

Gut (mit) Stress umgehen



SERIE STRESSMANAGEMENT (1) – Bei Stress ist es wie bei Schokolade

oder Wein: Die Dosis macht das Gift. Stress kann ungesund sein, muss es aber nicht. Wichtig ist die Balance zwischen Belastung und Regeneration sowie eine positive Einstellung zum Leben.

Bozen – Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat Stress zu einer der größten Gefahren für die Gesundheit im 21. Jahrhundert erklärt. Auch in Südtirol ist Stress bei den Menschen zunehmend spürbar. Tendenz steigend. Vor allem die derzeitige Pandemie rückt Stress in ein neues Licht. Corona bedeutet nicht nur eine körperliche Gefahr, sondern für viele auch einen psychischen Notstand. Mit der Coronakrise müssen alte Lebensweisen über Bord geworfen werden, der Umgang im Miteinander und in der Kommunikation hat sich verändert. Die häusliche Isolation, die Angst um die Gesundheit oder um den Arbeitsplatz, die Bewältigung von Homeoffice und -schooling, die ständig wechselnden Regeln sind weitere Herausforderungen.

Wir müssen vieles neu denken. Sicherheit, Vorhersehbarkeit, Kontrollierbarkeit und auch Sinnhaftigkeit sind wichtige Aspekte in unserem Leben gewesen. Sie haben uns Halt gegeben. Mit Corona haben diese eine Erschütterung erfahren. Nun kommen etwas andere Stressauslöser ans Licht: Der Rückzug in die eigenen vier Wände, der vielfach einzige Kontakt zur Außenwelt über die digitalen Medien und fehlende Erfahrungswerte im Umgang mit einer Pandemie – das alles stresst die Menschen. Kurzum – Corona ist Stress.

Stress wird hervorgerufen durch einen Mix aus äußeren Ereignissen, inneren Reaktionen und Persönlichkeitsmerkmalen. Er ist ein komplexes Geschehen.

Vor der Pandemie waren typische Stressauslöser unserer Gesellschaft Leistungs- und Termindruck, Multitasking, Konflikte in der Schule, am Arbeitsplatz oder in der Familie, Mehrfachbelastung, Dauererreichbarkeit, ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel, kaum Erholung usw. Bald ist die Pandemie – hoffentlich – vorüber, und/oder wir lernen damit zu leben. Wie auch immer es weitergeht, Stress wird immer dabei sein. Er kann Antrieb sein oder unsere Lebensqualität einbremsen. Demnach ist es gut, wenn wir uns selbst beobachten. Wenn wir darüber nachdenken, welcher Stress uns nicht guttut, welchen wir vermeiden und wie wir mit unvermeidbarem umgehen können.

Stress: Antrieb oder Bremse?

Stress heißt im Englischen Druck, Kraft, Anspannung. Stress ist angeboren. Unser Körper reagiert naturgemäß auf Anspannungen mit Wachsamkeit, Leistungsfähigkeit und kanalisiert Energie. Im Prinzip ist er ein natürlicher Vorgang, aber da kommt noch unser Denken dazu. Fazit: Stress wird hervorgerufen durch einen Mix aus äußeren Ereignissen, inneren Reaktionen und Persönlichkeitsmerkmalen. Er ist ein komplexes Geschehen und wird von jedem individuell und



unterschiedlich bewertet und wahrgenommen.

Es gibt einen positiven Stress (Eustress) und einen negativen Stress (Distress). Positiver Stress erhöht die Leistungsfähigkeit. Er befähigt zur Bewältigung besonderer Anforderungen, motiviert, macht produktiv und glücklich. Wenn eine schwierige Situation als Herausforderung gesehen wird, gibt der Stress das Gefühl der Kompetenz, der Freude, der Freiheit, des autonomen Handelns und positiven Denkens. Wir brauchen Stress für unsere Entwicklung, unseren Erfolg und für die Selbstverwirklichung. Hans Selye, der Pionier der Stressforschung, sagte einmal: „Stress ist die Würze des Lebens“.

Distress ist derjenige Stress, der vom Organismus als unangenehm, bedrohlich oder überfordernd empfunden wird. Er wird durch langfristig wiederkehrende Überlastung hervorgerufen. Er macht hilflos, gereizt, erschöpft, er hemmt und blockiert, und kann sogar handlungsunfähig machen.

Stress zeigt sich körperlich und psychisch

Stress ist nicht messbar, sondern „nur“ seine Nebenwirkungen sind es. Chronischer Stress versetzt den Körper in einen dauerhaften Aktivierungszustand, der zu Erschöpfung führt. Dauerhaft Gestresste haben ein höheres Risiko eines Herzinfarktes oder Schlaganfalls,

DIE SERIE

Stress lass nach

Stress ist in unserer Leistungsgesellschaft allgegenwärtig. Allerdings hat Stress nicht nur mit Zeitdruck zu tun. Die



Silvia Schroffenegger

Coronapandemie etwa setzt Menschen ganz neuen Spielarten von Stress aus. Stress will gemagt werden, sonst beeinträchtigt er unsere körperliche und psychische Gesundheit sowie unsere Leistungs- und Regenerationsfähigkeit. Tipps für ein wirkungsvolles Stressmanagement gibt in der Artikelserie, die mit dem bestehenden Text beginnt, im Zweiwochenrhythmus die Fachberaterin für Stress und Burnout und diplomierte Mentaltrainerin Silvia Schroffenegger.

