

Stress

Eu Stress

Normal Stress

Dys Stress

Ständige Begleiterscheinung in unserer
heutigen Leistungsgesellschaft?

Ursachen, Auswirkungen und Wege zur
Entspannung

Inhaltsverzeichnis:

Vorwort	3
1.0 Was ist Stress	4
1.1 Stress beim Menschen	5
1.2 Vom guten heilsamen Stress	5
1.3 Krankmachender Stress	5
2.0 Stresserkennung und Auswirkung	7
2.1 Typische Stress-Panik-Reaktionen	8
2.2 Allgemeine körperliche Stressreaktionen	9
2.3 Folgen chronischen Stresses und Krankheiten bei langfristiger Einwirkung	9
2.4 Die Dynamik von Stress und Erholung	10
2.5 Stress und Hörbehinderung	11
2.6 Stressvermeidung	12
3.0 Stressbewältigung	13
3.1 Drei Hauptwege zur Stressbewältigung	14
3.2 Beispiel zur Stressvermeidung anhand eines Tagesablaufs	15
3.3 Stressmanagement	16
3.4 Stressabwehr mit Hilfe von Entspannungsübungen	17
4.0 Autogenes Training	17
4.1 Progressive Muskelentspannung PMR	19
4.2 Meditation und Phantasiereisen	20
4.3 Klangschalenmassage	21
4.4 Qi Gong	22
Fazit / Erkenntnis	23

Keine Frage, Stress gehört zum Leben dazu, nicht erst in unserer modernen Zeit. Für unsere Vorfahren war er überlebenswichtig. Doch anders als wir, fanden sie leichter die richtige Balance zwischen An- und Entspannung. Denn auch wenn echte Workaholics das erst mal leugnen, zu viel Stress macht krank.

Der Begriff Stress (engl. Druck, Kraft, Anspannung; von lat. Stringere: anspannen) entstammt ursprünglich der Geologie und bezeichnet einen einseitigen gerichteten Druck bei tektonischen Vorgängen und wurde später auch in der Werkstoffkunde allgemein für den Zustand eines Materials verwendet, das unter Druck oder Zug stand.

Im heutigen umgangssprachlichen Gebrauch bezeichnet Stress eine durch äußere Reize (Stressoren) hervorgerufene psychische und physische Reaktion bei Lebewesen, die zum einen zur Bewältigung besonderer Anforderungen befähigen und zum anderen bedeutet Stress eine dadurch entstehende körperliche und geistige Belastung.

Jedermann erlebt Stress. Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf Druck, Spannung oder Veränderung. Eine gewisse Dosis an Stress kann das Leben interessanter und weniger langweilig gestalten (Eustress – sogenannter positiver Stress). Zu viel Stress jedoch kann schädlich sein und Krankheiten oder Unfälle verursachen.

Sich gestresst zu fühlen gehört in unserer Gesellschaft schon fast zum guten Ton. Die Klage erklingt unisono von den Lippen der Berufstätigen. Aber auch Hausfrauen, Rentner, Studenten und sogar Schüler stimmen in diesen Chor mit ein. Die Rede ist nicht von dem Stress, der uns zu Höchstleistungen anspornt, sondern von einer Anspannung, die auf Dauer der Gesundheit schadet.

Dabei ist Stress im Grunde ein überlebenswichtiger Mechanismus. Die Herzfrequenz steigt, die Atmung geht schneller und die Muskeln sind angespannt. Der Körper ist bereit für eine schnelle Reaktion auf eine vermeintlich gefährliche Situation.

Für unsere Vorfahren war dies der Angriff eines Raubtiers, ein Überfall oder eine Bedrohung durch die Natur, beispielsweise ein Sturm oder Hochwasser. In diesen Situationen entschieden Sekunden über Leben und Tod. Wer rasch reagieren konnte, bereit war für Flucht oder Kampf, war klar im Vorteil. Und war die Gefahr gebannt, blieb Zeit für Entspannung. Denn die körperliche Anstrengung sorgte auf natürliche Art dafür, dass die im Körper gebildeten anregenden Botenstoffe auf ein Normalmaß reduziert wurden, so dass eine Entspannung vom körperlichen Gesichtspunkt aus gut möglich war.

Für einige Menschen läuft die Stressreaktion auch in unserer modernen Welt noch immer so ab wie damals. Neue Herausforderungen, eine große Aufgabe oder auch eine Prüfung versetzen sie in Anspannung. Sie sind voll bei der Sache, bringen Höchstleistungen und genießen hinterher ihren Erfolg. In dieser positiven Form ist Stress gesund. Er spornt uns an und tut uns gut. Daher verwundert es auch nicht, dass es Zeitgenossen gibt, die regelrecht süchtig nach dieser Form von Aufregung sind. Immer wieder stürzen sie sich in unbekannte Situationen und laufen zur Höchstform auf. Bleibt zwischen den Herausforderungen genug Zeit für Regeneration, ist das kein Problem. Doch einige Menschen bemerken nicht, dass sie von einer Herausforderung zur nächsten hetzen. Für sie wird es normal, unter „Strom“ zu stehen. Sie sind regelrecht süchtig nach dem aufgeputschten Gefühl, das die Stresshormone wie Adrenalin und Noradrenalin ihnen verleiht. Sie suchen dieses Gefühl immer wieder und in immer kürzeren Abständen. Für sie wird Stress zum ständigen Begleiter – so lange, bis der Körper streikt. Das vermeintlich gute Gefühl ist zur Falle geworden, in der sich die Kraftreserven des Körpers aufgezehrt haben. Denn der natürliche Rhythmus von An- und Entspannung ist aus dem Gleichgewicht geraten. Nicht nur Manager, sondern auch Fach- und Führungskräfte tappen in diese Falle. Sie leben oft jahrelang am Limit, ohne es zu merken.

Deshalb ist es wichtig, Stresssymptome erkennen zu können, um wenn nötig, Schritte gegen schädlichen Stress (Distress) unternehmen zu können.

Welche Stressoren wirken nun in unserer heutigen Gesellschaft auf den einzelnen Menschen ein? Wie wirken sich diese auf den menschlichen Körper aus und welche Lösungsmöglichkeiten gibt es?

Diese Thematik will ich nachfolgend näher beleuchten.

Was ist Stress?

