Foto: Steafnie8./Fotolia.com

Persönliche Bewältigungsstrategien entwickeln

# Machen Sie dem Stress Beine

Stress gehört zu unserem Alltag, wir können uns Stresssituationen kaum entziehen. Umso wichtiger ist es, Strategien an der Hand zu haben, um diese Momente zu beherrschen und negative Folgen zu vermeiden. Isa Höflich, Fachübersetzerin, Trainerin und Gesundheitscoach, erläutert Hintergründe und gibt Tipps aus der Praxis.

Sabine sitzt im Auto und ist unterwegs zu ihrem Dolmetscheinsatz. Der Verkehr fließt ruhig und sie hat einen ausreichenden Zeitpuffer eingeplant. Ihre Gedanken sind bei der Medizintechnikkonferenz, als sie plötzlich vor sich das laute Quietschen von bremsenden Reifen und das Geräusch aufeinanderprallender Autos



0305_TT_Höflich.indd 14 19.06.2013 13:24:43 Uhr

vernimmt. Sie spürt, wie es sie heiß durchfährt, und ist augenblicklich in einem Zustand höchster Anspannung und Konzentration. Blitzschnell nimmt sie wahr, dass rechts von ihr noch eine kleine Lücke ist, und sie kommt gerade noch rechtzeitig vor der Unfallstelle mit einer Vollbremsung zum Stehen.

Was in diesem Augenblick der Gefahr in Sabine abläuft, sind Reaktionen, die seit Beginn der Menschheitsgeschichte wenig Veränderung erfahren haben: Die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol werden ausgeschüttet, beschleunigen die Herzfrequenz und erhöhen den Blutdruck, der Atem geht schneller, die Muskeln sind angespannt und stark durchblutet, das Denkvermögen und die Wahrnehmung situationsspezifisch geschärft. Der Körper stellt in Bruchteilen von Sekunden Energie dort zur Verfügung, wo sie gebraucht wird, und reduziert sie an Stellen, die in Augenblicken der Gefahr nicht wichtig sind. Die Verdauungstätigkeit wird sofort eingestellt, die Produktion der Sexualhormone stark reduziert und das Immunsystem heruntergefahren.

Der Urzeitmensch reagierte auf ein stressauslösendes Moment klassischerweise in Form von Angriff, Verteidigung oder Flucht. Die vom Körper zur Verfügung gestellte Energie konnte unmittelbar in körperliche Aktivität umgesetzt werden. War die Gefahr vorüber, setzte die Entspannungsphase ein und die Körperfunktionen normalisierten sich wieder.

## Stress ist nicht automatisch negativ

Stress ist also zunächst einmal ein uraltes und sehr nützliches genetisches Programm, das in Gefahrensituationen das Überleben ermöglicht. Ohne Stress keine Höchstleistung. Wir alle kennen den gewissen Druck, der uns beflügelt, unser Bestes zu geben, und das Gefühl angenehmer Erschöpfung, wenn das gewünschte Ziel erreicht ist. Ein sportlicher Wettkampf ist ohne diesen Ansporn nicht denkbar. Wir kennen aber auch den Druck, der uns gereizt und nervös macht, der uns nachts nicht schlafen lässt und unsere Lebensqualität beeinträchtigt. Hält dieser negative Belastungszustand lange Zeit an, führt dies zu Erschöpfungszuständen und langfristig zu Erkrankungen. Die unmittelbare Umsetzung der in Stresssituationen verfügbaren Energie in körperliches Handeln ist in unserer heutigen Lebenswelt nur selten möglich. In der Regel können wir nicht kämpfen oder fliehen, sondern müssen die Situation aushalten und können uns erst zu einem späteren Zeitpunkt erholen oder körperlich abreagieren. Wenn überhaupt …

## Welche Faktoren lösen Stressreaktionen aus?

Wie wir Stress erleben, ist sehr unterschiedlich. Ob wir die äußeren Anforderungen oder belastenden Situationen, sogenannte Stressoren, auch tatsächlich als belastend empfinden, hängt im Wesentlichen ab von

- der Häufigkeit des Stressors
- seiner Intensität und
- unserer individuellen Bewertung der Situation.

