

Bewusste Ruhepausen und Entspannungsphasen sind gerade in stressreichen Zeiten besonders wichtig.



So vermeiden Sie schädliche Stressbelastungen

Stress: Stärken Sie Ihre innere Haltung!

Christian Hilde, Psychologe und Heilpraktiker

Stress kennt jeder von uns. Er kann in verschiedensten Facetten auftreten und sich sowohl körperlich und seelisch als auch mental bemerkbar machen. Fühlen wir uns überlastet und „unter Druck“, treibt das Stresshormon Adrenalin Herzfrequenz und Anspannung in die Höhe und lässt Haut und Hände feucht werden. Ob und wie häufig das passiert, liegt aber auch an uns selbst. Nicht jeder reagiert in gleicher Weise auf Belastungssituationen. Die innere Haltung ist entscheidend – und an ihr können wir arbeiten.

Sofern ein Stresszustand nur kurze Zeit andauert, kann er sogar hilfreich sein, da er Energie bereitstellt und damit die persönliche Leistungsfähigkeit verbessert. Hält er jedoch über einen längeren Zeitraum an oder tritt unangemessen intensiv auf, wirkt er blockierend, später sogar zerstörerisch.

Viele kennen einen „Blackout“ aufgrund einer Prüfung oder eines Bewerbungsgesprächs als vorübergehende Stresserscheinung. Für andere fast unsichtbar spielt diese sich „im Kopf“ ab. Der Gedanke an Flucht, seltener auch Kampf, erscheint

dem Betroffenen dann überprominent. Hier zeigt sich ein alter, aber fest verankelter Reflex aus den Ur-Bereichen unseres Stammhirns, des sogenannten Reptilienhirns. Ähnlich wie andere Schutzreflexe lässt er sich nicht einfach unterdrücken. Individuelle gedankliche Prozesse – bewusst oder nicht – sowie gefühlsmäßige Empfindungen können also unmittelbaren Stress erzeugen, der einem „objektiv“ berechtigten Stress in Nichts nachstehen muss.

Da in unserer heutigen Lebenswirklichkeit Flucht- und Kampffreflexe weder er-

wünscht noch erforderlich sind, läuft eine solche Stresserregung häufig ins Leere. Sie belastet aber unsere innere Balance. Körperliches und seelisches Gleichgewicht und damit auch Gesundheit und Lebensqualität werden also sehr stark davon bestimmt, ob wir angemessen mit herausfordernden „stressigen“ Ereignissen und Situationen umgehen können. Ein ständig übersteuerter Stresspegel hat gravierende Auswirkungen. Wir wissen heute, dass dauerhafte Anspannung für viele körperliche Krankheiten und Störungen von Gefäßen, Organen, Immunsystem, Hormon- und Nervensystem verantwortlich ist. Generell überträgt sich Daueranspannung auch in das persönliche Leben, beeinflusst Denken und Fühlen, unseren Umgang miteinander sowie die Erlebnisse in unserer Umwelt.

Mit Belastung umgehen: Stress ist nicht für jeden gleich

Stress gilt mittlerweile als eines der großen Grundübel der Zivilisation. Allerdings reagieren nicht alle Menschen in der gleichen Art und Weise auf Belastungen. Wir können uns das bewusst machen, indem wir einen Mitmenschen beobachten, der eine für uns stressige Situation ruhig und sicher meistert. Was also den einen – schon beim Gedanken an einen Vortrag vor vielen Menschen oder an das Gespräch mit dem Chef – innerlich zittern lässt, regt den Nächsten vielleicht überhaupt nicht (mehr)

auf. Natürlich bestehen auch Gemeinsamkeiten: Andauernder partnerschaftlicher und beruflicher Stress betreffen mittlerweile sehr viele Menschen.

