

# Stress erfolgreich bewältigen

(Seminarvortrag Herbst 2010 im Kreuzbund Sonthofen)

Bevor ich mit Ihnen über Stress spreche, möchte ich mit Ihnen zusammen erst einmal klären, **was Stress überhaupt ist**. Denn Stress ist ein sehr vielschichtiger Begriff und es bestehen sehr unterschiedliche Vorstellungen darüber.

Stress ist eine Aktivierungsreaktion des gesamten Organismus auf Stressoren, also auf alles, was als Anforderung, als Bedrohung oder als Schaden bewertet wird.

Stress ist ein uraltes Programm unserer Gene. Wir verhalten uns heute noch ähnlich wie unsere Vorfahren und viele andere Säugetiere.

Sinn der Stressreaktion ist ursprünglich die Lebenserhaltung durch einen reflexhaften Angriffs- und Fluchtmechanismus. Wenn Gefahr droht, kommt es zu einer immensen Kraftentfaltung und Kraftbereitstellung: Die Nebennieren schießen Adrenalin und Cortison ins Blut. Das vegetative Nervensystem aktiviert den Sympathikus-Nerv. Dadurch werden Energien

in Muskeln und Gehirn freigesetzt und es erfolgt eine blitzartige Mobilmachung aller Körperreserven. Puls, Blutdruck und Atemfrequenz steigen, der Magen-/Darmbereich stellt die Verdauungsarbeit ein, um Blutreserven für die Stressreaktion zur Verfügung zu stellen, z.B. für die Sauerstoffaufnahme.

Innerhalb kürzester Zeit ist der Mensch kampfbereit oder fluchtbereit. Man spricht von der Alarmreaktion des Körpers, die auf jede Art möglicher Gefährdung des Wohlergehens automatisch erfolgt. Von besonderer Bedeutung ist dabei das Gefühl der Kontrolle über die Situation.

## Der Stressablauf im ursprünglichen Sinn:

Ein Urzeitjäger sitzt am Waldrand und ruht sich aus. Plötzlich knackt es hinter ihm. Was passiert?

1. Orientierung: Das Ohr leitet den Reiz (Knacken) ans Gehirn. Der Jäger dreht den Kopf, um zu sehen, woher das Geräusch kommt. Er sieht einen Säbelzahn tiger auf sich zukommen.
2. Aktivierung: Blitzschnell wird im Gehirn entschieden ob der Reiz lebenswichtig und bedrohlich ist. Wenn ja erfolgt die Alarmreaktion, die den Jäger optimal auf Angriff oder Flucht vorbereitet. Seine Wahrnehmung engt sich auf stressrelevante Wahrnehmung ein. Er sieht einen Stock den er als Waffe verwenden kann oder das dichte Gebüsch in das er fliehen kann, nicht aber die im

Hintergrund blühenden Blumen. Sein vegetatives Nervensystem arbeitet auf höchster Stufe. Seine Muskeln sind angespannt, um ihn optimal für Angriff oder Flucht zu programmieren.

3. Anpassung: Solange die Bedrohungssituation besteht, bleibt sein Körper auf dem Sprung, optimal ausgerüstet, den Säbelzähntiger kraftvoll anzugreifen oder für das sofortige ausdauernde Fliehen z.B. durch Wegrennen, auf Bäume klettern, zur Seite springen. Auch das gelingt dem Urmenschen jetzt sehr viel besser als in neutralen, entspannten Situationen.
4. Erholung: Hat der Urmensch die Situation bewältigt (konnte er fliehen oder den Säbelzähntiger erlegen), kann er sich erholen.
5. Überforderung: Gelingt ihm die Anpassungsleistung nicht, oder wird er aufs Neue gefordert, ohne sich ausreichend erholt zu haben, schaltet sein Körper auf Daueralarm. Er reagiert so, als ob er ständig von Raubtieren umgeben wäre.
6. Erschöpfung: Dauert dieser Zustand zu lange an, erschöpft sich die Widerstandskraft und der Mensch ist nicht mehr fähig, sich in ähnlichen Situationen angemessen zu verhalten.

**Stress ist ein lebenswichtiger Vorgang** und ein ganz natürlicher Verteidigungsmechanismus.

Unsere genetische Ausrüstung als Steinzeitmenschen ist für unseren heutigen modernen Lebensstil aber denkbar ungeeignet.

