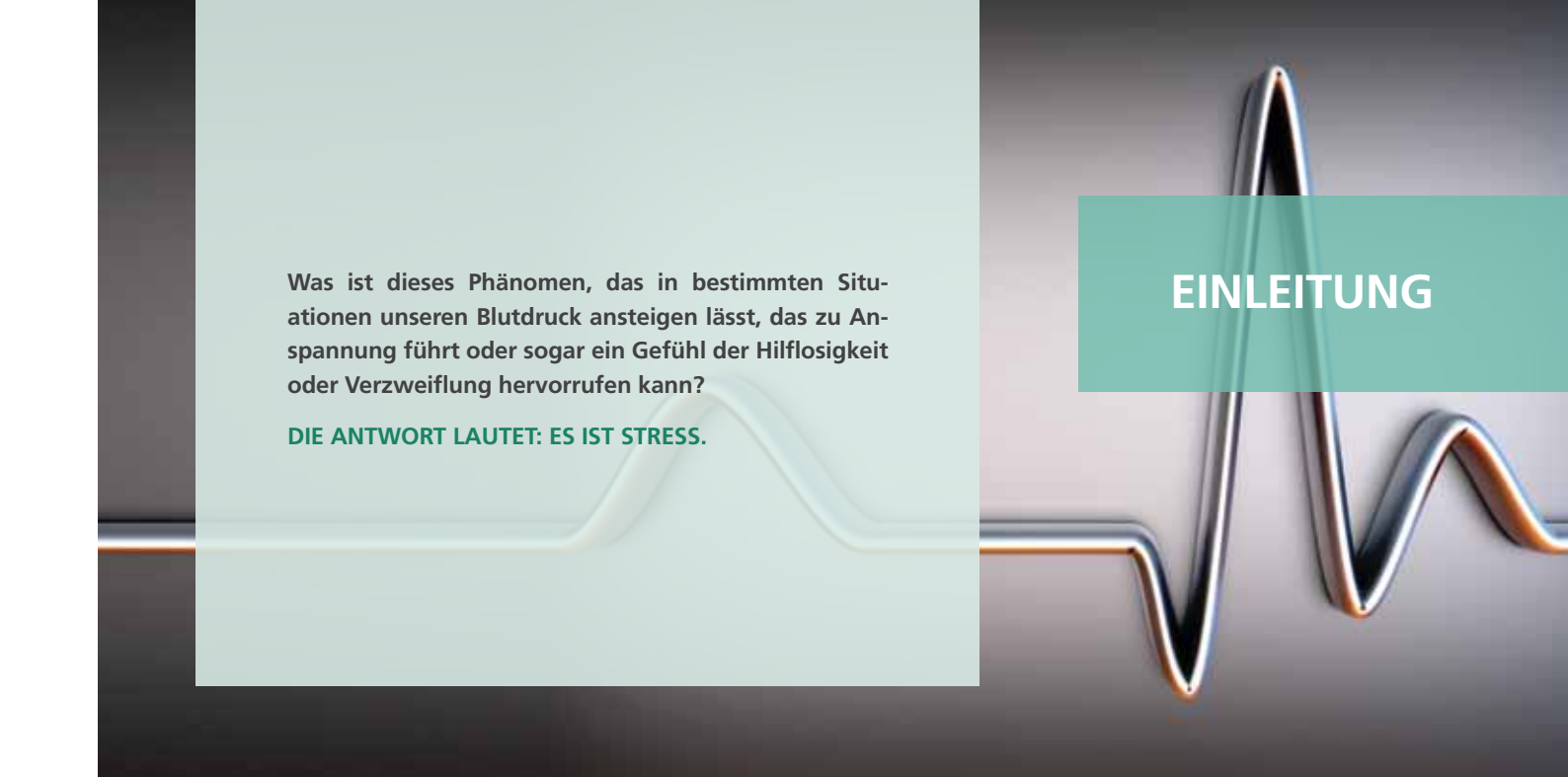
Fachredaktion: Katrin Bloching,

Diplom Psychologin / Psychotherapeutin

sowie die MEDICLIN Fachgruppe Psychosomatik

Fotos: MEDICLIN, AdobeStock

Satz und Layout: Tine Klußmann, TineK.net



Was ist dieses Phänomen, das in bestimmten Situationen unseren Blutdruck ansteigen lässt, das zu Anspannung führt oder sogar ein Gefühl der Hilflosigkeit oder Verzweiflung hervorrufen kann?

DIE ANTWORT LAUTET: ES IST STRESS.

EINLEITUNG

Viele Menschen haben den Eindruck, das Leben sei in den letzten Jahren immer anstrengender geworden. Verstärkt wird dieses Gefühl durch immer komplexere Anforderungen, zunehmende Konflikte im Beruf oder Alltag und auch durch das Zurückstellen von eigenen Interessen aufgrund von Familie oder Job. Aber auch eine Flut von Informationen, die täglich auf uns einströmt, und das sich einschleichende Gefühl, immer weniger selbst beeinflussen zu können, tragen anscheinend dazu bei, dass eine Mehrheit der Deutschen Bevölkerung über Stress klagt. Es scheint kaum mehr einen Lebensbereich zu geben, der nicht mit Stress in Verbindung gebracht wird.

Stress hat von jeher eine sehr wichtige Bedeutung im Leben des Menschen. Er dient grundsätzlich zunächst zur Verbesserung unserer Leistungsfähigkeit und hilft uns, bedrohliche Situationen zu bewältigen. Erst wenn Stress dauerhaft auftritt und uns die Bewältigungsmöglichkeiten ausgehen, kann er sich auch negativ auf unsere Gesundheit auswirken. Es ist wissenschaftlich belegt, dass dauerhaft anhaltender Stress zu einer erhöhten Anfälligkeit für körperliche und psychische Erkrankungen führt. Beispielsweise ist das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden unter Dauerstress deutlich erhöht!

Stress sollte jedoch nicht nur als ein Mitverursacher vieler Erkrankungen gesehen werden, er kann auch als Folge auftreten und somit zu zusätzlichen Belastungen führen. Der Bedarf nach Mitteln und Wegen im Umgang mit Stress ist damit insbesondere für Menschen mit akuten oder chronischen Erkrankungen, aber vor allem auch zur Vorbeugung von Erkrankungen ein sehr wichtiges Thema. Dabei soll betont werden, dass diese Broschüre auf Komponenten der Stressbewältigung abzielt, die Sie selber beeinflussen können und die Sie widerstandsfähiger machen sollen. Es soll damit jedoch nicht ausgedrückt werden, dass Sie allein für die Bewältigung von Belastungen verantwortlich sind. Die Verantwortung liegt ebenso in einer gesellschaftlichen Veränderung! Betrachten wir etwa die Herausforderungen der heutigen Arbeitswelt und die damit verbundene psychische Belastung, zeigt sich, dass gerade auch auf anderen Ebenen ein Handlungsbedarf besteht. Laut Stressreport Deutschland 2012 sind zum Beispiel im Arbeitsleben Faktoren wie „starker Termin- und Leistungsdruck“ und „sehr schnell arbeiten müssen“ weit verbreitet. Gerade hier gilt es zu überlegen, wie diese Arbeitskultur unter Einbeziehung des vorhandenen Wissens verändert werden kann. Das Thema Stressbewältigung und Stressprävention lässt sich breitgefächert betrachten. Der hier dargestellte Ansatz beschränkt sich jedoch erst einmal auf die individuelle Ebene.

Diese Broschüre der MEDICLIN soll Ihnen als Einführung in die Thematik „Stress“ dienen und Ihnen einen ersten Überblick über Ansätze aus der Stressbewältigung vermitteln. Zunächst werden einige wichtige Punkte dargestellt, die sich mit der Frage auseinandersetzen: „Was ist eigentlich dieses Phänomen STRESS und wie wirkt es sich auf uns aus?“. Danach wird es darum gehen, wie Sie von nun an versuchen können, Stress besser zu bewältigen und auch positiv zu nutzen, um sich selbst weiterzuentwickeln und daran zu wachsen.

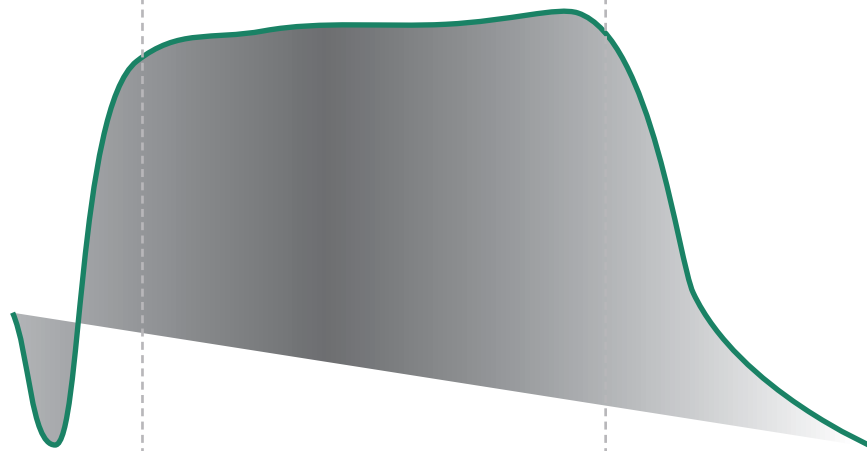
» Stress fordert uns auf, uns neu anzupassen, unseren Lebenswandel zu verändern und unsere Bedürfnisse ernst zu nehmen. Stress fordert uns heraus, uns selbst zu erforschen.«

(Zitat: Ina Jachmann, TSBerlin / www.tsberlin.de)

STRESSREAKTION

BEISPIEL FÜR KOPPELUNG MIT EINEM AUSLÖSER!