Mit Ordnung das Lebensumfeld entlasten

In vielen Fällen sind wir mitverantwortlich für so manches Stressgeschehen, denn die innere Anspannung ist oftmals Ergebnis unseres eigenen Denkens und Verhaltens. Das bedeutet: Wir handeln uns unnötigen Stress oft selbst ein. Zeichnet sich zum Beispiel ein Mangel an Regelmäßigkeit und Ruhepausen ab und treibt uns Schlafmangel in zunehmende Anspannung, dann ist es wichtig, Eigenschaften wie Disziplin und Selbstbeherrschung stärker zu entwickeln. Wir können selbstschädigendes Verhalten wirksam ändern, indem wir auf Unnötiges bewusst verzichten und einfach früher schlafen gehen. Das Gefühl, morgens ausgeschlafen und energiegeladener zu sein, sollte nicht die Ausnahme sondern die Regel darstellen. Solche Disziplinierungen machen möglicherweise bereits den Unterschied zwischen Gelingen und Scheitern am nächsten Tag aus, ergo: zwischen echtem und nur bedingtem Lebenserfolg.

Wollen wir zudem unsere Umgebung stressfreier gestalten, führt uns dies ebenfalls zu einfachen, aber wirkungsvollen Maßnahmen: Wir räumen endlich auf und schaffen entlastende Ordnung in unserem Lebensumfeld. Denn alles, was wir nicht

brauchen und verdrängen, jede größere Unordnung – der verlegte Geldbeutel, die klemmende Schublade, das unerledigte Projekt – beschäftigt uns letztlich doch mehr oder weniger und raubt Zeit, Konzentration und Kapazität für unser eigentliches Leben, das wir durch einen Stresszustand verpassen.

In uns selbst können wir Ordnung schaffen, indem wir abends vor dem Schlafengehen noch einmal den Tag Revue passieren lassen. Was lief gut und was vielleicht weniger angenehm? Dabei werden wir gelöster und freier vom Alltag, und auch die Schlafqualität verbessert sich. In der Psychologie bezeichnet man dieses Vorgehen als Psychohygiene. Tatsächlich gilt: Ordnung bedeutet Heil. Sie nimmt einen stabilisierenden und aufbauenden Einfluss auf unser Leben, letztlich auch auf unser Denken und (Selbst-)Bewusstsein.

Oft nicht erkannt – durch seelischen Stress erstarrt

Der Großteil der Belastungen ist nicht auf äußere Faktoren, sondern auf „inneren“ Stress zurückzuführen. Die Wissenschaft geht davon aus, dass dieser seelische Stress bis zu 70 % der Belastungen ausmacht. Er bleibt in vielen Fällen unbewusst und wird deswegen oft als verdeckter („larvierter“) Stress bezeichnet.

Ein typisches Beispiel ist der Mensch, dessen Gefühlswelt unter anhaltendem Druck erstarrt. Er leidet unter fortwährenden heftigen Auseinandersetzungen oder gar verletzenden Erlebnissen, die er nicht verarbeiten oder lösen kann. Bei einem Erschöpfungssyndrom – dem vielzitierten „Burnout“ – ist fast immer solch eine anhaltende innere Spannung beteiligt. Menschen, die sich in einem unerwünschten Abhängigkeitsverhältnis befinden, unter hohem finanziellen oder sozialen Druck stehen und über einen längeren Zeitraum keine innere Erfüllung erfahren, weisen nicht ohne Grund mit die höchsten Stresshormonspiegel auf.

Weitere Gründe sind soziale oder familiäre Spannungen, Beziehungsprobleme sowie auch Mobbing am Arbeitsplatz. Unter anhaltendem (= länger als zwei Monate an-

dauernd) seelischem Stress in mindestens mittelgradiger Ausprägung leidet aktuell fast ein Drittel der Europäer.