Der heutige Mensch kann im Gegensatz zum Tier und zum Urmenschen meist weder fliehen noch kämpfen. Die freiwerdenden Energien richten sich aber, wenn sie nicht genutzt werden, oft gegen den eigenen Körper. Geht die Stresssituation schnell vorüber, fängt der Körper die Auswirkungen der Mobilmachung auf.

Bei **Daueralarm** jedoch entsteht eine ständige Alarmbereitschaft. Diese wird häufig auch durch unterschwellige Stressoren wie Lärm, Überangebot an Reizen oder durch psychische Situationen wie Frustration, Ärger und Angst ausgelöst.

Fassen wir zusammen:

Es gibt offenbar **verschiedene Arten von Stress**: einen der uns anspricht und aktiviert, der unseren Organismus herausfordert und der uns weitere Entwicklungsimpulse geben kann – den nennen wir

„**Eustress**“. „Eu“ heißt im Altgriechischen „gut“, es ist also der gute Stress, der Stress, der uns gut tut.

Aber dann gibt es eben den Stress, der uns überfordert, weil er keine Erholungsmöglichkeit zulässt, z.B. der Dauerstress, der uns überfordert, zur Erschöpfung führt, und wenn er lang genug anhält zum Burnout-

Syndrom führen kann, d.h. zum Ausgebranntsein des ganzen Organismus, also Stress, der krank macht – wir nennen diesen Stress

„**Dysstress**“.

Der Begriff Stress kommt ursprünglich aus dem englischen, speziell aus der Materialprüfung. Hier versteht man unter Stress die Anspannung und Verdrängung von Metallen oder Glas.

In der Medizin und Psychologie wurde Stress 1950 von dem ungarisch-kanadischen Mediziner **Hans Selye** eingeführt, der etwas sehr ähnliches damit beschreibt:

„Die Belastungen, Anstrengungen und Ärgernisse denen ein Lebewesen täglich durch viele Umwelteinflüsse ausgesetzt ist. Es handelt sich um Anspannungen und Anpassungszwänge, die einen aus dem persönlichen Gleichgewicht bringen können und bei denen man seelisch und körperlich unter Druck steht.“

Stress bezeichnet den Zustand in dem wir uns befinden und nicht die Ursache die ihn auslöst, diese nennt man „**Stressor**“.

Das heißt, wenn wir uns Gedanken darüber machen, was uns stresst, fragen wir eigentlich nach unseren Stressoren, also unsere Stressbelastungen.

Vermutlich müssen Sie gar nicht lange nachdenken, um sich darüber klar zu werden, welches ihre **drei schlimmsten Stressoren** sind.

Wenn Sie wollen, können Sie diese einmal ohne Ihren Namen auf den Zettel schreiben, der auf Ihrem Platz lag. Die Zettel werden dann eingesammelt und auf unserem Flipchart gesammelt. Dann können wir Sie am Schluss noch einmal zusammen anschauen.

Aber ganz so einfach, wie es im Moment aussieht ist es eben doch nicht. Wenn ich verstehen möchte wie welcher Stress auf mich einwirkt und mich umtreibt, muss ich eine achtsame **Stressanalyse** durchführen. Die Stressoren sind nämlich nicht nur um uns herum, also in der Außenwelt, sondern sie verstecken sich auch in uns selber! Sie hängen nämlich auch mit unserer **eigenen kognitiven Bewertung** zusammen, d.h. sie hängen davon ab, was wir selber von den Dingen halten, welches Gewicht wir ihnen beimessen.

Z.B. kann die **Planung einer Reise** allein durch einen perfektionistischen Anspruch in Form eines gigantischen Programmes, das ich auf meiner Reise absolvieren möchte, zu einer Stresssituation werden, wo ein anderer sagen würde: Ich fahr jetzt einfach mal los und lass mich überraschen, was sich ergibt.

Es kann eine **Prüfungssituation** sein, für die ich mich mit endlosen

übertriebenen Vorbereitungen verrückt mache, oder auf die ich mich mit einiger Gelassenheit und Selbstvertrauen einlassen kann.

Es kann eine **Geburtstagsfeier** sein, die ich besonders schön gestalten möchte und bei deren Vorbereitung ich mich verkopfe, indem ich mir ein gigantisches Programm überlege - oder wo ich das Vertrauen habe, dass die Freunde, die ich eingeladen habe, schon für eine gute Atmosphäre sorgen werden.