Stress entsteht jedoch nicht nur aufgrund der Beschaffenheit einer Situation, sondern vor allem aufgrund der Bewertung dieser Situation durch einen Menschen. Beim Auftreten eines Ereignisses entscheidet der Mensch also zunächst einmal im Kopf, ob dieses Ereignis für sein Wohlbefinden bedeutsam ist und welche Ressourcen er zur Verfügung hat, um es zu bewältigen. Schätzen wir eine Situation als bedrohlich ein, werden schließlich Mechanismen in Gang gesetzt, die uns körperlich und geistig leistungsfähig machen sollen.



STRESSKURVE

ALARMPHASE

- › wahrgenommene Bedrohung löst Aktivierung aus

WIDERSTANDSPHASE

- › Auseinandersetzung mit der Bedrohung
- › Angriff oder Flucht?

ERSCHÖPFUNG

- › keine Bewältigung möglich – schädlicher Dauerstress entsteht

ALARMREAKTION

Zunächst tritt in einer kritischen Situation die Alarmreaktion ein, welche dazu führt, dass sogenannte Stresshormone im Körper ausgeschüttet werden und damit Energie bereitgestellt wird.

WIDERSTANDSPHASE

Gefolgt wird diese Phase von der Widerstandsphase, in der sich der Körper durch Veränderungen auf die Belastung einstellt und diese zu bewältigen versucht.

ERSCHÖPFUNG

Hält die Belastung jedoch dauerhaft an, kommt es zu einer Erschöpfung und damit möglicherweise zu gesundheitlichen Schäden.



Heute verstehen wir unter dem Begriff Stress die körperliche und psychische Reaktion des Organismus auf Belastungen. Das bedeutet, dass Stress mit der Anpassung einer Person an ihre Umwelt zusammenhängt.



Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern ihre Urteile und Meinungen über die Dinge.«

Epiktet, 50-120 n.Chr.

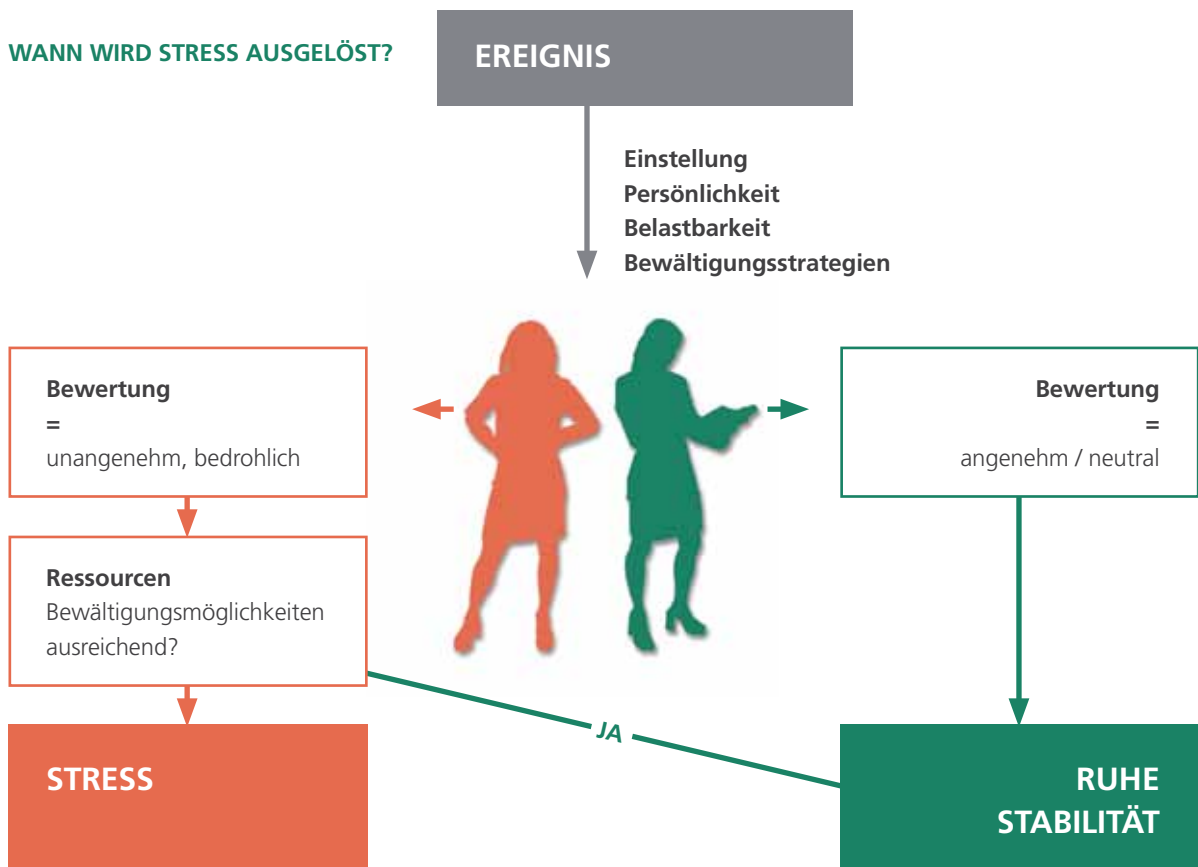
Unterschiedlichste Lebenssituationen können Stress bei einem Menschen hervorrufen. Entscheidend darüber, ob und in welchem Umfang diese Situation bei uns Stress auslöst, ist schließlich die subjektive Bewertung dieser Situationen. Stress ist daher individuell sehr unterschiedlich.

Die Entscheidung darüber, ob wir ein Ereignis als unangenehm oder gar als Bedrohung wahrnehmen, hängt mit unseren persönlichen Erfahrungen und Eigenschaften sowie unserer Belastbarkeit, unseren Denkmustern und wahrgenommenen Bewältigungsstrategien zusammen. Kommen wir zu der Bewertung „bedrohlich“ oder „unangenehm“, und schätzen wir unsere Bewältigungsmöglichkeiten als zu gering ein, löst das Stress aus. Es werden dann Mechanismen in Gang gesetzt, die uns nun helfen sollen, den als bedrohlich wahrgenommenen Reiz zu bewältigen. Gelingt uns dies, finden wir wieder zu Ruhe und Stabilität. Tritt jedoch der Fall ein, dass wir keine Bewältigungsmöglichkeiten finden, kommt es zu Dauerstress.

Ereignisse oder Situationen, die von uns eine Anpassung erfordern, können also positiv (Herausforderung) oder negativ (Überforderung) für uns sein, je nachdem wie wir sie bewerten.

02

AUSLÖSER VON STRESS





STELLEN SIE SICH DOCH EINMAL FOLGENDE SITUATION VOR:

Sie kommen morgens ins Büro und zunächst steht eine Besprechung mit Ihrer Chefin/Ihrem Chef und dem Kollegium an. Nachdem Sie aufgefordert werden, von den aktuellen Projekten zu berichten, erzählen Sie, dass Sie den Termin eines Auftrages nicht einhalten können. Plötzlich explodiert die bzw. der Vorgesetzte und macht Sie vor der gesamten Mannschaft runter. Sie versuchen zu erklären, dass der Termin aufgrund von Schwierigkeiten beim Lieferanten nicht klappt. Die Führungskraft reagiert darauf noch erboster und sagt Ihnen, dass es sie nicht interessiere, warum es nicht klappe, sondern dass sie von Ihnen erwarte, derartige „Problemchen“ in den Griff zu kriegen!

WIE WÜRDEN SIE AUF EINE DERARTIGE SITUATION REAGIEREN?

Vielleicht, indem Sie selbst wütend werden und sich von Ihrer Chefin/Ihrem Chef angegriffen fühlen. Sie fangen an, an sich zu zweifeln und der Ärger über die Situation lässt ein angespanntes Verhältnis zu der Führungskraft entstehen, sodass Sie am liebsten kündigen würden...

Vielleicht sind Sie aber auch derjenige Typ von Mensch, der in solchen Situationen versucht ruhig zu bleiben und sich nach kurzer Aufregung sagt: „Wer weiß, warum die Chefin/der Chef einen schlechten Tag hat, ich habe für meinen Teil gute Arbeit geleistet und mit dem Lieferanten sollte es ein Gespräch geben, um zukünftige Probleme auszuschließen“.

STRESSOREN, DIE VON UNS EINE ANPASSUNG FORDERN, LASSEN SICH IN VERSCHIEDENE KATEGORIEN ZUSAMMENFASSEN:

› KATASTROPHALE STRESSOREN

sind andauernde und tiefgreifende Ereignisse, die sich auf die gesamte Bevölkerung auswirken können, wie zum Beispiel Naturkatastrophen, Krieg, Verfolgung.

› PERSÖNLICHE STRESSOREN

sogenannte Live Events sind sehr belastende Ereignisse, die im Leben eines Menschen auftreten können. Dazu gehören beispielsweise schwere Erkrankungen, die Geburt eines Kindes, Verlust von Angehörigen / Freunden.

› HINTERGRUND STRESSOREN

sind kleinere Ärgernisse oder Unannehmlichkeiten im Alltag, die immer wieder auftreten (sogenannte „Daily Hassles“). Diese Belastungen sind für sich gesehen nicht schädlich, können jedoch durch ihr dauerhaftes Auftreten gefährlich werden. Hierzu zählen zum Beispiel Unzufriedenheit im Job, soziale Spannungen, Lärm oder auch Partnerschaftsprobleme.