Eigentlich ist Stress eine selbstverständliche körperliche Reaktion auf eine Herausforderung. Der Mensch braucht für eine normale körperliche und seelische Entwicklung angemessene Belastungen, die zum Handeln, zur Anpassung zwingen. Stress kann aber krank machen, wenn Beanspruchungen übermäßig sind, wenn sich der Körper fast ständig in erhöhter Alarmbereitschaft befindet.

Anspannung und Wechsel zu der nötigen Entspannung ist Voraussetzung für das Wohlbefinden, ist ein Lebensgrundprinzip. Verspannungen gilt es zu lösen oder noch besser zu verhindern.

Stress beim Menschen

Definition: Eine Stressreaktion ist ein subjektiver Zustand, der aus der Befürchtung entsteht, dass eine stark aversive, zeitlich nahe und subjektiv lang andauernde Situation wahrscheinlich nicht vermieden werden kann. Dabei erwartet die Person, dass sie nicht in der Lage ist, die Situation zu beeinflussen oder durch Einsatz von Ressourcen zu bewältigen.

Unter Stress versteht man somit die Beanspruchung (Auswirkung der Belastungen auf den Menschen) durch Belastung (objektive, von außen her auf den Menschen einwirkende Größen und Faktoren). Diese können z.B. physikalischer Natur sein (Kälte, Hitze, Lärm, starke Sonneneinstrahlung etc.) oder toxische Substanzen (z.B. Rauch oder Stäube stressen den menschlichen Körper). Auch physische Belastungen sowie bestimmte eigene Einstellungen, Erwartungshaltungen und Befürchtungen können auf emotionaler Ebene Stressoren sein. Stress ist also die Anpassung des Körpers an diese Stressoren, bzw. seine Reaktion auf diese.

Vom guten heilsamen Stress

Nicht jeder Stress macht krank. Wir brauchen positiven Stress. Er macht das Leben lebenswert. Spannungen erzeugen Kraft, eben Spannkraft. Ohne ein gewisses Maß an Stress können wir nicht gesund sein. Allerdings sollte sich der Stress in Grenzen halten und diese Grenzen sind bei jedem Menschen verschieden. Wir alle brauchen Spannung und Entspannung, das ist ein biologisches und physikalisches Grundprinzip.

Krankmachender Stress

Es gibt vielfältige Stressauslöser. Sie werden individuell bewertet. Das geschieht automatisch und ist von unserem Gesundheitszustand, von Erziehung und unseren Erbanlagen abhängig.

Stressoren treten in vielfältiger Weise auf.

Nachfolgend Beispiele typischer Stressoren in heutigen Gesellschaften:

- Isolation
- Kündigung, Scheidung vom Lebenspartner
- Ungelöste Probleme
- Mobbing am Arbeitsplatz
- Schichtarbeit
- Ärger im Beruf
- Überlastung, zusätzliche Aufgabe
- Zu hohe Erwartungen von außen
- Andauernder Lärm
- Behinderung z.B. Stau beim Autofahren
- Verhalten von Menschen
- Ärger mit Partner
- Enge
- Angst
- Armut, finanzielle Schwierigkeiten
- Andauernde, zu hohe eigene Ansprüche
- Krankheit
- Eintönigkeit
- Große Verantwortung
- Reizüberflutung (Lärm, Gerüche, Wind)
- Körperliche Höchstleistungen (z.B. in Sportstudios)
- Unterforderung, Lethargie
- Vortrag / Rede halten, öffentliches Auftreten
- Minderwertigkeitsgefühle
- Orientierungslosigkeit
- Schuldgefühl, Justiz oder Polizeikontakt
- Eile / Hetze/ Zeitdruck
- Entzug der Grundbedürfnisse Essen / Trinken
- Hässliche Umgebung
- Arbeitsplatzwechsel, Pensionierung
- Maßloser Wettkampf
- Permanente Leistungsüberforderung
- Tod eines nahen Angehörigen oder Freundes
- Nacharbeit, Jet lag bei weltweiten Reisen
- Einsamkeit
- Neid / Missgunst
- Behinderung z.B. Hörbehinderung

Es ist anhand der Beispiele ersichtlich, wie viele unterschiedliche Stressauslöser im Alltag und täglichen Leben auftreten können.

All diese Stressoren sind potentielle Stresserzeuger. Inwieweit diese Situationen tatsächlich Stress anzeigende Symptome auslösen, bestimmt unsere individuelle Bewertung.

Wir leben nun mal in einer Zeit, in der Hektik und Distress immer mehr zunehmen. Ungelöste Konflikte beschäftigen und belasten uns, wir kommen mit Mitmenschen nicht zurecht, Arbeiten wachsen uns über den Kopf, wir ängstigen uns über die Gegenwart und vor der Zukunft. Uns werden täglich Aktionen und Reaktionen abverlangt die ungewöhnlich sind, wir müssen uns beispielsweise nach Zeitplänen richten, sind dauernd in Eile und müssen effizient sein. Viele Menschen sind mit ihren familiären, beruflichen Situationen unzufrieden. Sie sind zerfressen von Neid auf Besitz und Erfolg, machen sich selber krank mit ihrer Missgunst.

Das Resultat ist, dass der Körper mit innerer Unruhe, Konzentrationsschwäche, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen und Resignation reagiert. Die Folgen von anhaltendem krank machendem Stress sind Bluthochdruck, Gefäßkrankheiten, Herzmuskelschwäche usw.

Da Stress oft eine selbstgewählte Leidensform ist und oft auch „Hausgemacht“ ist, lohnt es sich, sich mit dieser modernen Seuche auseinander zu setzen.

Stresserkennung und Auswirkung

Einige Stresssymptome können medizinische Gründe haben, oft sind sie jedoch Reaktionen des Körpers auf ungenügendes Stressmanagement.