Es kann ein **Date** sein, für das ich mir tausend Dinge überlege, um dem oder der Angebeteten zu imponieren, oder auf das ich mich mit einer gewissen Neugierde einlasse, was es wohl bringen wird.

Wie Sie sehen kann der Perfektionismus, mit dem ich eine Sache betreibe, das 200-prozentig-sein-wollen, unter Umständen aus einer leichten Aufgabe plötzlich eine Doktorarbeit werden lassen.

Der Stress, der entsteht, hängt also sehr stark davon ab, was ich in die

Situation für **Erwartungen oder Bewertungen** hinein projiziere.

Ein wesentlicher Punkt scheint auch zu sein, ob ich mich einer Situation hilflos ausgeliefert sehe oder ob ich glaube der Situation gewachsen zu sein und die Situation selbst aktiv beeinflussen zu können.

Sicher einen großen Einfluss hat auch unsere **Persönlichkeitsstruktur**:

**Persönlichkeitstyp A** ist geprägt durch hohes Leistungsstreben, Konkurrenzdenken, Ungeduld, Perfektionismus, hohes Verantwortungsbewusstsein, Hektik, Aggressionsbereitschaft, starke Zielorientierung.

**Wilhelm Busch** beschreibt diesen Typ auf seine Weise:

Wirklich, er war unentbehrlich,  
überall wo was geschah.

Zu dem Wohle der Gemeinde,  
er war tätig, er war da.

Beim Schützenfest, Casinobälle,  
Pferderennen, Preisgericht,

Liedertafel, Spritzenprobe,  
ohne ihn da ging es nicht.

Ohne ihn war nichts zu machen,  
keine Stunde hat er frei.

Gestern als sie ihn begruben,  
war er richtig auch dabei.

Für Typ A-Menschen ist das Risiko einen Herzinfarkt zu bekommen doppelt so hoch wie für andere Menschen.

Im Gegensatz dazu werden Menschen, die gelassener auf Stress reagieren, als **Typ B-Menschen** bezeichnet.

Ein weiterer wesentlicher Punkt der Stressanalyse ist die Frage:

### **Wie wirkt sich der Stressor bei mir aus?**

Wir unterscheiden dabei **vier unterschiedliche Reaktionsebenen**:

1. körperliche Reaktion
2. Gefühlsreaktion
3. gedankliche Reaktion
4. wie reagiere ich mit meinem Verhalten?

Stress kann sich auf jeweils nur eine der vier Reaktionsebenen oder auf mehr als eine Ebene auswirken. Auf allen vier Ebenen können erhebliche gesundheitliche Beeinträchtigungen entstehen.

Neue neurobiologische Forschungen verstärken den Eindruck, dass manche Formen von Depression als klassische Stresserkrankungen anzusehen sind. In der Regel begegnen sie uns dann als das bekannte

**Burnout-Syndrom**, wörtlich übersetzt das Syndrom des Ausgebrannt-Seins.

Diese genannten 4 Bereiche werden in unserem **Kurs für**

**Entspannungstraining und Stressbewältigung**, den wir regelmäßig einmal im Quartal in unserer Praxis anbieten, ausführlich mit Fragebögen erarbeitet, und zwar so, dass jeder für sich feststellen kann, wie sich bei ihm jeweils der Stress auswirken kann.

Die **Progressive Muskelrelaxation (PMR)**, die wir in unserem Kurs vermitteln, hilft uns sowohl Muskelverspannungen im Körper aufzuspüren (diagnostischer Effekt von PMR), als auch die Verspannungen zu lösen (therapeutischer Effekt von PMR).

Für die PMR brauchen Sie einen geschützten Raum, in dem Sie sicher nicht gestört werden.

Für die Erfassung der Muskelverspannungen gibt es aber auch eine ganz einfache Achtsamkeitsübung, die Sie eigentlich fast überall absolvieren können, z.B. im Auto auf einem Parkplatz, in der U-Bahn,

in der Flughafenhalle etc. Wir nennen sie den **„Zwei-Minuten-Body-**

**Check“**. Er kann übrigens auch hier im Kurhaus durchgeführt werden.

Ich darf Sie hierzu einladen, und darf Sie bitten, sich einmal so bequem, wie es Ihnen gerade möglich ist, hinzusetzen und die Augen zu schließen.

Spür einmal hin, wie sich Dein Körper anfühlt.

Ist die Stirne entspannt?

Sind die Kiefermuskeln entspannt?

Die Gesichtsmuskeln, die Augen?

Die Nackenmuskulatur?