Innere oder äußere Reize, die von uns eine Anpassung erfordern, bezeichnet man auch als Stressoren. Alle Reize, die wir zunächst als unangenehm oder gar bedrohlich wahrnehmen, versetzen uns in Alarmbereitschaft.



Handelt es sich dabei um Herausforderungen, die wir glauben meistern zu können, hilft uns der Stress, die Leistungsfähigkeit zu steigern und die Situation zu bewältigen, sodass wir am Ende wieder in Ruhe und Stabilität kommen.



Handelt es sich jedoch um dauerhaft anhaltende Reize, die wir glauben nicht bewältigen zu können, dann entsteht negativer Stress – sogenannter Dauerstress –, der für unsere Gesundheit gefährlich werden kann.



03

STRESS: POSITIV ODER NEGATIV?

In unserem Alltag ist „Stress“ wohl einer der am häufigsten verwendeten Begriffe. Er findet eine vielseitige Anwendung und wird oft zur Beschreibung und Erklärung unseres gesundheitlichen Zustandes eingesetzt:

„ich bin gerade gestresst“,
„das kommt vom Stress“ oder
„das ist stressbedingt“

sind typische Aussagen in diesem Zusammenhang.

Aber auch als Begründung für aufgetretene Fehler wird der Begriff häufig verwendet:

„DAS IST PASSIERT, WEIL ICH SO IM STRESS WAR!“



Immer wieder wird der Begriff Stress negativ bewertet. Doch daraus zu schließen, es gäbe gar keine positive Bedeutung des Begriffs, wäre falsch!

Stress ist grundsätzlich nichts Negatives, sondern durchaus eine sehr sinnvolle Reaktion, die ursprünglich dem Wohl des Menschen dient.

MAN KÖNNTE AUCH SAGEN:

„Stress ist lebensnotwendig und hilft unserer Weiterentwicklung“.



Stellen Sie sich einmal vor, Sie wollen eine Straße überqueren. In letzter Sekunde nehmen Sie ein herannahendes Auto wahr. Unser Gehirn muss nun blitzschnell entscheiden, wie gefährlich diese Situation für uns ist und eine Reaktion herbeiführen. Manche Menschen würden weiterlaufen und die Straße noch zügig überqueren, andere würden wohl vor Schreck stehen bleiben oder zurücklaufen und das Auto zunächst passieren lassen. Auf die gleiche Situation können Menschen aufgrund ihrer Erfahrungen, Einstellungen und Persönlichkeitseigenschaften (z.B. Risikofreudigkeit oder Ängstlichkeit) völlig unterschiedlich reagieren!

Genau auf derartige Situationen ist das Stresssystem ausgelegt. War es beim Urmensch noch der Säbelzahn tiger, der eine Bedrohung darstellte, so sind es heute Situationen wie die im Straßenverkehr, welche wir bewältigen müssen. Die Stressreaktion selbst hat sich jedoch nicht verändert, die ganze Energie wird aktiviert, sodass wir flüchten oder angreifen können, um so unser Überleben zu sichern. Unser Gehirn ist unter Stress aktiviert und daher lernen wir auch aus derartigen Situationen.

Leider gibt es jedoch in unserer modernen Gesellschaft überwiegend Situationen, in denen wir nicht, wie vom Stresssystem vorgesehen, mit Flucht oder Angriff reagieren können. Beispielsweise zählen an vielen Arbeitsplätzen Überstunden zur Normalität, ebenso wie die dauerhafte Erreichbarkeit, eine mangelnde Unterstützung für Weiterbildungen oder auch die häufig erlebte geringe Wertschätzung. Das bedeutet oft puren Stress für Menschen, die auf diesen Arbeitsplatz angewiesen sind.

Die durch den Stress mobilisierten Kräfte werden infolge nicht mehr abgebaut, und wir bleiben unter Anspannung, bis schließlich eine Erschöpfung eintritt. Wir sind dann auch nicht mehr in der Lage, in anderen Situationen Stress zu bewältigen, da uns die Kraft fehlt. Hier bekommt der Stress nun eine negative Bedeutung für uns und kann dauerhaft anhaltend zu gesundheitlichen Schäden führen. Wir sollten demnach versuchen, unsere Energie gezielter einzusetzen!



EUSTRESS (positiver Stress) – bei kurz andauernden Belastungen und kontrollierbaren Herausforderungen macht uns Stress handlungsfähig, damit wir die Situation bewältigen können. Er dient auch dazu, uns weiterzuentwickeln, da wir aus solchen Situationen für die Zukunft lernen können.



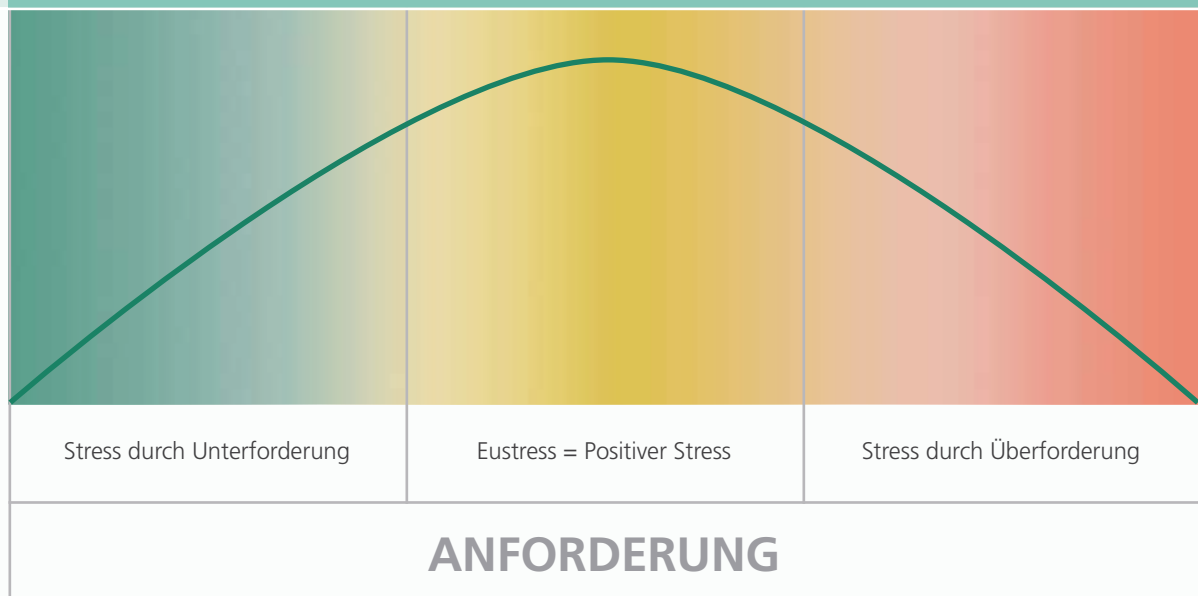
DISSTRESS (negativer Stress) – bei dauerhaften Belastungen und unkontrollierbaren Situationen wird Stress zum Gesundheitsrisiko. Oft können wir die freigesetzte Energie nicht mehr abbauen und fühlen uns leistungsschwach und erschöpft.

STRESS UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT

In unserem Alltag begegnen wir ständig wechselnden Anforderungen. Wenn wir diesen Situationen gerecht werden können, stellt sich Wohlbefinden ein. Ein ausgewogenes Verhältnis von Anspannung und Entspannung im Alltag, das heißt ein Gleichgewicht von Stress und Erholung, scheint die Quelle für Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit zu sein. Was passiert jedoch, wenn wir durch zu hohe und nicht bewältigbare Anforderungen oder aber auch bei Unterforderung dieses Gleichgewicht verlieren?

ZWISCHEN DEM WAHRGENOMMENEN STRESS UND DER LEISTUNGSFÄHIGKEIT EINES MENSCHEN BESTEHT EIN ENGER ZUSAMMENHANG:

LEISTUNGSFÄHIGKEIT



- Haben wir keine Anforderungen oder Herausforderungen im Alltag zu bewältigen, stellt sich schnell Langeweile (Hypostress) ein. Das Leistungsniveau ist in diesem Fall sehr niedrig, denn es gibt keinen Anreiz.
- Haben wir es jedoch mit einer Situation zu tun, die eine Herausforderung darstellt, die wir aber glauben bewältigen zu können (Eustress), dann bewirkt dies eine hohe geistige und körperliche Leistungsfähigkeit.
- Haben wir es hingegen mit sehr hohen Anforderungen zu tun und stehen unter starker Anspannung (Disstress), sinkt die Leistungsfähigkeit ebenfalls. Wir werden zum Beispiel vergesslich, die Konzentrationsfähigkeit sinkt, wir verlieren den Überblick, sind weniger kreativ und fühlen uns körperlich erschöpft.



Das richtige Maß an Stress entscheidet also über unsere Leistungsfähigkeit!



LEISTUNGSFÄHIGKEIT

beschreibt die persönlichen Ressourcen – Fähigkeiten und Fertigkeiten – eines Menschen, die er in die Umsetzung einer Aufgabe einbringen kann.