Nachfolgend einige typische Stresssymptome:

- Kopfschmerzen / Migräne
- Magenverstimmung
- Angespanntheit
- Irritierbarkeit
- Depression
- Auslassen von Mahlzeiten
- Häufige Krankheiten
- Ärger
- Gefühl der Machtlosigkeit
- Vergesslichkeit
- Durchfall
- Verstopfung
- Weite Pupillen

- Kaltschweiß
- Sehschwäche
- Taubheit, vermindertes Gehör
- Mangel an Energie
- Gefühl der Hoffnungslosigkeit
- Konzentrationsprobleme
- Unfähigkeit Entscheidungen zu treffen
- Schlaflosigkeit bzw. Schlaf-Wachzeiten verschoben
- Erhöhter Konsum von Alkohol, Tabak, Medikamenten

Typische Stress - Panik - Reaktionen

Bei Erwachsenen:

Gehirn: Abbau von Gehirnmasse, Einschränkung der emotionalen Ebene, Durchblutungsstörungen im Gehirn

Gefühle: Traurigkeit, Ärger, Schuld, Vorwürfe, Angst, Verlassenheit, Müdigkeit, Hilflosigkeit, „Schock“, Jammern, Taubheit, Leere, Hoffnungslosigkeit, Demütigung, Steigerung des aggressiven Verhaltens, Gereiztheit, emotionsloses Denken

Kognition: Ungläubigkeit, Verwirrung, Vorurteile, Konzentration, Halluzination, Vergesslichkeit

Körperlich: Übelkeit, Enge in Kehle und Brust, Atemlosigkeit, Muskelschwäche, Verspannung von Muskeln, trockener Mund, Magen und Darmprobleme, Haarausfall, schlechtes Hautbild, rötliche Augen, Herzstechen, Hörsturz, Gelenkschmerzen, Hautausschlag, Schwächung des Immunsystems, erhöhtes Risiko für Bluthochdruck, Schlaganfall und Herzinfarkt

Verhalten: verminderte Kreativität, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Geistesabwesenheit, sozialer Rückzug, Aktivismus, Weinen, hüten von „Schätzen“.

Bei Kindern und Jugendlichen tauchen jeweils überwiegend folgende Symptome auf:

Alter 1 bis 5 Jahre:

Daumenlutschen, Bettnässen, Dunkelangst, Angst vor Tieren, Klammern, Inkontinenz, Verstopfung, Stottern/Stammeln, Schwitzen

Alter 5 bis 11 Jahre:

Irritiert sein, Jammern, Klammern, Aggressivität, Alpträume, Dunkelangst, Schulangst, sozialer Rückzug von Gleichaltrigen, Konzentrationsmangel

Alter 11 bis 14 Jahre:

Schlafstörungen, Essstörungen, Rebellion daheim, Schulprobleme (Gewaltneigung, Rückzug, Interesselosigkeit), physische Probleme (Kopfweh, Hautprobleme, Verdauungsprobleme), Schwitzen

Alter 14 bis 18 Jahre:

Psychosomatische Beschwerden, Störungen des Appetits und des Schlafes, hypochondrische Reaktionen, Durchfall, Verstopfung, Störungen der Menstruation, Desinteresse am anderen Geschlecht, Konzentrationsmangel, Schwitzen

Allgemeine körperliche Stressreaktionen

Aktivierung und Durchblutung des Gehirns
Erhöhter Blutdruck, schneller Herzschlag, Schwitzen
Energiebereitstellung (Blutzucker, Fette)
Reduzierter Speichelfluss, trockener Mund
Erweiterung der Bronchien, Atembeschleunigung
Hemmung der Verdauungstätigkeit und Energiespeicherung
Erhöhte Gerinnungsfähigkeit des Blutes, Libidohemmung
Erhöhte Muskelspannung, verbesserte Reflexe
Kurzfristig erhöhte, langfristig verminderte Immunkompetenz
Kurzfristig erhöhte, langfristig verminderte Schmerztoleranz
Kalte Hände und Füße

Folgen chronischen Stresses und Krankheiten bei langfristiger Einwirkung

Herz - Kreislauf > Essentielle Hypertonie
> Koronare Herzerkrankung
> Herz – Hirninfarkt
> Kopfschmerzen

Muskulatur > Weichteilrheumatismus
> Rückenschmerzen

Nervensystem	>	Muskelzittern
	>	vereinzelt unkontrolliert auftretende Muskelkontraktionen (Augenzwinkern, Gesichtsmimik, Fingerzucken...)
Verdauung	>	Störungen der Verdauung
	>	Magen-Darm-Geschwüre
Stoffwechsel	>	erhöhter Blutzuckerspiegel / Diabetes
	>	erhöhter Cholesterinspiegel
Immunsystem	>	verminderte Immunkompetenz gegenüber Einflüssen von außen (z.B. Infektion, Viren) und innen (z.B. Krebs)
	>	übersteigerte Immunreaktionen gegenüber Einflüssen von außen (Allergien) und innen (Autoimmunkrankheiten)
Schmerz	>	verminderte Schmerztoleranz
Sexualität	>	Libidoverlust
	>	Zyklusstörungen
	>	Impotenz
	>	Störungen der Samenreifung, Infertilität

Die Dynamik von Stress und Erholung

Die Erholungsforschung betrachtet Erholung als „intentional gesteuerten Prozess, der die aktive Auseinandersetzung einer Person mit ihrer Umwelt ebenso erfasst, wie die grundsätzliche Kontrollierbarkeit des Erholungsprozesses“ (Almer 1996).

In ihrem Zentrum steht die komplexe Interaktion zwischen Belastung und Erholung. Die wichtigsten Zusammenhänge skizziert Eichhorn (2006):

1. Art und Dauer der Belastungsphase strahlen in die Erholungsphase aus. Je länger und stärker die Belastungsphase dauert, umso länger dauert es, bis man sich davon erholt und wieder fit in die nächste Belastungsphase hineingehen kann.
2. Nach einem stressigen Arbeitstag fühlt man sich zum einen innerlich überdreht und angespannt, zum anderen Energie- und kraftlos. Im Extremfall hat man zu nichts mehr Lust. Fachleute sprechen von Low-effort-activities, also Aktivitäten, die keine große Anstrengung erfordern. Ungünstig an ihnen ist – sie sind kaum erholsam.

3. Belastung addiert sich auf. Ist man morgens um acht Uhr noch relativ locker, sieht es um elf oder fünfzehn Uhr schon wieder ganz anders aus. Das kann sogar dazu führen, dass man die nächste Belastungsphase nicht optimal antritt, wenn beispielsweise Stress sogar die Qualität und Quantität des Schlafs beeinträchtigt. Dann ist man auch schneller wieder überlastet und benötigt in der Folge eine noch längere Erholungsphase. So kann sich ein gefährlicher Kreislauf hochschaukeln.