Die Schultern?

Die Arme?

Die Hände, die für Dich von Kindheit an alle möglichen und unmöglichen Arbeiten erledigt haben.

Ist Dein Kreuz entspannt?

Dein Bauch?

Der Beckenboden?

Die Oberschenkel?

Die Unterschenkel?

Die Füße, die Dich schon viele Jahre überall hingetragen haben!

Oder findest Du irgendeine Region in Deinem Körper, die angespannt ist?

Dann atme dreimal tief ein und aus und versuch beim Ausatmen loszulassen, lockerlassen, die Spannung zu lösen.

Und dann wieder zurückzukehren in diesen Raum.

Die Progressive Muskelrelaxation ist also nicht nur eine Entspannungsmethode, sondern auch eine Achtsamkeitsübung, die mir hilft, die Vorgänge in meinem Körper bewusster wahrzunehmen, und so auf etwaige Störungen rascher zu reagieren.

Auch der emotionalen, kognitiven und Verhaltensreaktion wird in unserem Kurs für Entspannungs- und Stressbewältigungstraining viel Platz eingeräumt, da diese Selbstreflektion hilft, den eigenen Stress besser zu erkennen, besser zu verstehen und besser damit umzugehen.

Wir nennen dies **Stressbewältigung** oder **Stressmanaging**.

So gelingt es uns besser adäquate **Stressbewältigungsstrategien** zu entwickeln.

In einem Workshop zum Thema Stressbewältigung mit einer Kreuzbundgruppe habe ich mit den Teilnehmern am Flipchart Vorschläge für Stressbewältigung gesammelt, was wir aus Zeitgründen hier jetzt nicht machen können.

Ich will Ihnen das Ergebnis jedoch kurz vorstellen. Wir haben dabei die akute und langfristige Stressbewältigungsstrategie unterschieden:

### **1. Akute Stressbewältigung:**

- Diverse Methoden der Deeskalation, z.B. bei Streitgesprächen.  
(Konfliktbereinigendes Gespräch)

- „Wer mich ärgert, bestimme ich“
- „Ich ärgere mich nicht“
- Prioritäten setzen (was ist wichtig, was ist weniger wichtig?)
- Kurz abtauchen um einmal tief durchzuatmen.
- Spaziergang möglich?
- Erinnerung an erfolgreiche Entspannungssituationen (z.B. durch Entspannungstraining oder meditative Übungen)
- Positive Selbstgespräche
- Abreaktion durch sportliche Aktivität
- Ausgehen, „Abtanzen“
- Wahrnehmungslenkung, Ablenkung
- Entspannungsübung
- Naturfilm anschauen
- Was Spielerisches machen

## **2. Langfristige Stressbewältigungsstrategien**

- Entspannungstraining lernen
- Meditative Techniken
- Zeitmanagement
- Kontaktpflege mit ausgeglichenen Menschen
- Problemlösungsstrategien
- Einstellungsveränderung
- Zufriedenheitserlebnisse suchen
- Entwicklung von Fertigkeiten im Umgang mit Stresssituationen
- Stresssanierung durch Vermeidung von Überbelastung und Vermeidung von unnötigen Belastungen
- Vermeidung von unerfüllbaren Bedürfnissen
- Erreichbare Ziele setzen
- Probleme rechtzeitig ansprechen und nicht vermeiden, Nicht warten, bis das Fass zum Überlaufen kommt.
- Simplify your life
- Wieder genießen lernen
- Ausgleichssport
- Was ich schon lange einmal machen wollte
- Hobbys
- Erholsamer Sex
- Wellness
- Körperpflege
- Kontaktpflege
- Gartenarbeit

Diese Listen an möglichen Stressbewältigungsstrategien können Sie für sich alle auch selber einmal zusammenstellen, und zwar nach Ihrem

eigenen Erfahrungsschatz, indem Sie sich überlegen, was Ihnen schon einmal selber geholfen hat. So eine Liste darf man ruhig auch alltagsnah verankern, z.B. an der Innenseite einer Schranktür, die man täglich öffnet, um sich sein „Häs“ rauszuholen oder an der Innenseite der Tür vom Geschirrschrank oder auf dem Nachtkästchen.

So, ich bin jetzt mit meinen Ausführungen am Ende angelangt, danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit und hoffe, dass Sie nicht allzu gestresst sind. Und wenn Sie Lust haben, können wir jetzt noch ein bisschen darüber diskutieren.