

Stress

Stressbewältigung (*Lesedauer: 5 Minuten*)

Die Weltgesundheitsorganisation hat Stress zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt. Als größte Belastung gilt der Beruf, aber auch andere Bereiche können starken Stress erzeugen. Für fast alle psychischen Störungen und auch für chronische Schmerzen gilt Stress als wesentlicher Faktor, ohne dessen Besserung eine Heilung häufig nur schwer möglich ist. Grund genug sich das Thema Stress genauer anzuschauen.

Stress bedeutet wörtlich Anspannung und beschreibt an sich einen nützlichen Vorgang: Bei neuen Herausforderungen schüttet der Körper Hormone aus und verändert sich dadurch blitzartig, um damit zurechtzukommen. Stress hilft also bei der Bewältigung von Herausforderungen.

Wir Menschen sind in unserer Evolution fast immer in Gefahr gewesen. Jederzeit und überall lauerten Gefahren. Eine schnelle Reaktion darauf war überlebenswichtig. Wer bei einer Begegnung mit dem falschen Tier zu lange überlegte, starb. Heute sieht die Situation etwas anders aus und die Gefahren sind deutlich abstrakter geworden. Vor allem sind die Gefahren aber auch länger andauernd.

Entspannungsphasen fehlen häufig, da wir unter Dauerstress stehen. Und hier liegt das Problem: Während wir kürzere Stressreaktion gefolgt von Phasen der Erholung gut wegstecken können, ist Dauerstress ohne ausreichend Erholung sehr schädlich für den Körper. Chronischer Stress steht im Zusammenhang mit den meisten verbreiteten Störungen und Krankheiten.

Kaluza entwickelte eine Möglichkeit, anhand einer Ampel die eigene Stressreaktion genauer zu betrachten:

Stressoren: Ich gerate in Stress, wenn...

Was für konkrete Situationen erzeugen Stress bei mir?

-> Reduzieren!

Stressverstärker: Ich setze mich selbst unter Stress, indem ...

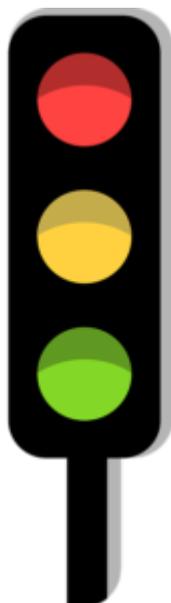
*Was für eigene Gedanken/ Bewertungen erhöhen den Stress?
Perfektionismus? Kontrollbedürfnis?*

-> Umdenken!

Stressreaktionen: Wenn ich im Stress bin, dann ...

*Wie reagiere ich persönlich auf Stress? Lenke ich mich mit
Essen oder Fernsehen ab?*

-> Erholungsphasen!



Im Umgang mit dem Stress macht es also Sinn, diesen in drei Phasen zu unterteilen.

In der ersten Phase geht es um Situationen, die Stress

erzeugen (Stressoren). *In welchen Situationen gerate ich in Stress? Was konkret erzeugt Stress?* Sinnvoll ist es hier, diese Stressoren langfristig zu reduzieren. Da sich Stress „addiert“, also auch viele kleine Stresssituationen in Summe zu großem Stress führen können, ist es wichtig, auch „Kleinigkeiten“ mit einzubeziehen.

Ob Situationen bei einem Menschen Stress auslösen oder nicht hängt davon ab, wie individuell jemand diese bewertet oder den Gedanken den Stressoren gegenüber. Je nachdem was ich denke, erzeuge ich unterschiedlich viel Stress. Es ist also weniger die Sache an sich, die Stress erzeugt, sondern mehr meine Bewertung der Sache. Bestimmte Gedanken sind sogenannte Stressverstärker. Perfektionismus oder ein erhöhtes Kontrollbedürfnis erzeugen z.B. Stress. („Ich muss das schaffen!“, „Man darf keine Fehler machen!“ *Indianer kennen keinen Schmerz!*). Die gleiche Situation (z.B. mit den Aufgaben nicht hinterher kommen) erzeugt bei verschiedenen Menschen verschiedene Reaktionen, je nachdem wie diese bewertet werden. („Egal, mach ich morgen“ -> Entspannung vs. „Ich muss das noch erledigen“ -> Stress)

Es kann sehr hilfreich sein, persönliche Glaubenssätze zu hinterfragen und zu schauen, wo man sich (unnötig) Stress macht. Muss ich wirklich jeden Tag 100% leisten, oder reichen auch 70% ?

Im letzten Teil geht es um die eigenen Verhaltensweisen, während man unter Stress steht (Stressreaktionen). *Wenn ich gestresst bin, dann ...* Hier sind häufig Dinge zu beobachten, die nicht dabei helfen den Stress abzubauen, sondern für sich noch mehr Stress erzeugen. Auf der Couch liegen, Fast-Food essen und Fernsehen erzeugt mehr Stress als Entlastung. Während Auszeiten, Spaziergänge, Atemübungen dabei helfen, aktiv Stress abzubauen.

Um ein besseres Bild zu bekommen, schauen wir uns eine Liste mit verschiedenen Stressoren, Stressverstärkern und

Stressreaktionen an:

Stressoren	Stressverstärker	Stressreaktionen
Konflikte (privat oder beruflich)	"Ich muss es perfekt/ richtig machen!"	Ungesund Essen
Trennungen, Todesfälle, Verluste, Krisen	"Ich muss es alleine schaffen!"	Viel Fernsehen
Krankheit	"Man darf keine Fehler machen".	Schlafprobleme
Hochzeit, Umzüge, Prüfungen, Berufswechsel	"Ich mache erst Schluss, wenn alle Aufgaben erledigt sind"	Rückzug
Neue Lebensabschnitte	"Wer zu viele Pausen macht ist faul"	Wut/ Aggressivität, Resignation, Frust
Finanzielle Probleme	"100% Leistung!"	
Sorgen, Alltagsprobleme, Weltgeschehnisse	Zu hohe Ansprüche	

Beim betrachten der Tabelle wird deutlich, dass auch positive Dinge Stressoren sind und für Stressreaktionen sorgen können.

Viele Menschen gehen davon aus, keinen Einfluss auf das eigene Stresserleben zu haben, was aber falsch ist. In allen drei Bereichen (Stressoren, Stressverstärker, Stressreaktionen) haben wir große Einflussmöglichkeiten auf das eigene Stresserleben. Wir sollten immer darauf achten, dass Stress und Entlastungsmöglichkeiten sich die Waage halten. Nur so können wir langfristig Schmerzen und andere körperliche Leiden vermeiden.