Stress und Hörbehinderung

Jede Behinderung ist ein zusätzlicher Stressor. Die Versehrtheit eines Sinnesorgans wie dem Ohr ist in einer leistungsorientierten Zeit eine besondere Belastung weil Schwerhörige oder Spätertaubte in ihrem Kommunikationsbedürfnis auf Grenzen stoßen.

Die Fähigkeit und das Bedürfnis zur Kommunikation zeichnen den Menschen als soziales Wesen aus. Wenn diese Fähigkeit durch eine Hörbehinderung gestört ist, fühlt sich der Schwerhörige oder Spätertaubte ausgeschlossen und in seiner Persönlichkeit verletzt. Die Folgen dieser Verletzung können Vereinsamung, Isolation und ein Gefühl des Ausgeschlossenseins sein.

Eine Umfrage bei Hörbehinderten hat ergeben, dass sie sich wegen ihrer Hörbehinderung an folgenden Orten oder Situationen gestresst fühlten:

- Am Arbeitsplatz (Fehlen von Informationen, Info-Defizit, Kündigungsangst, Angst nicht zu genügen)
- Beim Telefonieren
- Beim Einkaufen
- In der Familie (Ärger und Stress werden von der Arbeitsstelle oft nach Hause genommen), weil Familienangehörige mit betroffen sind.
- Beim Reisen (Lautsprecher am Bahnhof usw.)
- Bei Veranstaltungen
- Im Straßenverkehr
- Bei der Partnersuche
- Beim Arzt
- Bei Behörden

Für verschiedene Hörbehinderte ist ihr angeschlagenes Selbstwertgefühl (Minderwertigkeitsgefühle) ein Stressor.

Alle, Hörbehinderte ganz besonders, sollten lernen, Stressreaktionen abzubauen, Stressreize zu vermeiden, ihnen bewusst auszuweichen oder sie zu verändern, also Distress in Eustress umzuwandeln. Spannungen im Wechsel mit Entspannung gehören zwar zum Alltag, aber Verspannungen müssen gelöst werden.

Stressvermeidung

Vor der Stressbewältigung steht die aktive Vermeidung krank machenden Stresses mit professionellen Problemlösungen. Neben auf den einzelnen Mitarbeiter bezogenen individuellen Ansätzen stehen kollektive Ansätze, die strukturelle Stresserzeugung in Betrieben ausschalten sollen.

Im Bereich des Arbeitsstresses mussten Betriebsärzte zunehmend Kompetenz aufbauen, die bei der Bewertung der Ressourcenausstattung von Projekten und der Arbeitsgestaltung eingesetzt wird. Unterstützung bieten auch Gewerkschaften, Berufsverbände und Beratungseinrichtungen. Gesetzliche Grundlage zum Schutz von Arbeitnehmern gegen arbeitsbedingte Erkrankungen ist insbesondere das Arbeitsschutzgesetz im Zusammenwirken mit dem Betriebsverfassungsgesetz. Die Erfassung von krankmachendem oder tödlichem Stress wirft automatisch Haftungsfragen auf. Das erschwert Messung und Vermeidung. Besonders motiviert bei der problemlösungsorientierten Stressforschung sind Krankenkassen und Berufsgenossenschaften, da ihnen durch Stress ausgelöste psychische Erkrankungen inzwischen spürbare Kosten bereiten.

Kosten durch Stressbelastung am Arbeitsplatz

Stress am Arbeitsplatz und psychische Folgebelastungen schlagen sich auch in der Frühberentungsstatistik nieder. Einer Berechnung der DRV Bund (2008) zufolge ist die Zahl der mit psychischen Störungen und hauptsächlich mit Angst, Depressionen und sonstigen Stressfolgen begründeten Frühberentungen zwischen 1993 und 2006 kontinuierlich angestiegen. Inzwischen haben diese Frühberentungen mit einem Anteil von über 30 % den Spitzenplatz unter den deklarierten Ursachen des vorzeitigen Ruhestands erklommen. 2007 klagten in der regelmäßigen Schweizer Gesundheitsbefragung zwei Drittel der Erwerbstätigen über Stress und Zeitdruck am Arbeitsplatz. 41 % bejahten starke nervliche Anspannungen. Die Folgekosten werden auf jährlich 4,2 Milliarden Schweizer Franken geschätzt.

In den USA gaben laut „Brain Facts 2003“ 60 % der befragten Erwachsenen an, wenigstens einmal die Woche unter einer ausgeprägten Stressbelastung zu stehen. 60 % der Gesundheitsprobleme, deretwegen erwachsene US-Amerikaner einen Arzt aufsuchen, sind durch Stress ausgelöst oder damit assoziiert. Der durch Stress verursachte volkswirtschaftliche Schaden – stressbedingte Arbeits- und Produktionsausfälle sowie Ausgaben im Gesundheitssystem – wird weltweit auf jährlich 300 Milliarden US \$ geschätzt.

Stressbewältigung

Zur aktiven Stressbewältigung gibt es verschiedene Methoden. Der Schlüssel für eine wirkliche Stressbewältigung liegt dabei hauptsächlich in einer positiven und dynamischen statt negativen und passiven Lebenshaltung.

Man unterscheidet zwischen problembezogenen und emotionsbezogenen Bewältigungsstrategien (engl. Coping).

Stress zeigt sich in kognitiven, emotionalen, muskulären, vegetativ-hormonellen und sozialen Reaktionen.

Entsprechende Stressbewältigungstechniken dämpfen die Stressreaktionen bzw. versuchen, diese erst gar nicht entstehen zu lassen.

Beispiele: Qi Gong, Yoga, Autogenes Training, Biofeedback, Neurofeedback oder Mindmachine, Progressive Muskelrelaxation (PMR) oder Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion, Verinnerlichung von Problem - bzw. emotionsorientierten Bewältigungsformen wie bei der Wahrnehmungslenkung oder positiven Selbstinstruktion, gruppenbezogene Bewältigungsstrategien wie Suche nach Unterstützung, Teambildung, rücksichtsvolles Verhalten. Auch durch körperliche Betätigung wie im Sport kann Stress schneller vom Körper abgebaut werden. Nur fünf Minuten Bewegung in grüner Umgebung bessern die Laune und das Selbstwertgefühl bemerkenswert gut und lindern Stress. Dies ergab eine Metaanalyse von zehn Studien mit 1250 Probanden.

