

### **„Ich bin total im Stress!“**

Wohl jeder kennt Momente, in denen Überlastung, Hektik oder übermäßige Gereiztheit aufkommen. Treten solche Augenblicke vorübergehend auf und wechseln sie sich mit Zeiten der Erholung und Entspannung ab, sind sie gesundheitlich unbedenklich und gehören zum Leben dazu. Das dauerhafte Auftreten von Stress hingegen wirkt sich ungünstig auf die Gesundheit aus und ist Mitverursacher zahlreicher Erkrankungen.

### **Hat Stress einen Sinn? – Eine Erklärung aus der Entwicklung der Menschheit**

Das Erleben von Stress begleitet die Menschen schon seit ihrer Entstehung. Bereits unsere Vorfahren waren bei Gefahr in der Lage, den Körper und den Geist in Sekundenschnelle zu aktivieren. Sahen sie sich beispielsweise einem bedrohlichen Tier gegenüber, half ihnen die Aktivierung von Körper und Geist, um sich durch Flucht oder Angriff mit der drohenden Gefahr auseinander zu setzen. Diese schützende, teils sogar lebensrettende ursprüngliche Stressreaktion begleitet uns als Programm unserer Gene auch noch heute. Genauer betrachtet bringt diese Aktivierung von Körper und Geist Veränderungen in vier Bereichen mit sich: 1. bei den Gedanken (z.B. „Achtung, hier droht Gefahr!“ oder „Jetzt klappt das schon wieder nicht so, wie du das geplant hast!“), 2. bei den Gefühlen (z.B. Angst oder Ärger), 3. bei den Körperreaktionen (z.B. Muskelanspannung, Schwitzen) und 4. im Verhalten (z.B. aus der Situation flüchten oder schneller arbeiten). Diese vier Bereiche beeinflussen sich gegenseitig und können sich wie ein Teufelskreis aufschaukeln. Heute können äußere Lebensanforderungen ebenso wie innere Faktoren eine Stressreaktion auslösen. Beispiele für äußere Lebensanforderungen sind: Lärm, Termindruck, Schichtdienst etc. Mit „inneren“ Faktoren ist z.B. gemeint, dass wir uns selbst mit bestimmten Erwartungen unter Druck setzen („Das muss perfekt werden!“). Unser heutiger Alltag unterscheidet sich von dem unserer Vorfahren wesentlich und macht es schwerer, für ein ausgeglichenes Maß zwischen Aktivierung und Erholung zu sorgen. Die anhaltende Aktivierung von Körper und Geist im Sinne einer ständigen Alarmbereitschaft kann langfristige gesundheitsgefährdende Auswirkungen hinsichtlich 1. des Denkens (z.B. Konzentrationsstörungen, negative Einstellungen zum Leben), 2. der Gefühle (z.B. Niedergeschlagenheit, Zukunftsängste), 3. des Körpers (z.B. Herz-Kreislaufbeschwerden, dauerhafte Muskelverspannungen) und 4. des Verhaltens (z.B. Schlafstörungen, sozialer Rückzug) mit sich bringen.

### **Stressbewältigung – Wie kann das gehen?**

Stressbewältigungsstrategien können unterstützen, einen bewussteren Umgang mit inneren und äußeren Stressauslösern und -reaktionen zu finden, und auf diese Weise zu einem ausgeglichenen Maß von Aktivierung und Erholung beitragen. Wichtig hierbei ist, dass Stresserleben immer von Mensch zu Mensch verschieden ist und es kein „allgemein wirksames Rezept“ gibt. Vielmehr geht es darum, sich auf die Suche nach Lösungen zu machen, die genau zu der persönlichen Lebenssituation passen und das auszubauen, was sich bisher bewährt hat. Eine wichtige Voraussetzung hierfür ist es, die persönlichen Stressauslöser und -reaktionen möglichst genau zu kennen.