WIE MACHT SICH STRESS BEMERKBAR? DIE STRESSREAKTION



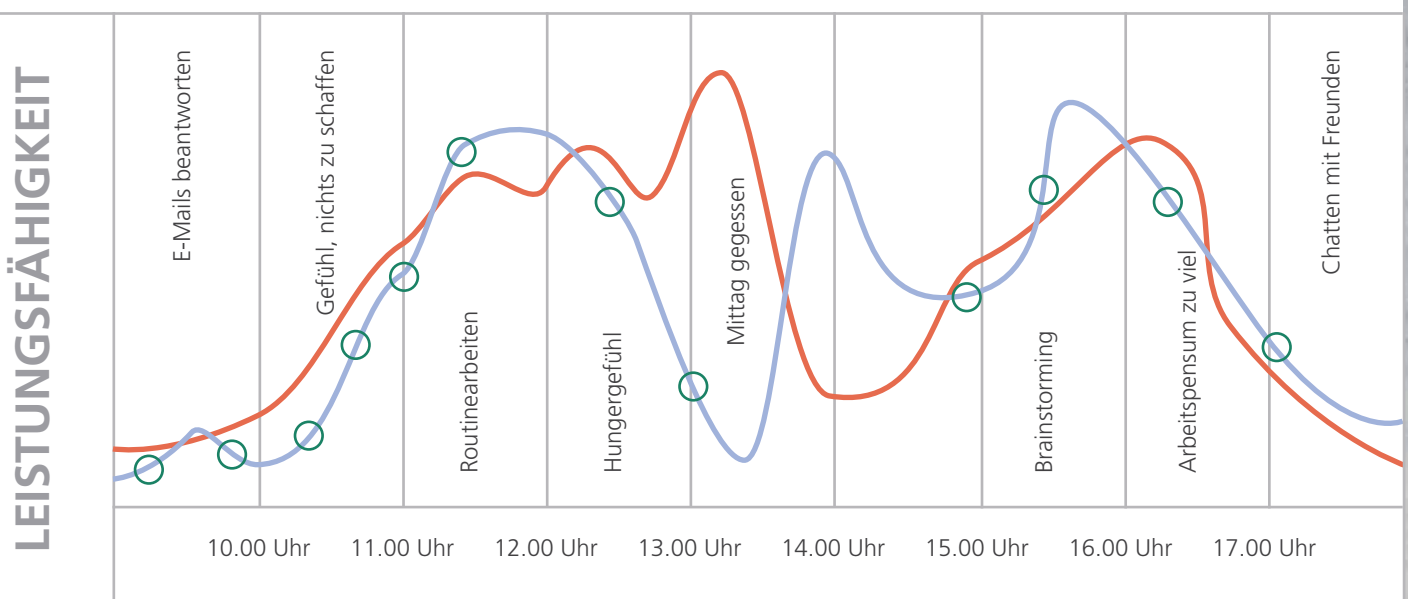
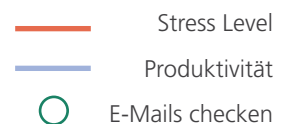
Vielleicht spüren Sie manchmal, wie Ihr Herz unter Stress schneller schlägt oder sogar zu „stolpern“ beginnt? Vielleicht haben Sie es auch schon einmal erlebt, dass es durch Stress zu Aussetzern Ihres Herzschlags gekommen ist?

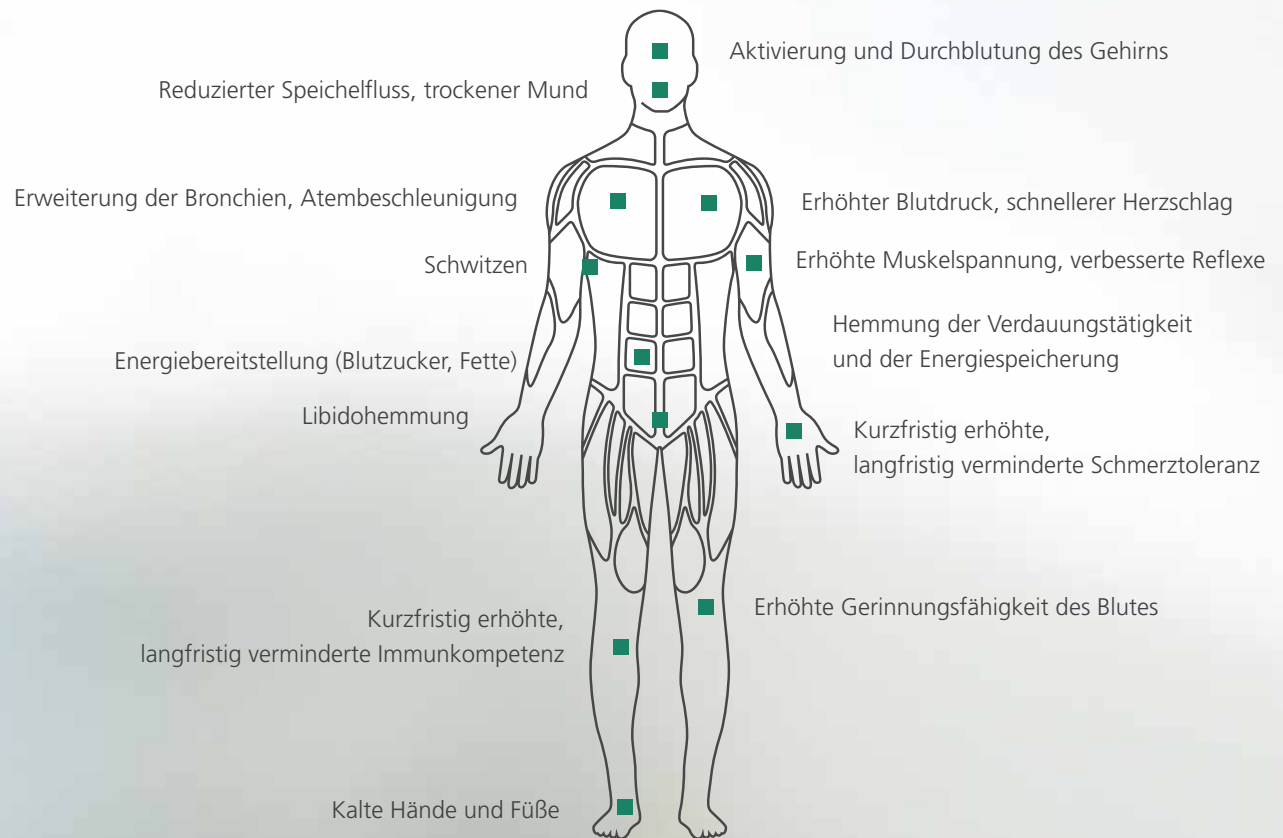
Unter Stress reagiert unser Organismus mit erhöhter Leistung, damit wir dem Stressauslöser begegnen können. In besonderem Maße wird dabei das Herz-Kreislauf-System aktiviert. Die Ausschüttung von Stresshormonen im Körper führt dazu, dass der Herzschlag beschleunigt wird, die Herzkranzgefäße sich erweitern und der Blutdruck steigt. Unter starken emotionalen Belastungen kann Stress sogar zu einer Funktionsstörung des Herzmuskels führen („Gebrochenes Herz Syndrom“), das ähnliche Symptome wie bei einem Herzinfarkt hervorruft.

Auch wenn Symptome wie Bluthochdruck oder Herzrasen auf vorhandenen Stress zurückzuführen sind, sollten Sie das nicht auf die leichte Schulter nehmen. Langfristig können Ihre Blutgefäße dadurch geschädigt werden und das Risiko eines Herzinfarktes steigt.

Holen Sie sich in solchen Fällen unbedingt hausärztlichen oder kardiologischen Rat!

STRESS in Bezug auf PRODUKTIVITÄT während eines Arbeitstages





STRESS-REAKTIONEN UND IHRE AUSWIRKUNGEN AUF DEN ORGANISMUS

Menschen, die unter starker Anspannung stehen, klagen typischerweise über hohen Blutdruck, Herzrasen, Magenprobleme, Konzentrationsstörungen oder auch Gereiztheit. Die Stressreaktion spielt sich zum einen auf der körperlichen Ebene ab, zum anderen aber auch auf der Ebene der Gefühle, der Gedanken und auch in unserem Verhalten. Wie kommt es aber nun zu solchen Symptomen? Wenn ein Reiz auf uns trifft, dann wird dieser von unseren Sinnesorganen bis zum Gehirn weitergeleitet. Unser Gehirn entscheidet dann innerhalb von Millisekunden, wie dieser Reiz zu bewerten ist. Wenn der Reiz als bedrohlich eingestuft wird und die vorhandenen Ressourcen nicht zur Bewältigung ausreichen, kommt es zu einer Reihe von Reaktionen, welche durch die sogenannten Stresshormone ausgelöst werden. Unser Körper mobilisiert all seine Kräfte, um auf den bedrohlichen Reiz reagieren zu können. Gelingt keine Lösung, wird diese Aktivierung weiterhin aufrechterhalten.

SO KÖNNEN SIE SICH DIE KÖRPERLICHE STRESSREAKTION VORSTELLEN:

Es gibt körperliche Prozesse, die sofort aktiviert werden, zum Beispiel die Bereitstellung von Energie oder die Anspannung der Muskulatur. Andererseits gibt es Prozesse, die gehemmt werden, wie zum Beispiel die Verdauungstätigkeit, um so Energie in anderen Bereichen bereitstellen zu können.