Stress wirkt sich auf die Psyche genauso aus wie auf die Befindlichkeiten des Körpers. Es kann zu leichten und schweren Krankheiten kommen. Etliche Studien haben die negativen Effekte so genannter Stresshormone belegt. So kommt es bei Stress zu einer erhöhten Konzentration von Adrenalin, Noradrenalin oder Cortisol im Blut, was langfristig Schäden an den Blutgefäßen nach sich zieht. Durch eine Schutzreaktion des Körpers auf Stress kann es zu einer unnatürlichen muskulären Anspannung kommen, was durch eine Chronifizierung z.B. auch zu Rückenschmerzen führen kann.

Verschiedene Studien deuten darauf hin, dass psychosozialer Stress wohl auch ein Risikofaktor für Herzkrankheiten ist. Eine spezielle Art des Stresses, das „Lampenfieber“, kann, je nach Stärke positiv oder negativ wirken.

Drei Hauptwege zur Stressbewältigung

<u>Instrumentelle Stressbewältigung</u>	äußere Belastungsfaktoren verringern
<u>Kognitive Stressbewältigung</u>	Stressverschärfende Einstellungen und Bewertungen verändern
<u>Palliativ-regenerative Stressbewältigung</u>	Körperliche und seelische Stressreaktionen lindern

Erster Ansatzpunkt: Stressoren (instrumentelle Stressbewältigung)

Äußere Belastungen und Anforderungen im beruflichen und privaten Bereich verändern, verringern oder ganz abbauen, z.B.

- Fachliche Kompetenzen erweitern (Information, Fortbildung, kollegialer Austausch)
- Organisatorische Verbesserungen (Aufgabenverteilung, Ablaufplanung, Ablagesysteme etc.)
- Selbstmanagement: persönliche Arbeitsorganisation optimieren (klare Definition von Prioritäten, realistische Zeitplanung, Delegation)
- Sozialkommunikative Kompetenzen entwickeln (Grenzen setzen, häufiger „nein“, „ohne mich“, „jetzt nicht“ sagen, Unterstützung suchen, Netzwerk aufbauen, etwas positiv sagen, andere verstehen)
- Problemlösekompetenzen entwickeln

Zweiter Ansatzpunkt: Persönliche Einstellungen und Bewertungen (kognitive Stressbewältigung)

Sich selbstkritisch eigener stresserzeugender- und verschärfender Einstellungen und Bewertungen bewusst werden und diese allmählich verändern, z.B.

- Perfektionistische Leistungsansprüche kritisch überprüfen und eigene Leistungsgrenzen zu akzeptieren lernen
- Schwierigkeiten nicht als Bedrohung sondern als Herausforderung sehen
- Sich mit alltäglichen Aufgaben weniger persönlich identifizieren, mehr innere Distanz wahren
- Sich nicht im alltäglichen Kleinkrieg verlieren, den Blick für das „Wesentliche“, das, was mir wirklich wichtig ist, bewahren
- Sich des Positiven, Erfreulichen, Gelungenen bewusst werden und dafür Dankbarkeit empfinden
- An unangenehmen Gefühlen von Verletzung oder Ärger nicht festkleben, sondern diese loslassen und vergeben lernen

- Weniger feste Vorstellungen und Erwartungen an andere haben, die Realität akzeptieren
- Sich selbst weniger wichtig nehmen, falschen Stolz ablegen

Dritter Ansatzpunkt: Stressreaktionen (palliative und regenerative Stressbewältigung)

Nicht alle – äußeren und inneren – Stressfaktoren können oder sollen vermieden werden, abgebaut oder vermindert werden. Es ist daher unvermeidlich, dass Stressreaktionen immer wieder auftreten. Hier geht es darum, körperliche und psychische Erregung zu dämpfen und abzubauen sowie langfristig die eigene Belastbarkeit zu erhalten, z.B. durch

- Regelmäßiges Praktizieren einer Entspannungstechnik
- Regelmäßige Bewegung
- Gesunde, abwechslungsreiche Ernährung
- Pflege außerberuflicher sozialer Kontakte
- Regelmäßiger Ausgleich durch Hobbys und Freizeitaktivitäten
- Lernen, die kleinen Dinge des Alltags zu genießen
- Ausreichender Schlaf
- Tagesablauf mit ausreichenden kleinen Pausen zwischendurch

Beispiel zur Stressvermeidung anhand eines Tagesablaufs

1. Beginnen sollte man den Tag mit der Planung des Tagespensums. Am besten ordnet man alle Termine nach ihrer Wichtigkeit. Das unwichtige kann dann immer noch verschoben werden.
2. Pausen einlegen zwischen einzelnen erledigten Arbeitsschritten. Somit wird einem der Arbeitsfortschritt bewusster klar. Ebenso sollte man sich bewusst sein, dass nur die wenigsten Dinge zu aller Zufriedenheit und für alle Zeiten erledigt sind. Die Freude an Etappenzielen sollte man deshalb auch genießen.
3. Bei Erreichen eines Zieles sollte man sich Belohnungen gönnen. Dies kann auch dadurch geschehen, dass jemand anderes eine Freude bereitet wird.
4. Nach Ende der Arbeitszeit in der Firma sollte man Feierabend machen. Unerledigtes kommt auf die Tagesliste des nächsten Tages. Ebenso sollte über begangene Fehler oder Fehlentscheidungen nicht gegrübelt werden. Solche Dinge sollte man sich merken und in der Zukunft Strategien zur Vermeidung entwerfen.
5. In der Freizeit nicht der Lethargie verfallen. Auf dem Sofa liegen, den Fernseher einschalten, in der Zeitung versinken kann mitunter auch wirklich helfen sich zu entspannen und abzuschalten. Es gibt jedoch noch eine Menge anderer Freizeitbeschäftigungen – auch anstrengende – die sehr gesund sind.

Der Phantasie sind dabei keine Grenzen zu setzen. So können sportliche Betätigungen z.B. in einer Gruppe sowohl lustig als auch sehr hilfreich sein muskuläre Verspannungen (eine Begleiterscheinung des Stresses) zu lösen.