### **Ansatzpunkt: langfristige Veränderungen**

Langfristige Veränderungen haben zum Ziel, Stresserleben vorbeugend zu verringern oder auch gar nicht erst aufkommen zu lassen:

**Zeitmanagement** kann helfen, die zur Verfügung stehende Zeit möglichst günstig auf die anfallenden Aufgaben zu verteilen und bedient sich z.B. der Erstellung von „To-Do-Listen“ oder von Tagesplänen. Weitere wichtige Bestandteile des Zeitmanagements bestehen außerdem im Ordnen der Aufgaben nach ihrer Wichtigkeit und in der Berücksichtigung von Pausen- und Erholungszeiten.

**Problemlösetraining:** Das systematische Überlegen und Planen bei auftretenden Schwierigkeiten ist häufig wirksamer als zielloses Vorgehen. Die einzelnen Schritte eines systematischen Problemlösetrainings bestehen in: 1. Genaue Beschreibung des Problems, 2. Sammlung von Lösungsmöglichkeiten, 3. Bewertung und Auswahl einer Lösung, 4. Erstellung eines Handlungsplanes, 5. Umsetzung und 6. Überprüfung des Erfolges.

**Regelmäßige Entspannung** – am besten mit Hilfe systematischer Entspannungsmethoden wie der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson oder dem Autogenen Training – verringert gezielt übermäßige Aktivierung sowie gesundheitsschädliche Stressfolgen und stärkt somit die eigene Widerstandskraft gegenüber Belastungen.

**Einstellungsänderung:** Oft liegt die Ursache für Stress in uns selbst. Unsere Erwartungen, Einstellungen und Bewertungen von Situationen haben einen Einfluss darauf, wie wir Situationen erleben. Stressverstärkende Einstellungen und Gedanken wie z.B. „Ich darf nicht NEIN sagen“ oder „Starke Menschen brauchen keine Hilfe!“ sind langfristig veränderbar und können auf diese Weise Entlastung bringen.

**Zufriedenheitserlebnisse** zur Erhaltung eines ausgeglichenen Maßes zwischen Aktivierung und Erholung dürfen nicht fehlen und sollten auf die persönlichen Interessen abgestimmt sein (z.B. Kinobesuche, Zeitung lesen, Freunde treffen, Essen gehen, ein Bad nehmen, Sport treiben...).

**Entwicklung von Fertigkeiten:** Gibt es Situationen, in denen Sie wiederholt Stress erleben, weil Ihnen eine Fertigkeit fehlt, kann es hilfreich sein, diese gezielt zu üben (z. B. Aufgaben abgeben, eigene Wünsche äußern, einen EDV-Kurs besuchen...).

### **Ansatzpunkt: kurzfristige Erleichterungen**

In einigen Situationen ist es nicht möglich, vorbeugend langfristig Veränderungen herbei zu führen. Kurzfristige Erleichterungen setzen genau in der Situation des Stresserlebens an und haben zum Ziel, eine Aufschaukelung des Stresserlebens zu unterbrechen.

Hier einige Beispiele:

<b>Spontane Entspannung:</b>	z. B. durch eine Pause oder Kurzentspannungsübung
<b>Abreaktion:</b>	z. B. durch Bewegung
<b>Wahrnehmungslenkung:</b>	durch die Konzentration auf andere Sinnesreize; z.B. sich an die letzte Urlaubsreise erinnern
<b>Positive Selbstgespräche:</b>	z. B. „Andere machen auch Fehler!“

### **Hier können Sie sich weiter informieren:**

- Techniker Krankenkasse. (2009). *Der Stress – Stressoren erkennen, Belastungen vermeiden, Stress bewältigen* [Broschüre]. Wagner-Link, A: Autorin.
- Kaluza, G. (2007): *Gelassen und sicher im Stress*. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Küstenmacher, W. T. & Seiwert, L. J. (2006): *Simplify your life*. Frankfurt/Main: Campus Verlag GmbH.
- Seiwert, L. J. (2005) *Wenn du es eilig hast, dann gehe langsam*. Frankfurt/Main: Campus Verlag GmbH. (auch als Hörbuch!)