STRESS-REAKTIONEN ALS HANDLUNGSVORBEREITUNG

- › geistige Aktivierung
- › erweiterte Pupillen
- › schneller, flacher Atem
- › verstärkte Schweißbildung
- › Adrenalinausschüttung, Blutdruck und Herzschlag
- › Ausschüttung von Zucker ins Blut
- › verstärkte Durchblutung in großen Muskeln
- › erhöhte Muskelanspannung
- › verringerte Durchblutung der Peripherie

Aber nicht nur auf körperlicher Ebene finden Veränderungen statt, sondern auch auf psychischer Ebene, das heißt in unseren Gedanken, Gefühlen und in unserem Verhalten. In Stresssituationen ist die Wahrnehmung eingengt, typische Gedanken wie zum Beispiel „Immer ich!“ oder „Das schaffe ich alles nicht!“ treten auf. Derartige Gedanken können sich bei wiederholtem Vorkommen automatisieren. Sie treten dann sofort in stressreichen Situationen auf, ohne dass wir die Situation bewusst bewerten und einschätzen.

Auf emotionaler Ebene können Gefühle wie Ärger, Wut, Angst oder auch das Empfinden von Hilflosigkeit auftreten. Auf der Verhaltensebene zeigen wir unter Stress häufig negative Kompensationsversuche, wie schnelles Essen, hektisches Arbeiten, vermehrtes Rauchen, Vermeiden von Pausen, aber im Extremfall auch der Griff zum Alkohol, der Beruhigungstablette oder leistungssteigernden Medikamenten.

Kurzfristig betrachtet sind derartige Veränderungen unter Stress nicht weiter problematisch. Zu häufige oder dauerhaft anhaltende Stresssituationen sind jedoch für unsere Gesundheit schädlich. Es kommt dann zu einer Überaktivierung unseres Systems, welche die Abwehrkräfte überfordern und somit zu einem erhöhten Krankheitsrisiko führen. Neben den körperlichen Reaktionen scheinen vor allem die negativen Kompensationsversuche (falsche Ernährung, Rauchen, Medikamente, etc.) auf der Verhaltensebene für die gesundheitlichen Probleme infolge von Stress verantwortlich zu sein.

Daher erscheint für die Bewältigung von Stress die Beeinflussbarkeit der Stressreaktion sowie die Verbesserung der Kompensationsmöglichkeiten eine wichtige Komponente darzustellen.

Ebenso stellt die Bewertung von bedrohlichen Situationen einen wichtigen Aspekt dar:



Schätzen wir einerseits unsere Ressourcen realistisch ein und schaffen wir es, Strategien zu entwickeln, belastenden Situationen anders zu begegnen?«



GESUNDHEITLICHE FOLGEN BEI DAUERSTRESS


Durch Stress ausgelöste Aktivierung ist nicht grundsätzlich gesundheitsschädlich. Ein Wechsel an Phasen von Aktivierung und Entspannung lässt uns lebendig fühlen und stellt Wohlbefinden her. Ein gesundheitliches Risiko entsteht erst dann, wenn die Belastungen langfristig anhalten und für diese keine geeigneten Bewältigungsstrategien entwickelt werden können. Es kommt zu einem Mangel an Entspannung und Erholung, der von unserem Organismus eine höhere Widerstandskraft erfordert und irgendwann zu Erschöpfung führen kann.

Das psychische Wohlbefinden ist ein wichtiger Bestandteil unserer Widerstandsfähigkeit und hilft uns bei der Bewältigung schwieriger Situationen. Doch oftmals leidet gerade die Psyche unter Dauerstress, da sich viele Menschen hilflos im Umgang mit ihren Belastungen fühlen. Die Widerstandsfähigkeit nimmt ab und es kommt zu psychischen Problemen wie Angstzuständen, Erschöpfung und Depression.

Aber auch Alkohol- oder Medikamentenmissbrauch treten häufig auf. Daher ist es besonders wichtig, dass Sie sich in diesem Fall professionelle Unterstützung suchen. Die Förderung der psychischen Gesundheit führt schließlich auch zu einer Verbesserung der körperlichen Gesundheit sowie einer Beschleunigung der Genesung nach Krankheiten!

Bei zu hoher oder zu lang andauernder Belastung kann es zu körperlichen Beeinträchtigungen kommen. Beispielsweise nimmt die Widerstandsfähigkeit gegen Infektionen ab, schmerzhafte muskuläre Anspannungen können auftreten, Gefäßwände können ihre Elastizität verlieren und somit zu einem dauerhaft erhöhten Blutdruck führen. Auch Herzinfarkte werden oft in Zusammenhang mit Stress gebracht.





Die INTERHEART-Studie untersuchte unter anderem diesen Zusammenhang und konnte ihn wissenschaftlich belegen. Psychosozialer Stress wurde in der Studie mit vier Fragen erhoben, die sich auf Stress am Arbeitsplatz, Stress zu Hause, finanzielle Sorgen und wichtige Ereignisse in den letzten Jahren bezogen. Es zeigte sich in allen vier Bereichen bei andauerndem Stress ein erhöhtes Herzinfarktrisiko. Beispielsweise ist das Herzinfarktrisiko bei andauerndem Stress zu Hause und am Arbeitsplatz um über das Doppelte (2,17-Fache) erhöht. Hinzu kommt, dass unter Stress oftmals auch andere Risikofaktoren (vor allem die auf der Verhaltensebene) zunehmen, wie zum Beispiel mangelnde Bewegung oder ungesunde Ernährung.

Lang anhaltender Stress kann also zu enormen gesundheitlichen Problemen beitragen. Vor allem der beschriebene Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist zu betonen, da diese eine der häufigsten Ursachen für Behinderung und Tod darstellen. Daher erscheint es auch besonders wichtig, vorbeugende Maßnahmen und auch Bewältigungsmöglichkeiten bei andauernden Stressbelastungen kennenzulernen und anzuwenden.

INTERHEART-Studie

Es handelt sich hierbei um eine groß angelegte Studie in 52 Ländern, in welcher die Risikofaktoren für Herzinfarkte untersucht wurden. In die Studie wurden 11.119 Patientinnen und Patienten mit einem frischen Herzinfarkt und eine Kontrollgruppe aufgenommen.

Als Hauptrisikofaktor konnte das Rauchen nachgewiesen werden, der zu einem 3-fach erhöhten Infarktrisiko führt. Auch psychosoziale Faktoren wie z.B. Stress führen zu einem 2- bis 3-fach erhöhten Herzinfarktrisiko. Diese Beziehung zwischen Stress und einem erhöhten Herzinfarktrisiko konnte auch über alle Regionen und ethnische Gruppen hinweg bestätigt werden.



Stressbewältigung lässt sich als die Gesamtheit aller Bemühungen und Anstrengungen einer Person beschreiben, die sich in einer wichtigen und auch überfordernden sowie belastenden Situation befindet, in der sie nicht über entsprechende individuelle Anpassungsmöglichkeiten verfügt.

Lazarus und Launier

07

STRESSBEWÄLTIGUNG

Der Bedarf an Tipps und Strategien im Umgang mit Stress ist in den letzten Jahren deutlich gestiegen. Es gibt viele Informationen, Broschüren und Bücher, die sich mit dem Thema Stressbewältigung beschäftigen. Einige ausgewählte Methoden sollen Ihnen im Folgenden vorgestellt werden.

Jedoch soll an dieser Stelle auch deutlich gemacht werden, dass es bei der Stressbewältigung nicht alleine darum geht, einfach Methoden auszuprobieren und anzuwenden, denn es gibt kein „allgemeines Rezept“ zur Stressbewältigung. Es geht vor allem darum, sich mit der eigenen Person auseinanderzusetzen und herauszufinden, welche Maßnahmen zur Stressbewältigung und aktiven Entspannung eingesetzt werden können. Sie sollten sich zunächst anschauen, wie Sie eine Situation bewerten, was Sie in dieser Situation wahrnehmen und welche Gefühle in Ihnen dabei ausgelöst werden.

Jeder Mensch hat eine ganz eigene Wahrnehmung bzw. Vorstellung von der Welt. Unser Verhalten wird unbewusst von dieser Vorstellung bestimmt und wir versuchen, Unangenehmes zu vermeiden. Stress ist demnach einerseits ein Überlebensmechanismus, andererseits aber auch gerade in der heutigen Gesellschaft ein Hinweis darauf, dass wir etwas vermeiden und möglicherweise nicht die Verantwortung für unser Erleben und dessen Konsequenzen übernehmen. Wir schreiben Ereignissen, Personen und Dingen bestimmte Bedeutungen und Bewertungen zu, die bei uns Gefühle auslösen, wenn wir mit ihnen in Beziehung treten. Stressmanagement sollte also auch auf diese unbewusst ablaufenden Prozesse ausgerichtet sein, da sie uns zeigen, ob unsere Vorstellungen und unsere innere Haltung zulassen, eine Handlungsfähigkeit und Kompetenz zu entwickeln.



... effektives Stressmanagement [kann] nicht darin bestehen, Stress zu vermeiden, sondern darin, Stress als Kraft zur persönlichen Entwicklung zu nutzen.«

(Zitat: Trainer Societät Berlin)

... UND WIE SIE DAMIT UMGEHEN KÖNNEN

WIE SIND SIE BISHER MIT STRESSIGEN SITUATIONEN UMGEANGEN?

Vielleicht sagen Sie jetzt „Ich mache regelmäßig Sport“ oder „Ich nehme mir kleine Auszeiten im Alltag“. Jede Stresssituation erfordert ihre ganz eigenen Bewältigungsstrategien, die auf Ihre Bedürfnisse angepasst sein sollten. Durch die Vielfalt der möglichen Strategien kann es schwerfallen, zu entscheiden, was das Richtige sein mag.