Stressmanagement

Die folgenden 20 Antistresstipps sind von der Boston Public Health Commission herausgegeben worden

- Denk positiv und umgib dich mit positiv denkenden Menschen
- Benütze Misserfolge als Lerngelegenheiten
- Sage falls möglich „Nein“ zu Aufgaben die zu zuviel Stress führen würden
- Stecke keine zu hohen Ziele. Bitte wenn nötig um Hilfe
- Akzeptiere, dass Du nicht jede Situation kontrollieren kannst. Sei flexibel.
- Mach am Tagesanfang eine Liste der zu erledigenden Aufgaben. Setze Prioritäten
- Zerlege größere Aufgaben in kleinere
- Iss ausgewogen, genügend Früchte, Korn und Gemüse
- Schlaf genügend jede Nacht
- Leg jeden Tag eine Fitnesspause zur Energie- und Stimmungssteigerung ein
- Lass Zeit für Freizeit: z.B. Musik, Gartenarbeit, lesen, Sport usw.
- Vermeide Nikotin, Alkohol oder Medikamente
- Sprich mit einem Freund über Enttäuschungen oder Erfolge
- Gib zu, wenn du nicht recht hast
- Vermeide Stressquellen wie laute Musik oder ständige Unordnung
- Lache. Nimm dir Zeit um Spaß zu haben
- Vergiss nicht, dass es auch in Ordnung ist, einmal zu weinen
- Trainiere Tiefenatmung: 5 Sekunden einatmen, 4 Sekunden halten, 5 Sekunden ausatmen. Mit Qi Gong sind in der Hinsicht gute Trainingseffekte zu erzielen
- Längeres Sitzen produziert Stress. Nimm Treppen statt Lifte, stehe beim Telefonieren
- Mach Antistressübungen

Stressabwehr mit Hilfe von Entspannungsübungen

Selbst große Stresssituationen können gut ertragen werden, wenn man entspannt und nicht bereits von vornherein nervös ist. Bereits bestehende innere Stressreaktionen können durch Entspannung abgebaut werden. Es gibt verschiedene Verfahren, die zu einer inneren und äußeren Ruhe führen können. Bei uns ist das Autogene Training nach J.H. Schultz am bekanntesten, in den USA hat die Tiefenmuskelentspannung nach Jacobson einen großen Beliebtheitsgrad.

Autogenes Training

Das Autogene Training ist weltweit verbreitet. Seine gegenwärtige besondere Publizität könnte den Eindruck erwecken, es handle sich dabei um eine „Modesache“, dem gegenüber Skepsis und Vorbehalte angebracht wäre. Nichts wäre falscher als derartige Bedenken.

Der besondere Vorteil des Autogenen Trainings liegt darin, dass der Übende selber einen Entspannungszustand bewirkt, der nicht nur erholsam ist, sondern auch gezielt Beeinträchtigungen des allgemeinen Wohlbefindens und der Organfunktionen zu mildern und zu beheben vermag.

Vorzugsweise und mit guten Erfolgen wurde in steigendem Maße das Autogene Training zur Behebung von Störungen der vegetativen Abläufe, des Konzentrationsvermögens, bei Spannungs- und Angstzuständen, Ein- und Durchschlafschwierigkeiten, Nervosität und Stress angewandt. Insgesamt ist das also eine breite therapeutische Skala.

Definition des Namens:

Auto	=	Selbst
Gen	=	biologisch, Bauplan
gen(lat. genos)	=	entstehen, es kann entstehen
Training	=	stetes tägliches Ein-Üben

Nach Schultz kann durch AT alles erreicht werden, was „Entspannung und Versenkung“ leisten können:

1. Erholung
2. Selbstruhigstellung (durch Resonanzdämpfung der Affekte)
3. Selbstregulierung sonst willkürlicher Körperfunktionen
4. Leistungssteigerung
5. Schmerzabstellung
6. Selbstbestimmung (durch formelhafte Vorsätze)
7. Selbstkritik und Selbstkontrolle (durch Innenschau)

Die 6 Übungsarten des AT und seine Wirkungen

- | | |
|-----------------|--|
| ➤ Ruhetönung | „Ich bin vollkommen ruhig und gelassen“
Allgemeine Beruhigung von Körper und Psyche |
| ➤ Schwere-Übung | „Arm – ganz schwer“
Entspannung und Beruhigung der Muskeln |
| ➤ Wärme - Übung | „Arm – ganz warm“
Entspannung und Beruhigung der Blutgefäße |
| ➤ Herz - Übung | „Herz (Puls) ganz ruhig und gleichmäßig“
Normalisierung der Herzarbeit, Beruhigung |
| ➤ Atem - Übung | „Atmung ganz ruhig und gleichmäßig“
Harmonisierung und Passivierung der Atmung |
| ➤ Leib - Übung | „ Der Leib ist in seiner Mitte, ist strömend warm“
Entspannung und Harmonisierung aller
Bauchorgane |
| ➤ Stirn - Übung | „Die Stirn ist angenehm kühl, der Kopf ist frei und
klar“
Normalisierung und Entspannung im Kopfgebiet |

Die fünf Elemente des Autogenen Trainings bestehen im Wesentlichen aus:

- Vorbereitung
- Zurücknehmen
- Körperverständnis
- Autosuggestive Formeln
- Oberstufentechnik

Im AT wird die positive willentliche Beeinflussung des vegetativen Nervensystems gelernt.

Die Oberstufentechnik ist für diejenigen geeignet, die bereits die 6 Grundübungen gut beherrschen. Mittels dieser Technik kann sich der Praktizierende durch Erkundung des persönlichen Meeresgrundes (Ängste wie auch Ressourcen) über eigene Schwächen bewusst werden, gleichzeitig jedoch auch besonders erfolgreiche Erlebnisse, Vorsätze und Stärken in den Vordergrund treten lassen. Vereinfacht ausgedrückt ist es eine „Tiefen-Suggestion“ innerhalb des AT.

Die suggestiven Fähigkeiten des Menschen werden im AT bewusst, sie lassen sich trainieren und hilfreich anwenden. Es bedarf natürlich einiger Übung, damit die Vorsatzformulierungen des AT sich einprägen und ihre entspannende Wirkung voll entfalten können. Wer von AT Gewinn haben will, sollte dazu bereit sein, während ca. 2 Monaten regelmäßig die Übungen durchzuführen.

Regelmäßig bedeutet, zwei bis dreimal täglich für etwa fünf Minuten die Übungen durchzuführen.

