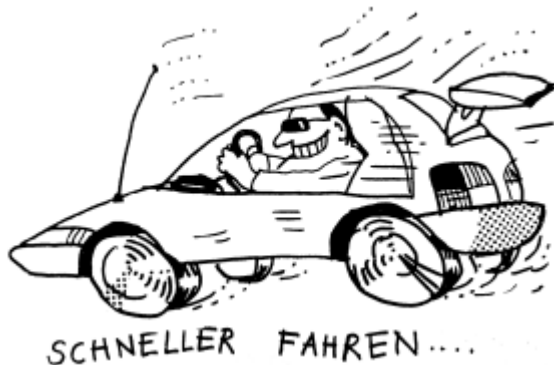


Empfehlungen zur Stressbewältigung



Einführung

Stress ist ein Schlagwort unserer Zeit, das sicher auch Ihren Alltag begleitet. Wir fühlen uns häufig angespannt, gehetzt und überlastet. Wir reagieren viel zu oft mit seelischem und körperlichem Missempfinden auf Anforderungen, denen wir tatsächlich oder vermeintlich ausgesetzt sind, sei es am Arbeitsplatz, in der Schule, im Haushalt, in der Partnerschaft oder durch die Familie.

Was zunächst nur als Befindlichkeitsstörung erscheint, kann sich zu Krankheitsbildern verdichten. "Zivilisationskrankheiten" wie Bluthochdruck, koronare Herzerkrankungen bis hin zum Herzinfarkt können die Folge sein. Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Magen-Darm-Erkrankungen oder Muskelverspannungen gehören dazu. Leider sehen wir Ärzte Sie häufig erst dann, wenn sich der Stress zu einem dieser Krankheitsbilder ausgewachsen hat. Doch dazu muss es nicht kommen. Sie selbst können aktiv zu Ihrer eigenen Entlastung beitragen und damit Vorsorge für Ihr seelisches und körperliches Wohlbefinden treffen.

Mit diesen Tipps möchten wir Ihnen Wege zeigen, die Sie herausführen können aus Ihrem individuellen Stressgefängnis. Drogen sind dazu kein geeignetes Mittel. Alltagsdrogen wie Alkohol oder Nikotin betäuben nur, ohne die Ursachen der Anspannung zu beseitigen. Auch Medikamente, wie Beruhigungs-, Schmerz- oder Schlafmittel bringen nur eine kurzfristige Linderung der körperlichen Merkmale von Stress, überdecken die Stress-Situation lediglich und können über längere Zeit eingenommen zu Abhängigkeit führen und damit zu einer neuen, sehr ernstzunehmenden Erkrankung, einer Sucht.

Die Ärzteschaft hat dem Rechnung getragen und geht mit der Verordnung der so genannten Tranquillantien (Beruhigungsmitteln) äußerst verantwortungsbewusst um. Ein Beleg dafür ist die Verminderung der Verordnung dieser Präparate um 50 Prozent während der letzten elf Jahre.

Es gibt andere, wirkungsvollere Wege aus dem Stress. Sie zu finden, dabei kann Ihnen Ihr Arzt helfen. Das Gespräch mit Ihrem Arzt bietet Ihnen den beschützten Raum, den Sie brauchen, um Ihren eigenen Weg zur Stressbewältigung zu finden. Auf diesem Weg kann Ihr Arzt Sie begleiten, sei es bei der Auswahl und Vermittlung von geeigneten Entspannungstechniken oder auch bei einer eventuell notwendigen Verhaltenstherapie.

Machen Sie den ersten Schritt. Fangen Sie den Stress ein und lassen Sie sich nicht länger von ihm einfangen.

Stress hat viele Gesichter

Stress kann uns zu Höchstleistungen anspornen oder uns fix und fertig machen. Stress ist ein Zustand der Belastung und die individuelle Reaktionsweise auf eine bestimmte Umweltsituation. Wissenschaftlich betrachtet ist Stress eigentlich wertneutral und löst nicht immer nur negative Empfindungen aus, wie es unser Sprachgebrauch vermittelt.

Ein gewisses Maß an Stress gehört sogar zum alltäglichen Leben; eine absolute Reizarmut wäre unerträglich. Stressreize lösen im Körper zwar immer den gleichen Mechanismus aus, doch vom gesunden zum krankmachenden Stress ist es häufig nur ein kleiner Schritt.