GRUNDSÄTZLICH HABEN SIE DREI VERSCHIEDENE HERANGEHENSWEISEN, WIE SIE MIT STRESS UMGEHEN KÖNNEN:



MICH SELBST VERÄNDERN:

Diese langfristige Stressbewältigungstechnik zielt darauf ab, sich mit dem erlebten Stress auseinanderzusetzen und zu überlegen, warum Stress ausgelöst wurde und wie Sie darauf reagieren. Möglichkeiten zur Veränderung: die innere Haltung und die eigenen Kompetenzen im Umgang mit dem Auslöser zu erkennen und zu verändern, die eigene Belastbarkeit zu erhöhen, positives Verhalten aufzubauen.

DIE UMWELT VERÄNDERN:

Das problemorientierte Vorgehen in Bezug auf den Auslöser zählt auch zu den langfristigen Stressbewältigungstechniken: Was kann ich langfristig gesehen an meiner Umwelt verändern? Zum Beispiel: Berührungspunkte mit Auslösern verringern oder diese ganz ausschalten.

DIE STRESSREAKTION ABBAUEN:

Zu den kurzfristigen Bewältigungsstrategien zählen Techniken, die zum Ziel haben, die durch den Stress entstandene Erregung wieder abzubauen oder auch das Aufschaukeln eines Prozesses zu verringern. Techniken wie die Progressive Muskelentspannung, körperliche Aktivitäten oder das Achtsamkeitsprinzip lassen sich gut anwenden.

GELASSENHEITSGEBET



Gott gebe mir die Gelassenheit,
die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.«

(wrs. zurückzuführen auf: Fr. Chr. Oetinger 1702-1782)

KONZEPT DER SALUTOGENESE NACH ANTONOVSKY

Das Konzept der Salutogenese (= Gesundheitsentstehung) beschäftigt sich mit den Schutzfaktoren des Menschen, die ihn in Belastungssituationen widerstandsfähiger machen. Dieser Ansatz hebt sich von anderen Forschungsbereichen, die sich in erster Linie mit den Ursachen und Verläufen von Krankheiten beschäftigen, deutlich ab.

DIE ZENTRALE FRAGE LAUTET HIER „WAS HÄLT UNS GESUND?“

Gesundheit ist demnach ein Zustand, der erhalten oder wiederhergestellt werden muss. Der Medizin-Soziologe Aaron Antonovsky stellte fest, dass der Mensch über Schutzfaktoren verfügt, die wir in belastenden Situationen als Ressource nutzen können und somit unsere Gesundheit trotz Belastungen aufrechterhalten. Einen Schutzfaktor stellt beispielsweise ein hoher Kohärenzsinn dar, das heißt, dass ein Mensch Belastungen als verstehbar, handelbar und auch als Herausforderung erlebt. Weitere wichtige Schutzfaktoren sind soziale Unterstützung, soziale Kompetenzen sowie problemorientierte und emotionsorientierte Bewältigungsstrategien.



Es geht also um die Frage, welche Mittel und Möglichkeiten Ihnen zur Verfügung stehen, um besser mit den wahrgenommenen Belastungen umgehen zu können, und somit Ihre eigene Gesundheit und das Wohlbefinden zu erhalten.

DIE STRATEGIE DER SYSTEMATISCHEN PROBLEMLÖSUNG

Wenn Sie feststellen, dass Sie in belastenden Situationen immer wieder auf die gleiche Art und Weise reagieren und das ohne Erfolg, ist die Strategie des Problemlösens ein möglicher Lösungsansatz. Es geht darum, zunächst die belastende Situation genau zu beobachten, damit Sie dann entsprechend neue Lösungsansätze suchen können.



FOLGENDE SCHRITTE KÖNNEN IHNEN DABEI HELFEN

Stressanalyse

- › Beschreiben Sie ein bestehendes Problem möglichst genau!
- › Beobachten Sie diese Situation und die Reaktionen darauf!

Ideen zur Bewältigung

- › Sammeln Sie Vorschläge oder Ideen, wie die Situation bewältigt werden könnte, ohne diese zunächst zu bewerten!
- › Lassen Sie auch ungewöhnliche oder unvernünftige Lösungsvorschläge zu!

Den eigenen Weg suchen

- › Gehen Sie nun die einzelnen Ideen nacheinander durch und entscheiden Sie, welche am ehesten dazu führen könnten, die Situation zu bewältigen!
- › Verwerfen Sie nicht gleich Ideen, die zunächst nicht umsetzbar erscheinen!

Konkrete Schritte planen

- › Nun geht es darum zu schauen, welche Vorschläge tatsächlich verwirklicht werden können und diese zu planen!
- › Erstellen Sie einen Handlungsplan mit den einzelnen Schritten zur Umsetzung!

Umsetzung

- › Setzen Sie Ihren Plan im Alltag um!

Ziehen Sie eine Bilanz

- › War mein Vorgehen erfolgreich oder sollte ich nach neuen Ansätzen suchen?
- › Habe ich Schwierigkeiten übersehen?
- › War meine Planung gut?





FÜHREN SIE EINE STRESSANALYSE DURCH!

Sie sollten sich zunächst damit auseinandersetzen, in welchen Situationen bei Ihnen typischerweise Stress entsteht und was dabei passiert. Denken Sie dabei nicht alleine an dramatische Ereignisse, sondern auch an alltägliche Ärgernisse oder Enttäuschungen, sogenannte „Daily Hassles“.

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für diese Aufgabe und lassen Sie mögliche Lösungen zunächst außen vor. Es geht alleine um die Beschreibung der Situation, sie bildet die Grundlage dafür, zu erfahren, wie Sie in Stresssituationen reagieren und welche Muster Sie im Umgang mit der Situation aufweisen.



Sie sind eingeladen, sich einmal folgende Fragen anzusehen und Ihre Antworten in den vorgesehenen Raum oder auf einem extra Blatt einzutragen:

Welche Ereignisse, Dinge oder Personen erleben Sie als unangenehm oder sogar bedrohlich?

BEISPIELE

Seit meiner Herz-Operation fühle ich mich hilflos;
mein Chef ist cholerisch und setzt mich unter Druck;
wenn ich im Stau stehe, werde ich ungeduldig; ...

WAS IST DAS PROBLEM?

WIE REAGIEREN SIE AUF KÖRPERLICHER UND PSYCHISCHER EBENE AUF STRESS?

Wie reagiert mein Körper auf Stress?

BEISPIELE:

Schwitzen
Hoher Blutdruck
Magenprobleme
Verspannungen
...

Welche Gedanken gehen mir durch den Kopf?

BEISPIELE

„Das wird mir alles zu viel.“
„Ich schaffe das nicht.“
Gedankliche Blockade
...

Welche Gefühle kommen auf?

BEISPIELE:

Angst
Wut, Ärger
Frustration
Hilflosigkeit
...

Wie verhalte ich mich?

BEISPIELE:

Ich esse vermehrt.
Ich trinke Alkohol.
Ich ziehe mich zurück.
Ich streite vermehrt.
...

WELCHE POSITIVEN BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN SETZEN SIE BISLANG IN SOLCHEN SITUATIONEN EIN?

BEISPIELE:

Ich gehe laufen.
Ich mache Autogenes Training.
Ich ernähre mich gesund.
...

Es war möglicherweise sehr ungewohnt für Sie, sich mit Ihrem Problem auf diese Art und Weise auseinanderzusetzen. Bitte machen Sie sich bewusst, dass Sie die oben aufgeführten Fragen zur Beschreibung der Situation gerade aus Ihren Erinnerungen heraus beantwortet haben. Es lohnt sich sicherlich, die Fragen auch im Alltag in den konkreten Situationen noch einmal zu überprüfen.

Diese Stressanalyse in Form einer Selbstbeobachtung soll Ihnen einerseits helfen, zu erkennen, wann Sie unter Stress geraten und welche Prozesse bei Ihnen ablaufen. Mit der Strategie der systematischen Problemlösung (siehe S.20) können Sie nun überlegen, welche Lösungsmöglichkeit Sie finden und anstreben wollen.

Überlegen Sie andererseits aber auch, ob Sie vielleicht derartige Muster an Reaktionen bereits kennen und inwieweit Sie (eventuell auch mit Unterstützung eines professionellen Coaches oder Therapeuten) daran arbeiten möchten. Die Stressanalyse dient auch dazu, neue Informationen zu erhalten und sich das Stressgeschehen aus einer gewissen Distanz anzuschauen. In der Stressbewältigung soll es nicht alleine darum gehen, einzelne Verhaltensweisen zu verändern. Stresstoleranz bedeutet nämlich, dass Sie lernen, Belastungssituationen wahrzunehmen, ohne diese sofort zu bewerten oder versuchen, diese zu verändern. Hierbei handelt es sich um das Achtsamkeitsprinzip.



ACHTSAMKEIT

Bleiben wir einen Moment bei dem Gedanken, dass Stresstoleranz die Fähigkeit ist, eine Situation wahrzunehmen, ohne dabei zu erwarten, dass sie anders sein sollte und sich die eigenen Gefühle oder Gedanken bewusst werden zu lassen, ohne sie zu verändern. Es geht also darum, etwas wahrzunehmen, ohne es zu bewerten. Darunter ist nicht zu verstehen, dass Sie die Situation deswegen gut finden oder gar hinnehmen sollen. Durch die Distanzierung können Sie jedoch lernen, den inneren Autopiloten abzuschalten und nicht in den sonst vorhandenen automatischen Mustern zu handeln. Sie können sich so bewusst werden, welchen Weg Sie einschlagen möchten – um die Freiheit zu gewinnen, selbstbestimmt auch eine andere Wahl treffen zu können. Wir können so lernen, die belastenden Teile der Realität, die nicht zu ändern sind, mit mehr Gelassenheit anzunehmen, nicht automatisch zu handeln und damit auch weniger darunter zu leiden.