Zu Anfang ist Geduld gefragt, da es meist nicht auf Anhieb klappt. Am besten ist die Haltung: **ausprobieren und die Wirkung an sich selber feststellen.**

Tiefenmuskelentspannung oder Progressive Muscle Relaxation

Die PMR wurde von dem Psychophysiologen Edmund Jacobson entwickelt, dem ein Zusammenhang von psychischer Spannung (Unruhe, Angst) und Muskelspannung auffiel. Ein Mensch der seelisch angespannt ist, ist auch muskulär angespannt. Meist kann man einem unruhigen oder ängstlichen Menschen die (Muskel-) Spannung ansehen: Das Gesicht ist gespannt (Sorgenfalten), die Schultern hochgezogen und die Haltung verkrampft. Umgekehrt ist durch gezieltes An- und Entspannen verschiedener Muskelgruppen und durch den Lernvorgang, sich auf die begleitenden Gefühle von Spannungen und Entspannungen zu konzentrieren und sie zu unterscheiden, ein Abbau fast aller Muskelspannungen möglich.

Dadurch kann ein Gefühl tiefer Entspannung erlebt werden. Hierbei tritt ein Effekt auf, der dem eines Pendels ähnelt. Auf ein bewusstes anspannen eines Muskels tritt nach dem Loslassen eine gegenläufige Pendelbewegung ein, die zu dem Gefühl verstärkter Muskelentspannung führt. Für die Verbesserung der Entspannungsfähigkeit ist auch Sensibilisierung für Spannungs- und Entspannungsgefühle von Vorteil. Die Methode der PMR wird häufig im Rahmen einer Verhaltenstherapie eingesetzt, beispielsweise bei der Behandlung von Angststörungen, wo sie im Rahmen einer systematischen Desensibilisierung zur Anwendung kommt. Aber auch bei arterieller Hypertonie, Kopfschmerzen, Schlafstörungen sowie Stress, lassen sich mit PMR gute Erfolge erzielen.

Das Grundprinzip:

Die Jacobson'sche Methode lässt sich in vier Schritte unterteilen. Entwicklung eines „Muskelsinns“, Entspannung einer Muskelgruppe, gleichzeitige Entspannung mehrerer Muskelgruppen. Ein wichtiger Teil des Entspannungstrainings ist eine langsame und regelmäßige Atmung. Nach Jacobson gibt es folgende Merkmale tiefer Entspannung:

Regelmäßige Atmung, normale Pulsfrequenz, verminderter Patellarsehnenreflex, entspannter Ösophagus, schlaffe Gliedmaßen, Abwesenheit reflexhaften Schluckens, bewegungslose Augenlider, Abwesenheit von Zittern, ein subjektives Gefühl angenehmer Ruhe.

Noch ist unbekannt, wie sorgfältig und weitreichend dieses Entspannungstraining sein muss, damit ein ausreichender therapeutischer Erfolg gewährleistet ist.

Das Grundprinzip der PMR besteht darin, dass nacheinander einzelne Muskelgruppen (z.B. die Hände, die Schultern oder die Zehen) für einige Sekunden willentlich angespannt und anschließend deutlich länger entspannt und gelockert werden. Man lernt dabei, Anspannungs- und Entspannungszustände im Körper genauer zu unterscheiden. Damit einher geht ein allgemeines Entspannungsgefühl. Angestrebt wird eine Verminderung der Anspannung der Muskulatur, in der Regel stellt sich wie bei anderen Entspannungsverfahren eine Erweiterung der Hautgefäße mit Wärmegefühl, eine Verlangsamung und größere Gleichmäßigkeit von Atmung und Herzschlag und eine psychische und körperliche Gelöstheit und Entspannung ein. Erholung des gestressten Körpers mit Gelassenheit gegenüber Außen- und Innenreizen stellt sich ein. Durch die Entspannung lassen auch Ängste nach. Das Verfahren kann helfen, den Teufelskreis aus Schmerzen, Anspannung und schlechtem Befinden zu durchbrechen.

Das Üben in bequemer Kleidung erfolgt am Besten im Liegen (Rückenlage), da in dieser Position alle relevanten Muskeln problemlos an- und entspannt werden können. Durch die aktive Mitarbeit kommen unruhige und zappelige Kinder mit der PMR besser zurecht als mit dem Autogenen Training.

Meditation und Phantasieisen

Auch mit diesen beiden Entspannungsmethoden lassen sich gute Erfolge erzielen. Phantasieisen können mittels Abtauchen in eine unterbewusste Ebene Ressourcen in Erinnerung rufen, die üblicherweise Freude bereiten oder sonstige harmonische bzw. Wohlgefühl auslösende Erlebnisse ins Unterbewusstsein stellen. Dies bewirkt beim Klienten eine sehr tiefe Entspannung, Wohlbefinden, innere Ausgeglichenheit und Lebensfreude.

Der Ablauf einer Phantasiereise beginnt am Besten, indem der Klient sich mit lockerer nicht einengender Kleidung auf eine bequeme Liege legt. Seine Muskulatur sollte völlig locker und unverkrampft und seine Atmung ruhig und gleichmäßig sein. Er öffnet sich kognitiv den Worten des Therapeuten und lässt seinen Gedanken freien Lauf.

Das Abtauchen in die Phantasie, die Vorstellung dorthin geführt zu werden wo man sich wohlfühlt, Freude empfindet, Genuss, Harmonie, Glück vorfindet, fördert und steigert die persönliche Entspannung und das Loslassen von Alltagsproblemen. Der Kopf wird frei und klar und anstehende Arbeiten können danach mit frischer Kraft und vielleicht auch einer mutigeren persönlichen Einstellung angegangen werden.

Die Meditation führt durch gedankliche Zentrierung auf das menschliche Energiezentrum im Bauch zur absoluten inneren Ruhe und Konzentration der Gedanken auf diesen Punkt, der etwa 2 cm unterhalb des Bauchnabels liegt.

Eine möglichst stille Umgebung sowie eine bequeme entspannte Sitzhaltung führen zu vollständigem Loslassen und der Abwesenheit von belastenden und sorgenvollen Gedanken.

Um eine höhere Konzentration auf das Energiezentrum zu erreichen, stellt man sich ein rotierende Kugel mit etwa 2 cm Durchmesser im Energiezentrum vor, die evtl. mit sich ändernden und leuchtenden Farben die Aufmerksamkeit auf sich zieht. Abschweifende Gedanken können durch diese Vorstellung wieder leicht auf diesen Punkt zentriert werden.

Meditation bedarf Übung um zu gelingen. Der Erfolg stellt sich jedoch nach und nach ein und das Erreichen des Ziels Entspannung und innere Ruhe rechtfertigt das stete Üben und Trainieren.