„Alltagsdrogen“ belasten die psychische Stabilität

Bestimmte „Alltagsdrogen“ wie Alkohol, Koffein, Zucker oder Nikotin begünstigen den Raubbau an Seele und Körper. Kurzfristig helfen sie beim Stressabbau, längerfristig jedoch verschlechtert sich die Bilanz, da es sich bei Alkohol und Koffein – je nach Dosis – und vor allem beim Nikotin um potente Nervengifte handelt, die schlichtweg nicht zum regelmäßigen Gebrauch geeignet sind. Sie schwächen die Tragfähigkeit des Nervensystems, verringern die individuelle psychische Stabilität und begünstigen auf diese Weise wiederum das Aufkommen von Stress. Hoher Zuckerkonsum kann gerade bei Kindern Veränderungen der Stimmung, des Antriebs und der Gefühlslage zur Folge haben.

Der Begriff „Resilienz“ bezeichnet unsere psychische und seelische Widerstands- und Selbstheilungskraft. Diese Kraft befähigt uns, uns trotz harter Lebenserfahrungen oder großer Schwierigkeiten gut zu entwickeln – und im günstigen Fall sogar genau an diesen Schwierigkeiten zu wachsen und zu reifen. Diese trainierbare Fähigkeit gilt als Immunsystem der Psyche, speist sich aber nur zu einem kleinen Teil aus einer robusten psychischen Grundveranlagung. Wichtiger noch ist ein positives Vorbild der Eltern, das vor allem in der Kindheit eine große Rolle spielt. Wenn es bereits den Eltern gelingt, mit Stressoren gut umzugehen und sie im Wesentlichen ruhig und zuversichtlich zu meistern, überträgt sich diese Haltung oft wie von selbst auf heranwachsende Kinder.

Innere Haltung bestimmt über Wahrnehmung und Reaktionen

Ob und in welchem Ausmaß sich überhaupt Stress entwickelt, ist nicht zuletzt eine Frage der Einstellung. Unsere innere Haltung bestimmt in vielen Fällen, wie wir eine Situation wahrnehmen und auf sie reagieren. Dass sich die Einstellung auch entwickeln kann, erkennen wir, wenn et-

Anzeige

Reprop® Clyster
Die schnelle und sanfte Lösung bei Verstopfung



Erhältlich im Webshop*

Reprop® Clyster ist die schnelle und einfache Lösung bei **Verstopfung** und ist ideal zur **Darmreinigung**, z. B. beim Fasten.

Vorteile und Nutzen:

- + Bedienungsfreundliches Einlaufgerät (Klistier) für die Selbstanwendung.
- + Normales Wasser als Einlaufflüssigkeit
- + Preisgünstig dank Wiederverwendbarkeit. Lange Lebensdauer.

Ab Euro 22,95 inkl. MwSt. + Versand
www.reprop.de
reprop.at und reprop.ch

* in Apotheken bestellbar

Bestellungen: info@practomed.de
Tel: +49 7621 401240 Fax: +49 7621 140196



Entspannung kann man trainieren. Mit regelmäßiger Übung gelingt der Stressabbau z. B. durch Autogenes Training, Yoga, etc. (meist liegt man dafür auf einer Matte am Boden) immer besser.

was, das uns noch vor Jahren in negative Aufregung versetzt hatte, heute „kein Problem“ mehr für uns darstellt.

Es lässt sich nicht vermeiden, dass uns etwas in unserem komplexen und vernetzten Zusammenleben doch einmal aus dem Gleichgewicht bringt, und seien es nur wir selbst. Wenn wir anhaltende Disharmonien spüren oder uns längere Zeit im Ungleichgewicht befinden, ist es jedoch wichtig, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Dabei hilft es, täglich Zeit für eine kurze, aber tiefe Entspannung einzuplanen, um sich von An- oder Überspannung zu lösen. Dadurch werden wir widerstandsfähiger gegenüber jeglichen Schwierigkeiten. Schon ein kurzes Nickerchen oder ein ausgedehnter Mittagsschlaf erfüllen diese Funktion.

Mit Entspannungsverfahren Belastungen reduzieren

Auch mit wenig Zeitbedarf lässt sich durch richtige Anleitung und mit etwas Übung tiefenwirksame Entspannung erzielen (siehe *Naturarzt* 7/2004: „Entspannung kann jeder lernen“). Viele Volkshochschulen bieten entsprechende Kurse an. Beispielsweise eignen sich Verfahren wie

► *Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR)*: Durch einen Wechsel zwischen An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen löst man Verspannungen und baut Stress ab. Mit regelmäßiger Übung gelangt man immer schneller in einen Zustand innerer Ruhe. Das bewährte Verfahren lässt sich leicht erlernen.