Das Achtsamkeitsprinzip verbindet wissenschaftliche Theorien der westlichen Welt mit östlichen Lehren der Geistesschulung. In der westlichen Welt entwickelte Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn das Achtsamkeitstraining (**MBSR = Mindfulness Based Stress Reduction**). Seine positive Wirkung als Stressbewältigungstraining ist durch zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegt.

Die folgenden Übungen sind Beispiele aus der Achtsamkeitspraxis, wie sie in Seminaren vermittelt und geübt werden. Es ist ratsam, sich dem Thema zunächst unter fachkundiger Anleitung und in einer Gruppe anzunähern.



Um eine bessere Vorstellung davon zu bekommen, wie Übungen zur Achtsamkeit aussehen können, werden Ihnen zwei Übungen vorgestellt.

01 ÜBUNG: DEN ATEM ZÄHLEN

Bei der Atemachtsamkeit wird der Atem als jederzeit verfügbares Objekt zum Gegenstand der Beobachtung. Das Zählen hilft, die Aufmerksamkeit beim Atmen zu halten bzw. nach dem Abschweifen der Aufmerksamkeit darauf zurückzukommen (Thich Nhat Hanh 1988, S. 109).

„Im Sitzen oder beim Gehen, wenn Sie einatmen, dann seien Sie sich bewusst: ‚Ich atme ein – eins‘. Wenn Sie ausatmen, dann seien Sie sich bewusst: ‚Ich atme aus – eins.‘ Denken Sie daran, vom Bauch her zu atmen. Wenn Sie mit dem zweiten Einatmen beginnen, seien Sie sich bewusst: ‚Ich atme ein – zwei‘. Wenn Sie langsam ausatmen, seien Sie sich bewusst: ‚Ich atme aus – zwei.‘ Machen Sie so weiter bis zehn. Wenn Sie bei zehn angekommen sind, beginnen Sie wieder mit eins. Immer, wenn Sie das Zählen vergessen haben, kehren Sie zu eins zurück.“

02 ÜBUNG FÜR DEN ALLTAG

Setzen Sie sich konkrete Ziele, d.h. legen Sie für sich einen Zeitraum (z.B. einen Tag, eine Woche) fest, welche Tätigkeit Sie als Erinnerung nutzen wollen und wie oft Sie innehalten wollen (z.B. jedes Mal, mindestens einmal jede Stunde, zweimal am Tag). Nehmen Sie sich vor, eine bestimmte Tätigkeit als Erinnerung dafür zu nehmen, einen Augenblick innezuhalten und sich an sich selbst zu erinnern, d.h. z.B. einen Atemzug lang bewusst das Einatmen, das Ausatmen und die Pause dazwischen zu beobachten oder Teile des Körpers oder die Umwelt sinnlich wahrzunehmen:

- Kaffee oder Tee trinken – bewusst schmecken oder die Wärme spüren
- Händewaschen – die Temperatur des Wassers bewusst spüren
- den Computer starten oder auf eine Information warten – den Kontakt mit dem Stuhl spüren oder bewusst atmen

(Quelle u.a. www.achtsamleben.at/downloads/Staerkung_Achtsamkeit.pdf)



STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH BEWEGUNG UND SPORT

Eine weitere Basis zur Förderung der eigenen Gesundheit stellt die regelmäßige körperliche Bewegung dar. Ein angemessener Umfang an körperlicher Bewegung dient einerseits vorbeugend der Verbesserung und Erhaltung der Gesundheit, andererseits dient die Bewegung aber auch der Verminderung der Stressreaktion.

Durch die regelmäßige Bewegung wird zum Beispiel das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur durch die verbesserte Durchblutung gestärkt und die Belastbarkeit nimmt zu. Die durch die körperliche Stressreaktion freigesetzte Energie kann durch Bewegung wieder abgebaut werden, wie ein Ventil, das überschüssigen Druck ablässt. Aber auch für die psychische und soziale Gesundheit spielt Sport eine wichtige Rolle. Die Überwindung zum Sport stärkt das Selbstvertrauen und gibt uns das Gefühl, dass wir trotz belastender Ereignisse immer noch Einfluss auf das Leben nehmen können und handlungsfähig sind. Positive Gefühle werden freigesetzt, wir freuen uns und können stolz auf uns sein. Durch die sportliche Betätigung können Sie zudem auch Abstand zu den Problemen im Alltag gewinnen.




Häufig besteht die größte Schwierigkeit zunächst darin, sich zur regelmäßigen Bewegung zu überwinden. Gerade unter Dauerstress fühlen sich Menschen erschöpft und wenig motiviert.

DAHER GILT ES, DIE AUFMERKSAMKEIT AUF DEN PUNKT ZU LENKEN:



Wie schaffe ich es, mich zum Sport zu motivieren?«





Motivation ist die psychische Kraft, die uns dazu bringt, ein Verhalten in Bewegung zu setzen!



Zunächst ist der Aspekt entscheidend, warum Sie überhaupt regelmäßig Sport treiben wollen?

Ihre Antwort lautet wahrscheinlich, dass Sie Ihre gesundheitliche Situation verbessern oder erhalten wollen.

**DARIN VERSTECKT SICH EIN SEHR WICHTIGER PUNKT:
WOZU ODER WOFÜR WOLLEN SIE GESUND SEIN?**

Dieses Ziel oder diese Herausforderung gilt es dann umzusetzen. Finden Sie heraus, was Sie in Ihrem Leben verändern oder verbessern möchten. Je klarer das Ziel formuliert ist, desto besser. Die Aussage „Ich möchte regelmäßig Sport machen“ ist grundsätzlich ein positiver Ansatz, aber was bedeutet sie? Formulierungen wie „Ich möchte dienstags und donnerstags um 18.00 Uhr für 45 Minuten Joggen gehen“ zeigen ein weitaus klarer formuliertes Ziel. Sich genauer mit Ihren Zielen auseinanderzusetzen und eine Vorstellung davon zu bekommen, was genau Sie wann oder mit wem machen wollen, ist der erste Schritt.

ES GIBT VIELE TRICKS, DIE DANN HELFEN KÖNNEN, DIE GESTECKTEN ZIELE ANZUGEHEN:

- › Planen Sie Ihre Trainingseinheiten und geben Sie sich ausreichend Zeit zur Umsetzung!
- › Lassen Sie die Bewegung zur Gewohnheit werden, indem Sie regelmäßig zu festen Zeiten üben!
- › Schaffen Sie Starthilfen, um den inneren Schweinehund zu überwinden!
- › Verabreden Sie sich mit anderen, die ähnliche Ziele haben.
- › Rufen Sie sich positive Gefühle in Erinnerung, die Sie schon einmal in ähnlichen Situationen erlebt haben!
- › Stellen Sie sich in Gedanken vor, wie es sich anfühlt, wenn Sie Ihr Ziel, sich regelmäßig zu bewegen, erreichen!



ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

Entspannung ist ein weitgefaster Begriff. Fragt man Menschen danach, wie sie entspannen, werden verschiedenste Möglichkeiten aufgezählt. Einige Antworten darauf lauten: Musik hören, ein gutes Buch lesen oder ein entspannendes Bad nehmen. Entspannung ist für uns Menschen lebensnotwendig und dient dem Ausgleich.

Der Wechsel von Anspannung und Entspannung im Alltag und damit ein Wechsel zwischen erhöhter und verminderter Aktivität stellt offenbar die Quelle für Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit dar. Neben den alltagstauglichen Methoden können Sie auch gezielte Formen der Entspannung einsetzen. Diese führen nachweislich zu einer Verminderung der körperlichen und seelischen Anspannung und zum Abbau von Stress. Hierzu zählen Entspannungstechniken wie die Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Qi Gong oder Yoga. Einige ausgewählte Methoden sollen Ihnen nun kurz vorgestellt werden, um einen ersten Überblick zu bekommen. Es werden dazu auch praktische Anleitungen zur Durchführung vorgestellt, welche helfen sollen, sich die Technik besser vorstellen zu können.



Es wird jedoch darauf verwiesen, dass es ratsam ist, diese Techniken zu Beginn unter professioneller Anleitung zu erlernen und durchzuführen.

Informieren Sie sich zum Beispiel bei Ihrer Krankenkasse oder der Volkshochschule!

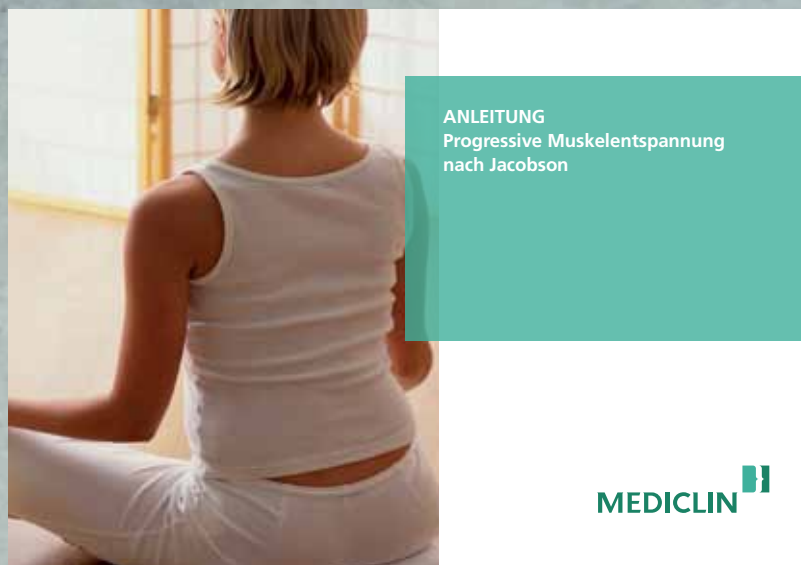
PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSON

Heute gilt die Progressive Muskelentspannung als eine der erfolgreichsten Entspannungstechniken, die auch zur Behandlung von Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Stresssymptomen eingesetzt wird.