Klangschalenmassage

Die Klangschalenmassage bewirkt durch das Zusammenwirken von Klängen, Vibrationen und Schwingungen eine Anregung mehrerer Sinnesorgane sowie der menschlichen Zellen. Die einzelnen Wirkungen können gezielt auf die verschiedenen Chakren (Energiezentren) ausgerichtet werden.

Durch passende Auswahl der Klangschalen entsteht eine sowohl harmonische und beruhigende Klangfolge, wie auch eine sensible Übertragung von Schwingungen auf einzelne Körperpartien. Blockaden in einzelnen Bereichen können somit partiell angesprochen, gelöst und auf Dauer sogar behoben werden.

Die Klangmassage ist eine ganzheitliche Methode die eine Balance von Körper, Geist und Seele bewirkt. Das gleichzeitige Erleben von musikalischen Klängen, Massagewirkung und Wohlfühlstimmung kann sonst keine andere Massagetechnik bieten.

Eine Klangschaalenmassage wirkt wie folgt:

- Tiefenentspannung in kurzer Zeit
- Stressabbau
- Bei Kopfschmerzen
- Bei Schlafstörung
- In Lebenskrisen
- Bei Durchblutungsstörungen
- Bei Verspannungen
- Bei Gelenkschmerzen
- Energetische Stärkung durch die Klänge
- Fördert Selbstbewusstsein
- Selbstheilungskräfte können gestärkt werden

Qi Gong

Qi Gong bedeutet Arbeit an und mit der Lebensenergie.

Es beruht auf drei Säulen: Gymnastik, Atmung, Suggestion / Meditation / innere Arbeit.

Durch die Gymnastik wird die Energie Qi angeregt, frei im Körper zu fließen.

Blockaden werden gelöst und Entspannung kann auf körperlicher Ebene entstehen.

Die Atmung wird bewusst wahrgenommen und in ihrer Stärke intensiviert.

Gleichzeitig tritt eine Beruhigung der Atmung ein. Autonome Vorgänge des Körpers können so vom Übenden positiv beeinflusst werden.

Die mentalen Übungselemente bringen den Geist auf einen Punkt und unterstützen somit die körperlichen Vorgänge von Gymnastik und Atmung. Körper und Geist sind so eine Einheit. Der Mensch befindet sich in einem Zustand des Wohlbefindens und der Harmonie. Weiterhin sind durch die Einheit von Körper und Geist mentale und körperliche Höchstleistungen möglich.

Das regelmäßige Üben von Qi Gong wirkt sich gleichermaßen positiv auf Körper und Geist aus. Körperliche wie auch mentale Blockaden werden genauso gelöst wie Blockaden der Qi Energie.

Körperliche, mentale und energetische Aspekte werden gefördert und das Ziel von Entspannung / Wohlspannung und Wohlbefinden werden mit Qi Gong in idealer Weise erreicht.

Ebenso können Dysbalancen, Fülle – oder Mangelzustände ausgeglichen werden und so ganzheitlich Krankheiten vorgebeugt werden.

Fazit / Erkenntnis

Um sich selber vor Stress und den daraus folgenden Erkrankungen zu schützen sind mehrere wirksame Methoden anwendbar. Jedem der von Stress bedroht ist oder schon solche Symptome an sich feststellt, bereits durch Stress erkrankt ist oder schlicht vorbeugende Entspannungsmaßnahmen anwenden will, dem stehen mit den genannten Methoden effiziente Lösungswege zur Verfügung.

Außer den genannten Entspannungsmethoden gibt es natürlich noch weitere wie z.B. Yoga, Biotraining, Ayurvedische Anwendungen usw. Letztlich steht Betroffenen eine breite Palette an Methoden zur Auswahl und jeder kann die für sich persönlich am wirkungsvollste anwenden bzw. eine Kombination daraus ansetzen.

Auch ganz herkömmliche Techniken wie Sport, Lesen, Musizieren, Tanzen, Singen, Handarbeiten, Beschäftigung mit Tieren, Nichtstun können Stress abbauen. Statt negativ, sollten wir uns bemühen positiv zu denken. Eine Aussprache mit einem Freund, Tagebuch oder Briefe schreiben, Auseinandersetzung mit Farben und Düften, eine Tasse Tee....all dies kann unser Inneres besänftigen. Wir sollten versuchen, gelassener zu werden. Wo Schatten ist, da ist auch Licht!

Zur Geburt gehört der Tod
Zum Einatmen gehört das Ausatmen
Zum Geben gehört das Nehmen
Zur Leistung gehört die Erholung
Zur Geborgenheit gehört die Einsamkeit
Zur Spannung gehört die Entspannung

(Chinesische Weisheit)

Widersprüche und laufend wiederkehrende Wechsel wie sie in yin und yang vorzufinden sind, gehören sowohl zum Leben wie auch dem allgemeinen Lebensablauf dazu.

Als letzten Punkt sei geraten: Öfters einfach mal Lachen! Lachen ist bekanntlich die beste Medizin.

Dr. Branko Bokun schreibt in seinem Buch „Der gebändigte Stress“:

„Die heilende Kraft des Lachens liegt unter anderem darin, dass Lachen Stress beseitigt, denn es löst nervöse Spannungen und reaktiviert dadurch das Immunsystem. Indem Lachen Stress beseitigt oder verringert, bessert es auch die Leistungsfähigkeit der Sinne und Wahrnehmung“.

Abschließend ist festzuhalten, dass es durchaus möglich ist, auch in der heutigen hektischen und sich permanent wandelnden Zeit, Stress entgegenzutreten und Wohlbefinden und Entspannung wiederherzustellen.

Die aufgezeigten verschiedenen Lösungswege können allesamt dazu führen, den Alltag gelassener zu durchschreiten und Anspannungen zu vermeiden. Am Ende eines arbeitsreichen Tages können somit auch die zu Beginn erwähnten Workaholics beruhigt feststellen:

Ich habe den Stress bewältigt und kann mein Leben entspannt und mit vollkommener innerer Ruhe genießen.

Quellen:

Recherchen in Internetpublikationen (BSSV Fachzeitschrift)

Internet-Wikipedia

Informationen aus dem Lehrgang zum Wellnesstrainer

Textinhalte von Martha Geib (Zeitschrift Ratgeber)