- *Autogenes Training*: Ursprünglich als „konzentrierte Selbstentspannung“ bezeichnet, stellt dieses Verfahren eine leichte Form der Selbsthypnose dar. Während des Ruhezustands teilen Sie Ihrem Bewusstsein bestimmte Botschaften mit, die mit zunehmender Übung zu lang anhaltender Entspannung führen (siehe *Naturarzt* 9/2016: „Autogenes Training wirkt auf Körper und Geist“).
- *Meditation/Achtsamkeitstraining*: Mittlerweile wissenschaftlich anerkannt und geschätzt, nutzen viele Menschen Meditation, um Stress und belastende Gedanken zu reduzieren. Vor allem das Achtsamkeitstraining (MBSR = mind based stress reduction) nach Jon Kabat-Zinn hat sich bewährt: Meditative Übungen in Ruhe und Bewegung beruhigen den Geist und sorgen für innere Gelassenheit.
- *Qi Gong*: Die chinesische Kombination aus meditativer Bewegung und Atemtechnik gilt als bewährte Methode, um Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen. Fließende Bewegungen ohne Kraftaufwand führen zu innerer Konzentration und bauen Spannungen ab.
- *Atemtherapie*: Die Atmung nimmt eine Schlüsselstellung ein, wenn es um Entspannung geht. Eine bewusste ruhige und tiefe Atmung mindert Anspannung und Stress.

Das zunehmende Gleichgewicht von An- und Entspannung stößt einen Regenerations- und Gesundheitsprozess an, der nervliche Funktionen wie innere Ausgeglichenheit deutlich harmonisiert, stabilisiert und kräftigt. Oft kann man beobachten,

dass sich angst- und stressbedingte Symptome wie beispielsweise Schlafstörungen oder Magen- und Darmprobleme nach und nach bessern oder ganz verschwinden. Auch regelmäßiger leichter Ausdauersport, Spaziergänge in der Natur sowie bewusst genossene Pausen, die die Alltagsroutine unterbrechen, tragen zur Entspannung bei.

Mit Nervennahrung die innere Basis stärken

Auch auf körperlicher Ebene lässt sich Stress vorbeugen: „Nervennahrung“ gibt es tatsächlich, wenn wir dabei nicht an Gummibärchen oder Kuchen, sondern an hochwertige, frische Lebensmittel denken. Vor allem sollten wir auch einiges weglassen, was uns – individuell verschieden – abträglich sein kann. Ein maßvoll bewusster Verzicht stärkt zudem unser Selbstwertgefühl und verschafft uns bereits eine bessere innere Basis. Aus der Pflanzenheilkunde haben sich Zubereitungen aus Baldrian, Hopfen oder Passionsblume wie auch aus Johanniskraut bewährt.

Präparate, Kräuter und Extrakte können durchaus helfen, den Menschen wieder mehr zur Ruhe kommen zu lassen. Längerfristig sollte aber jeder nach Möglichkeit an sich arbeiten und seinen Alltag, Partnerschaft und Berufsleben (mit)gestalten, so dass er in seinem Leben wieder zu mehr Balance und Freiheit findet. Dann wird er ganz allmählich und auf natürliche Weise wieder Frieden und Lebensglück fühlen. Dieses innere Gleichgewicht ist – nach allem, was wir über die Wirkungen von Stress bereits wissen – in unserer heutigen Welt eine ganz entscheidende Grundlage für eine fortdauernde Gesundheit und gute Lebensqualität. ■

Autor

Christian Hilse

Jahrgang 1973, seit 2002 als Therapeut, zertifizierter Entspannungstrainer und Seminarleiter in eigener Praxis in Uffing am Staffelsee tätig.