Dabei handelt es sich um ein Entspannungstraining, im Rahmen dessen einzelne Muskelgruppen zunächst angespannt werden, um die Anspannung wieder spürbar zu machen. Entspannt man dann die zuvor bewusst angespannten Muskeln, kann der Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung deutlicher wahrgenommen werden. Über eine Entspannung der Muskulatur tritt eine körperliche Entspannung ein und es kommt zu einer Verlangsamung und Gleichmäßigkeit der Atmung, Verminderung des Sauerstoffverbrauches, Absinken der Herzfrequenz und des Blutdruckes.

Da Körper und Seele eine Einheit bilden, entsteht somit auch eine psychische Entspannung, die einhergeht mit einem als angenehm empfundenen vertieften Ruhezustand. Mit der Zeit entwickeln sich dann ein verbessertes Körpergefühl und eine zunehmende innere Gelassenheit, die auch dazu beiträgt, Belastungen besser bewältigen zu können.

Weitere Informationen stehen Ihnen in einem gesonderten Ratgeber der MEDICLIN zur Verfügung!



AUTOGENES TRAINING

Das Autogene Training gehört neben der Progressiven Muskelentspannung zu den weltweit am häufigsten eingesetzten Entspannungstechniken. Ziel des Autogenen Trainings ist es, zu lernen, sich selbst durch intensive Vorstellungen in eine körperliche und seelische Entspannung zu bringen. Stellen wir uns zum Beispiel intensiv Wärme vor: Indem wir daran denken, wie wir vor einem warmen Kamin sitzen, kann dies auf körperlicher Ebene eine Reaktion erzeugen.

Durch das Einsetzen dieser Form der konzentrativen Selbstentspannung im Alltag kann ein besserer Umgang mit Alltagsbelastungen und innerer Anspannung erreicht werden.

Den Ablauf des Autogenen Trainings können Sie sich folgendermaßen vorstellen: Es werden kurze formelhafte Sätze mehrfach in einem Abstand von ungefähr 30 Sekunden wiederholt und zudem auf gedanklicher Ebene vorgestellt. Sie beginnen zunächst mit der sogenannten Ruhetönung, die als Einleitung zu der Entspannung dient. Danach folgen einzelne Übungen zu Wärme, Schwere, Atmung sowie dem Sonnengeflecht und am Ende findet dann wieder eine Rücknahme und Aktivierung statt.

ENTSPANNEN DURCH ATMUNG

Unsere Atmung ist ein wichtiger Rhythmusgeber und spielt eine bedeutsame Rolle, wenn es um Anspannung und Entspannung geht. Sind wir entspannt, zeigt sich unsere Atmung eher langsam und rhythmisch, sind wir hingegen im Stress, ist unsere Atmung meist schnell und flach. Die psychische und körperliche Anspannung bedingen sich gegenseitig. Häufig besteht unter Anspannung eine Fehlathmung, das heißt wir atmen nur oberflächlich über den Brustkorb und unser Erregungsniveau steigt an.

Durch langsames und vertieftes Atmen kann eine Umschaltung zur Erholungsphase erzielt werden. Bei der sogenannten Bauch- oder Zwerchfellatmung wird der Körper zunächst zwar auch in einen aktivierten Zustand versetzt, aber durch die langsame, tiefe Ausatmung kommt es dann zu einer Entspannung, die zu einer Verlangsamung des Pulses und zur Absenkung des Blutdrucks sowie der Muskelaktivität führen kann. Somit kann also durch langsames und tiefes Atmen Spannung abgebaut werden.



Die Atmung kann daher einerseits indirekt durch Entspannung beeinflusst werden, andererseits kann die Atmung aber auch aktiv zum Herbeiführen von Entspannung genutzt werden!



Wie Sie Ihre Atmung aktiv zum Herbeiführen von Entspannung nutzen können, zeigen Ihnen die folgenden Beispiele:

01 ÜBUNG: LÄNGER AUSATMEN

Atmen Sie etwa doppelt so lange aus, wie ein. Wenn Sie beispielsweise etwa fünf Sekunden lang einatmen, versuchen Sie dann, Ihre Ausatmung zehn Sekunden in die Länge zu ziehen. Einfach bewusst ganz langsam ausatmen, das entspannt ungemein.

02 ÜBUNG: ATMEN VERBUNDEN MIT KÖRPERSPANNUNG

Während Sie langsam einatmen, spannen Sie so viele Muskeln wie möglich an. Halten Sie dann kurz die Luft an. Dann langsam ausatmen und alle Muskeln wieder entspannen. Durch dieses Anspannen der Muskeln wird Blut in die Gefäße gepumpt. Wenn Sie dann die Muskeln wieder lockern, werden die Gefäße erweitert und es fließt mehr Blut. Das führt zu einem Gefühl von wohliger Wärme und angenehmer Schwere.

Nachdem Sie etwa fünf Mal diese An- und Entspannung in Kombination mit langsamem Ein- und Ausatmen durchgeführt haben, bleiben Sie noch etwa ein, zwei Minuten mit geschlossenen Augen ruhig sitzen bzw. liegen. Spüren Sie die Wärme in Ihrem Körper. Denken Sie an etwas Schönes. Das können angenehme Erinnerungen sein, die Sie sich ins Gedächtnis rufen, oder Sie wandern mit Ihren Gedanken an schöne Plätze. Atmen Sie ruhig weiter, ohne aber bewusst an die Atmung zu denken.

Quelle: <http://www.zeitblueten.com/news/2010/atemuebungen/>



SOZIALE KONTAKTE

Die sozialen Kontakte sind für uns Menschen ein wichtiger Faktor, wenn es um das Thema Gesundheit geht. Soziale Beziehungen dienen uns als eine Art Entspannung. Partnerschaften, familiäre und freundschaftliche Beziehungen können uns einen emotionalen Rückhalt und Geborgenheit geben. Wir haben jemanden, dem wir unsere Sorgen und Ängste anvertrauen können, jemanden, der zuhört und für uns da ist und auch einmal Trost spenden kann. Der Mensch als soziales Wesen scheint sozialen Kontakt zu benötigen! Studien zeigen, dass Menschen in einem sozialen Netzwerk deutlich weniger erkranken und auch eine höhere Lebensdauer aufweisen.

Einsamkeit und Rückzug hängen oft mit Stressproblemen zusammen! Menschen, die beispielsweise stark in ihrem Job eingebunden sind, nehmen sich meist nicht genug Zeit, ihre sozialen Kontakte zu pflegen und stellen irgendwann fest, dass sie alleine sind. Dies kann insbesondere in Stresssituationen mit psychischen und körperlichen Beeinträchtigungen einhergehen.



Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für Ihre sozialen Kontakte und seien Sie auch bereit, Kraft zu investieren! Ein funktionierendes soziales Netzwerk kann Ihnen Rückhalt und Geborgenheit schenken.

*Wenn jemand sagt, er habe keine Zeit, bedeutet das nur,
dass andere Dinge wichtiger für ihn sind.*

Richard Höhn

TROTZ STRESS GESUND!

Die Konsequenzen einzelner Handlungsweisen sind nicht immer voraussehbar und manchmal müssen wir Dinge einfach ausprobieren, um herauszufinden, was passiert, im positiven wie im negativen Sinne. Mit jedem Handeln, mit jeder Erfahrung können wir etwas lernen. Wir können aber auch von anderen lernen und profitieren.

Wir wissen inzwischen, dass anhaltender Stress unserer Gesundheit Schaden zufügt. Wie Sie bereits festgestellt haben, gibt es nicht das „allgemeine Rezept“ zur Stressbewältigung, aber eine Vielzahl an Techniken und Möglichkeiten zum Ausprobieren, von denen Ihnen einige bereits hier vorgestellt wurden.

Daher sollten Sie sich der Verantwortung für sich selbst bewusst werden und überlegen, was Sie für sich tun können und möchten. Um das Richtige zu finden, bedarf es sowohl des passenden Handwerkszeugs, also praktischer Methoden, als auch der theoretischen Konzepte, die dahinterstehen und Ihrem Mut und Ihrer Kraft herauszufinden, was Ihnen gut tut. Jeder Mensch erschafft seine eigene Wirklichkeit, abhängig von seinen Wahrnehmungs- und Denkmustern. Jede Person hat ihre ganz eigenen Vorstellungen und handelt diesen entsprechend. Schaffen wir es, einen Einblick darin zu gewinnen, wie wir uns selbst und die Welt betrachten, können wir lernen, Sichtweisen zu verändern und auch andere Handlungsmöglichkeiten in Betracht zu ziehen.



Stress gehört zum Leben dazu, er hilft uns in bedrohlichen Situationen reagieren zu können und zu überleben. Wir bedürfen dieses Mechanismus! Daher geht es nicht alleine darum, Stress zu vermeiden, sondern es geht darum, dass wir lernen, wie wir mit Stress umgehen sollten und ihn als Kraft zu unserer persönlichen Entwicklung zu nutzen und unsere Gesundheit zu erhalten.

*Handle stets so, dass die Anzahl
der Möglichkeiten wächst.*

Heinz von Foerster