Was bedeutet das genau? Die stressauslösenden Situationen sind zahlreich und ganz unterschiedlicher Art. So gibt es Stressoren, die mit unserem **Lebensumfeld** zusammenhängen, wie Lärm, Reizüberflutung durch die Medien, Straßenverkehr, **soziale Stressoren** wie Konflikte mit Nachbarn, Arbeitskollegen oder der Familie, Beziehungsprobleme, Konkurrenzgefühle, mangelnde Wertschätzung etc.. Aber auch **arbeitsbedingte Stressoren** wie schlechte Organisation und Kommunikation am Arbeitsplatz, Termindruck und hohe Leistungsanforderungen.

Stressverstärkend kann die eigene Persönlichkeit wirken, das heißt die inneren Einstellungen, Motive und Bewertungen. Neigen Sie zum Beispiel zu Perfektionismus und hohen Anforderungen an sich selbst? Haben Sie Skrupel, auch einmal Nein zu sagen? Fällt es Ihnen schwer, Hilfe anzunehmen? Haben Sie den Leitsatz verinnerlicht, dass erst alle Pflichten erfüllt werden müssen, ehe man an die eigenen Bedürfnisse denken darf? – Dann werden Sie sich unter vergleichbaren Rahmenbedingungen eher gestresst fühlen als jemand, der auch mal alle fünf gerade sein lassen und Unterstützung annehmen oder Aufgaben delegieren kann, wenn es ihm zu viel wird.

Stressreaktionen finden auf diesen Ebenen statt:

- auf muskulärer Ebene (mit Verspannungen und Kopfschmerzen)
- auf kognitiver Ebene (mit Denkblockaden, eingeschränkter Wahrnehmung und Konzentrationsstörungen)
- auf vegetativ-hormoneller Ebene (mit Bluthochdruck, Herzrasen und Schlafstörungen)
- auf emotionaler Ebene (mit Panikgefühlen, Gereiztheit, gedrückter Stimmung)

Fehlen die Erholungsphasen, in denen sich der Körper wieder regenerieren kann, kommt es zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden in den genannten Bereichen.

Je nachdem, wie oft und intensiv wir bestimmten Stressoren ausgesetzt sind, wie wir sie innerlich bewerten und wie wir mit ihnen umgehen können, erleben wir sie als belastend oder nicht. Wer permanent unter Stress leidet, dessen Organismus befindet sich in einem Zustand der Daueralarmbereitschaft mit erheblichen Konsequenzen für Körper und Seele.



0305_TT_Höflich.indd 15 19.06.2013 13:24:44 Uhr

Foto: Jeanette Dietl/Fotolia.com

## Die innere Einstellung als Stress-Verstärker

Martin wird bei der Arbeit häufig durch das Klingeln des Telefons gestört. Da er ein pflichtbewusster Mensch ist und es ja wichtig sein könnte, nimmt er jedes Mal ab und ärgert sich anschließend oft darüber, dass er wieder aus der Arbeit gerissen wurde und seine Zeitplanung durcheinandergerät. Das Telefon ist für ihn also ein erheblicher Störfaktor, der ihm Stress verursacht. Bei E-Mails geht es ihm ähnlich. Er erhält täglich eine Vielzahl von Mails von Kunden, Kollegen und Freunden aus dem Sportverein. Er hat dabei den Anspruch an sich selbst, Dinge umgehend zu erledigen und andere nicht unnötig warten zu lassen. Er fühlt sich durch diese Stressoren daher oft unter Druck gesetzt und ist abends mit seinen Arbeitsergebnissen unzufrieden.

