

Stressbewältigung (5/13)

Wer fühlt sich nicht hin und wieder gestresst durch Termindruck, Vorbereitung eines Vortrages oder im Privatleben, wenn einen nach langem Arbeitstag zu Hause schlechte Nachrichten erreichen.

Wann immer unser seelisches Gleichgewicht durch unvorhersehbare Ereignisse aus der Bahn gebracht wird oder auch nur zu kippen droht, versetzt uns der Körper in einen akuten erhöhten Bereitschaftszustand. Dabei werden vom Gehirn ausgelöst vermehrt Stressbotenstoffe in den Körper gesendet. Je mehr Stresshormone unser Körper ausschüttet, umso größer ist unsere Aufmerksamkeit. Die Stresshormone sorgen für eine sofortige „Mobilmachung“, indem mehr Sauerstoff in die Lungen gelangt und die Blutgefäße sich weiten. Ohne die Stressreaktion unseres Körpers könnten wir den Gefahren und Herausforderungen des alltäglichen Lebens nicht bewältigen: plötzlich erscheinendes Hindernis auf der Autobahn, Prüfung, sportlicher Wettkampf.

So weit so gut, denn nach einer allgemeinen Anspannung folgt nach Bewältigung der Herausforderung die Entspannung. Zu einer ungesunden Belastung wird der Stress allerdings dann, wenn die Stressreaktionen unseres Körpers zu intensiv, zu häufig und zu dauerhaft ausgelöst werden. Dann wird der Stress leicht chronisch und die Muskulatur verkrampft sich, der Organismus wendet erhebliche Energie auf, das Gleichgewicht auf erhöhtem Niveau aufrechtzuerhalten und bei zu langer anhaltender Belastung droht das Anpassungsvermögen des Organismus zusammen zu brechen. Das Resultat ist stressbedingte Erkrankungen Bluthochdruck, Kopf- und Rückenschmerzen, schmerzhaft Muskelverspannungen, chronische Müdigkeit und Tinnitus.

Wie können wir es nun trotz anstrengenden Arbeitsbedingungen, ständigem Ausgesetzt sein von hektischen Umweltbedingungen und möglichen Konflikten und Krisen im Arbeits- und Privatbereich vermeiden, einer dauernden Stress-Situation zu entgehen? Dies kann bewältigt werden, indem wir unserem Gehirn beibringen, zwischen wirklich bedrohlichen und weniger oder gar nicht bedrohlichen Stressoren zu unterscheiden. Denn nach jahrelanger Forschung wurde bestätigt, dass Menschen in der gleichen Situation sich deutlich in ihrem Stresslevel unterscheiden. Was den einen wahnsinnig stresst, lässt den anderen völlig unberührt.

Dies liegt daran, dass nur etwa 10% unseres „Gestresst seins“ durch die belastende Situation selbst ausgelöst wird, der weit überwiegende Teil jedoch darauf zurückzuführen ist, wie wir den Stress wahrnehmen und bewerten. Wir haben also mehr Einfluss auf den Stress in unserem Leben als es uns bisher bewusst gewesen ist. Entscheidend ist die innere Einstellung: statt Angst vor Herausforderung hilft die innere Einstellung: „Ich schaffe das schon“.

Diese Einstellung lässt sich trainieren durch mentale Bausteine eines wirksamen Stressmanagements:

- Perfektionismus verringern, Ansprüche an sich selbst überprüfen. Eigene Grenzen (und die der anderen) akzeptieren.
- Auftretende Schwierigkeiten als bewältigbare Herausforderungen annehmen.
- Stresssituationen nicht persönlich nehmen, sondern eine größere innere Distanz dazu gewinnen
- Nicht katastrophisieren und die Zukunft schwarzmalen.
- Sich bewusst machen, welche ähnliche Situationen man in der Vergangenheit bereits erfolgreich gemeistert hat.

Und zum Abschluss noch eine rein praktische Übung: **Die Bauchatmung**. Bei Stress wird die Atmung schneller, d.h. die übliche Brustkorbatmung wird beschleunigt. Die Bauchatmung (tiefes Einatmen durch Nase, Vollpumpen des Bauches und Ausatmen durch den Mund) ist tiefer und entspannender als die Brustkorbatmung und sorgt dafür, dass Muskeln, Organe und das Gehirn ausreichend mit Sauerstoff versorgt sind. Tägliches mehrmaliges Praktizieren von ca. 10 Minuten macht es der destruktiven Wirkung des Stress schwer.

(Vgl. Anna Roming, Psychologie heute April 2013, S. 21ff)