von Herz- und Kreislaufbeschwerden wie Bluthochdruck, Herzrasen und Atembeschwerden, Kopf-, Nacken-, Rücken- und Gelenkschmerzen, Magen-Darm-Erkrankungen usw. Stress kann auch ein geschwächtes Immunsystem hervorrufen. Abgesehen von den körperlichen Auswirkungen von Stress leiden Betroffene oft unter psychischen Problemen wie Konzentrationschwierigkeiten, Nervosität, Angst, im schlimmsten Fall Burnout oder Depressionen. Fazit: Stress macht sich im gesamten Körper bemerkbar und hat psychische Auswirkungen.

Verstehen, was uns stresst

Das Stressgeschehen bei einem Menschen kann in drei Bestandteile zerlegt werden:

- die Stressauslöser (Stressoren) von außen,
- die persönlichen, „gedachten“ Stressverstärker und
- die Stressreaktionen.

Bei dem Stressauslöser geht es um die äußere Belastungssituation oder Anforderung. Also wann gerate ich in Stress? Beispiele, was Stress auslösen kann: Zeitdruck, inhaltliche Überforderung, Dauererreichbarkeit, Konflikte, Isolation, Informationsflut oder zu wenig Information, schlechte Organisation, fehlende Entwicklungsmöglichkeit, Bewegungsmangel usw.

Die persönlichen Stressverstärker hingegen sind geprägt von unseren

persönlichen Motiven, Einstellungen und Haltungen. Menschen setzen sich selbst unter Stress, indem sie beispielsweise perfektionistische Leistungsansprüche haben, indem sie ein starkes Bedürfnis nach Anerkennung haben usw. Man kann hier von „hausgemachtem“ Stress sprechen.

Je nachdem, um welche Anforderung es sich handelt und wie ich darüber denke, wird diese entweder positiv oder negativ bewertet, und es gibt verschiedene Stressreaktionen. Dahinter steckt die Feststellung: „Wenn ich Stress habe, dann passiert Folgendes ...“. Demnach ist das Stressgeschehen rein subjektiv.

Was hilft gegen Stress?

Wie gehen wir mit Dauerstress um, also mit dem Stress, der unsere Gesundheit, Produktivität und Kreativität beeinflusst? Mit dieser Frage befasst sich das „Stressmanagement“. Dabei geht es um Methoden, die helfen, belastenden Stress zu verringern. Es geht um einen gesunden Umgang mit von außen gesetzten und mir selbst gestellten Anforderungen. Ein Patentrezept gibt es aber nicht. So individuell, wie Stress entsteht, so individuell sind sinnvolle Antistressstrategien.

Ein Patentrezept gibt es nicht. So individuell, wie Stress entsteht, so individuell sind sinnvolle Antistressstrategien.

Hier einige Antistress Tipps in Kürze:

Äußere Anforderungen/Stressoren reduzieren, verändern oder eliminieren: Den Alltag stressfreier gestalten durch besseres Selbstmanagement, durchdachte Organisation, überlegte Ziel- und Zeitplanung, Optimierung fachlicher Qualifizierung, ein gutes soziales Netzwerk usw. Wir haben immer folgende Optionen: weglassen, anders machen oder annehmen/tun. Wenn wir strukturiert, konzentriert und selbstbestimmt die für uns wichtigen Dinge umsetzen, dann fördert dies Erfolg, Kraft, Energie und Motivation. Bessere Organisation ist angesagt!

Persönlichen Stressverstärker zu Leibe rücken: Es geht darum, sich der eigenen stresserzeugenden Einstellungen bewusst zu werden und diese zu verändern. Damit wird Stress zur Kopfsache. Da die Gedanken frei sind, kann ich meine Einstellung zu der Sache ändern. Es geht um mentale Strategien der Stressbewältigung und die Einsicht, dass man sich auch z.B. von einer perfektionistischen Haltung befreien kann. Es geht um Distanzierung, um Annehmen, um Loslassen von Antreibern, die Stress verursachen. Typische Antreiber sind: Sei stark! Sei perfekt! Beeil dich! Mach es allen recht! Streng dich an! Bis zu einem gewissen Grad tun uns Antreiber gut. Sind sie aber zu stark ausgeprägt oder werden sie in falschen Situationen angewandt, dann belasten sie, lösen Stress aus und machen uns das Leben schwer. Mentales Training ist angesagt!

Anspannung und Entspannung in Balance: In einer Leistungsgesellschaft wird es immer ein gewisses Maß an Stress geben. Deshalb müssen wir unsere Widerstandskraft erhalten und immer wieder unseren Energiepegel aufladen. Hier kommen Entspannungstechniken, Pausen, Bewegung und Schlaf, die richtige Atmung, eine gesunde Ernährung, Pflege sozialer Kontakte usw. ins Spiel. Entschleunigen und Energie tanken ist angesagt!

Silvia Schroffenegger

post@cover.pr.it