Brigitte dagegen nimmt sich die Freiheit, nicht ans Telefon zu gehen oder ihr Handy auszuschalten, wenn sie gerade keine Zeit hat oder sich besonders konzentrieren muss. Anrufbeantworter und Mailbox sind eingeschaltet, sodass der Anrufer eine Nachricht hinterlassen und sie später zurückrufen kann. Weil sie weiß, dass die ständigen Unterbrechungen im Laufe des Tages ihre Arbeitseffizienz erheblich reduzieren, hat sie sich außerdem feste Zeitfenster fürs Telefonieren und Beantworten von E-Mails eingerichtet. Mails sortiert sie gleich grob vor und priorisiert sie. Was ihr nicht so wichtig erscheint, kann auch mal ein, zwei Tage warten. Für Brigitte sind diese Kommunikationsmedien kein Stressfaktor.

## Was können Sie tun, wenn Sie feststellen, dass Sie sich schon seit längerem stark gestresst fühlen?

Zunächst ist eine Analyse Ihrer persönlichen Situation wichtig:

1. Welches sind meine ganz persönlichen Stressoren? (Was belastet mich? Wodurch fühle ich mich unter Druck gesetzt?)
2. Wie reagiere ich auf Belastungssituationen?
3. Was tut mir gut und hilft mir, mich zu entspannen?
4. Was hindert mich, das, was mir gut tut, regelmäßig zu tun?

Erstellen Sie eine Liste der Stressoren, die Sie am meisten belasten (siehe Checkliste „Meine Stressoren“). Überlegen Sie, wie häufig Sie den einzelnen Stressoren ausgesetzt sind und wie sehr Sie sich von ihnen tatsächlich belastet fühlen. Ihre ganz persönliche Wahrnehmung ist dabei entscheidend. Was für einen anderen Menschen eine Bagatelle ist, kann für Sie extrem störend sein.

Achten Sie darauf, wie Ihr Körper auf Stress reagiert. Überlegen Sie dann in einem nächsten Schritt, was Ihnen Freude bereitet und was entspannend auf Sie wirkt (siehe Checkliste „Entspannung“) und daher als regenerative Maßnahme geeignet ist. Vielleicht ein heißes Bad oder ein Gespräch mit der Freundin? Ein Waldspaziergang mit Ihrem Hund oder ein Kinobesuch mit Ihrem Liebsten?

Menschen, die stark stressbelastet sind, wissen zwar oft, was ihnen gut tun würde, denken aber gleichzeitig, dass sie gerade jetzt keine Zeit dafür haben, weil sie ja noch arbeiten und eine ganze Liste an Verpflichtungen und Anforderungen erfüllen müssen. Daher ist es wichtig, auch über die Frage nachzudenken, warum wir das, was uns gut tut, eigentlich nicht regelmäßig tun. Ist das Hindernis struktureller Art (z. B. fehlende Kinderbetreuung), können Sie nach einer geeigneten Lösung suchen. Wenn Sie feststellen, dass Sie sich eher selbst im Wege stehen, weil Sie den Leitsatz „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“ verinnerlicht haben, müssen Sie an Ihren inneren Einstellungen arbeiten und prüfen, ob diese in Ihrer aktuellen Lebensphase noch sinnvoll sind.

Manchmal kann es hilfreich sein, sich zu vergegenwärtigen, was passieren würde, wenn man plötzlich ernsthaft ausfiele – beispielsweise durch einen längeren Krankenhausaufenthalt. Wer übernähme dann Ihre Aufgaben? Was ließe sich auf einen späteren Zeitpunkt verschieben? Wo entstünden durch Ihr Ausfallen ernsthafte Probleme und wie könnte man sie lösen? Versuchen Sie, die eine oder andere dieser Notfalllösungen schon jetzt umzusetzen, damit es erst gar nicht zum Notfall kommt. Die Auf-



0305_TT_Höflich.indd 16 19.06.2013 13:24:45 Uhr