Der Stressmechanismus im Körper

Der Sinn der Stressreaktion ist ursprünglich die Lebenserhaltung durch einen reflexartigen Angriffs- und Fluchtmechanismus. Droht Gefahr, kommt es im Körper zu einer gewaltigen Kraftentfaltung und -bereitstellung: Die Nebennieren schießen u. a. Adrenalin ins Blut. Die Tätigkeit des Sympathikus-Nervs wird gesteigert.

In Muskeln und Gehirn werden dadurch Energien freigesetzt, und es erfolgt eine rasche Mobilmachung aller Körperreserven. Blutdruck, Puls und Atemfrequenz steigen dabei, Verdauungsfunktionen und andere, jetzt in höchster Alarmbereitschaft unnötige Funktionen, werden auf Reserve geschaltet. Diese Alarmreaktion des Körpers erfolgt innerhalb kürzester Zeit automatisch auf jede mögliche Gefährdung des Wohlergehens.

Halten die Anspannungen länger an, so wird die "Alarmreaktion" zum Dauerzustand. Nieren, Blutgefäße und Bindegewebe können in der Folge krankhaft verändert werden. Die von der Nebennierenrinde produzierten



Kortisone beeinflussen das Immunsystem, so dass sich die Abwehrbereitschaft gegenüber Krankheiten verringern kann.

Stressoren sind überall

Den eigentlichen Stress lösen äußere Einflüsse aus. Sogenannte Stressoren können jedem begegnen – im Alltag ebenso wie in Ausnahmesituationen. Arbeitslosigkeit, Krankheit, der Tod eines Angehörigen, die Trennung vom Partner, Lärm und Hektik der Großstadt, Leistungsdruck – all dies sind Beispiele für Stressoren. Stressoren können sowohl körperliche Beanspruchungen sein als auch psychische. Meist handelt es sich um eine Kombination aus beiden.

Stress ist subjektiv

Jeder Mensch hat seine besondere Stressanfälligkeit – beruhend auf seiner persönlichen Lebensgeschichte. Was den einen kalt lässt, versetzt den anderen in Unruhe und Anspannung. Die Stressanfälligkeit wird geringer bei einer zuversichtlichen Einstellung gegenüber neuen Belastungssituationen oder bei einem hohen Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit.

Die gefährliche Art von Stress entsteht, wenn Sie über Jahre hinweg ein hohes Maß an Anstrengung und Ehrgeiz aufbringen, letztlich aber immer unter dem Gefühl leiden, keinen wirklichen Erfolg zu haben. Andauernde Spannung aber überfordert Körper und Seele. Erste Anzeichen für krankmachenden Stress können nervöse Angewohnheiten wie Nägelkauen, Fußwippen, nächtliches Zähneknirschen, plötzliche Stimmungswechsel, Kopfschmerzen, Hautunreinheiten und Ausschläge, Verdauungs- und Schlafstörungen sein.

Verarbeiten Sie ein Zuviel an belastendem Stress nicht richtig, besteht die Möglichkeit, dass Sie sich einem erhöhten Krankheitsrisiko aussetzen. Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall oder ein Magengeschwür können die Folge sein.

Den Stress aktiv abbauen

So individuell wie die Wege in den Stress, sind auch die Wege aus dem Stress. Patentrezepte gibt es nicht. Es gibt allerdings bewährte Methoden, die auch Ihnen helfen können, sich ein eigenes Repertoire an Bewältigungsstrategien anzueignen. Grundsätzlich stehen Ihnen zwei Wege offen, um Ihrem individuellen Stressgefängnis zu entkommen.

Der erste und naheliegendste Schritt ist der Versuch, die äußeren, belastenden Einflüsse zu beseitigen oder wenigstens zu verändern. Das muss nicht gleich der Arbeitsplatzwechsel oder die Trennung vom Partner sein. Häufig hilft schon ein klärendes Gespräch, um bestehende Leistungsanforderungen oder als bedrückend empfundene Ansprüche zu relativieren oder ungerechtfertigte Kritik zurückzuweisen.

Das setzt voraus, zunächst einmal Bilanz zu ziehen, um Ihre individuellen Stressoren herauszufinden. Sollten die äußeren Einflüsse sich aber diesen Veränderungen entziehen, so greift ein kluges Wort:

Wenn ich die Situation nicht ändern kann, so muss ich meine Einstellung zur Situation ändern.

Das können auch Sie erlernen, zum Beispiel durch Entspannungstechniken wie das Autogene Training. Dabei erlernen Sie eine Technik, die Sie in die Lage versetzt, sich in fast jeder Situation auf Ihren Befehl hin in einen Zustand der körperlichen und seelischen Entspannung zu versetzen.

Sie eröffnen sich durch diese Technik auch einen Weg, die Entstehung von Stress zu verhindern. Denn wenn Sie in der Lage sind, Stressreaktionen zu dämpfen und negative Spannungen abzubauen, so werden Sie auch freier in Ihren Möglichkeiten, für Sie angemessen zu reagieren. Sie werden nicht nur entspannter, sondern auch mit sich selbst zufriedener. Mit einer solchen Methode kommen Sie an die Wurzeln des Übels: Sie werden sensibel für Ihre Stressoren und erkennen frühzeitig stressauslösende Situationen.

Drogen sind ein populäres, aber kein geeignetes Mittel zur Stressbekämpfung, sei es der Feierabend-schluck oder die kleine Pille zur Beruhigung. Damit gehen Sie nicht nur Scheinlösungen ein, sondern Sie können sich in neue bedrohliche Situationen bringen. Denn regelmäßiger Konsum macht abhängig.

Verzichten Sie deshalb auf diese "Krücken" und wählen Sie Methoden, mit denen Sie dem Stress tatsächlich begegnen können. Bei der Auswahl der für Sie geeigneten Entspannungsmethode hilft Ihnen Ihr Arzt, der häufig selbst solche Techniken vermitteln kann oder aber weiß, wo sie zu erlernen sind.

Aktive Bewegung gegen akuten Stress

Sie erinnern sich, Stress bedeutet als körperliche Reaktion die Bereitstellung großer Energien. Diese überschießenden Energien können Sie abbauen durch körperliches Training. Lassen Sie Dampf ab durch sportliche Bewegung! Mit körperlicher Anstrengung und Bewegung können Sie die angesammelten Stresshormone körpergerecht verarbeiten. Regelmäßiges Laufen, Radfahren, Wandern oder Schwimmen baut den Stress ab.

Doch Vorsicht: hängen Sie auch Ihre sportlichen Leistungsansprüche nicht zu hoch. Beraten Sie sich mit Ihrem Arzt über die für Sie am besten geeignete Bewegungsart.

Besser als eine weitere Tasse Kaffee oder eine Zigarette sind die folgenden Übungen geeignet, Ihnen über Verspannungen oder über einen toten Punkt hinwegzuhelfen:



- Räkeln und strecken Sie sich, bevor Sie beginnen. Setzen Sie sich für die Übungen aufrecht auf das vordere Stuhldrittel, ziehen Sie die Schultern nicht hoch, stellen Sie Knie und Füße hüftbreit auseinander und parallel. Wiederholen Sie die folgenden Übungen dreimal und halten Sie die Spannung jeweils sechs Sekunden. Zwischen den Übungen tut es gut, die Muskulatur zu lockern.
- Hände hinter dem Kopf falten (siehe Grafik rechts). Kopf gegen den Widerstand der Hände nach hinten drücken, ohne dass es zu einer Bewegung kommt. Beide Ellbogen nach hinten halten, Füße fest gegen den Boden stemmen.
- Rechte Hand an die rechte Kopfseite legen. Kopf und Handfläche gegeneinanderdrücken, ohne dass es zu einer Bewegung kommt. Ellbogen nach hinten halten, Füße fest gegen den Boden stemmen. Seite wechseln.
- Finger in Brusthöhe ineinander verhaken. Hände mit aller Kraft auseinanderziehen. Beide Ellbogen nach hinten halten, Füße fest gegen den Boden stemmen.
- Hände seitlich auf die Stuhlkante legen. Schultern etwas zurückziehen, Hände fest nach unten drücken.
- Rechte Hand auf das linke Knie legen. Linkes Bein anheben, Knie und Hand kräftig gegeneinanderdrücken, rechten Fuß fest gegen den Boden stemmen. Seite wechseln.