

Stress verringert die Lebenserwartung! Teil 1



Das Thema Stress hat in den letzten Jahren Einzug in alle Medien gehalten. Die Ärztezeitung online schrieb im August 2012: „Schon ein bisschen Stress tötet“.

Hier stellt sich die Frage: Können wir uns vor Stress schützen?

Die frustrierende Antwort lautet nein, denn jeder wird im Laufe seines Lebens verschiedene Situationen als stressreich empfinden. ABER die positive Antwort ist: Wir alle besitzen die Fähigkeit mit Stress umzugehen, wir müssen sie nur entdecken und anwenden.

Warum können wir uns vor Stress nicht schützen?

Die physiologischen Abläufe im Körper gehen zurück bis in die Urzeit. Der Mensch als Jäger musste in gefährlichen Situationen seine gesamte Energie bündeln, um zu überleben. Kam es bei der Jagd zu einem Zusammentreffen mit einem Säbelzahn tiger, half die Ausschüttung der Stresshormone (Adrenalin, Kortisol) schnell handlungsfähig zu sein. Die Kampf- oder Fluchtreaktion erfolgte reflexartig.

H. Selyes hat bereits 1936 die Abläufe im Körper in seiner Theorie festgehalten.

Die physiologische Stressreaktion des Körpers hat an sich keine gesundheitsschädigenden Auswirkungen. Entscheidend ist die Bewertung der Situation, die Stress verursacht und somit zur Ausschüttung der Stresshormone führt. Empfinde ich eine Situation als Herausforderung, nutze ich die freigesetzte Energie zur Bewältigung der Aufgabe. Hier handelt es sich um Eustress. Bedeutet die Situation eine Überforderung für mich (Distress) wird die freigesetzte Energie

nicht genutzt, sondern die Ausschüttung der Hormone hält an und führt zu Gesundheitsschäden.

Wie wichtig die Bewertung einer Situation ist, hat Lazarus in seinem Transaktionalen Stressmodell (1974) erläutert. Ein- und derselbe Stressor wird unterschiedlich bewertet. Was für die einen eine Herausforderung (Eustress) ist, ist für die anderen eine Überforderung (Distress) und für manche bedeutet die Aufgabe Routine. Wie eine Bewertung ausfällt, ist abhängig von den Bewältigungsstrategien (Copingstrategien). Stressoren sind die inneren und äußeren Anforderungen, die auf uns einströmen. Stressoren können in verschiedene Lebensbereiche klassifiziert werden: Arbeitsplatz, Familie/ Partner, Umwelt/Umgebung und Gesundheit. Zu diesen äußeren Faktoren kommen noch die inneren Faktoren – z. B. Perfektionismus, Angst, Minderwertigkeitsgefühl. In diesen Bereichen gibt es eine Vielzahl von Anforderungen, die wir im Alltag bewältigen müssen.

Bei der Bewältigung der unterschiedlichen Aufgaben steht uns eine Reihe von Copingstrategien zur Verfügung.

Wenn die Gedanken ihre eigenen Wege gehen und Stress und Anspannung auslösen, sind kognitive Strategien eine effektive Möglichkeit dem entgegen zu wirken. Sie beziehen sich auf unsere Kognitionen, unser Denken, und unterstützen uns dabei, dass stressauslösende Gedanken nicht unseren Alltag beherrschen. Zu den kognitiven Strategien gehören die Gedanken-Stopp- und die Visualisierungstechnik.

Ich möchte Ihnen an einem Beispiel die Gedanken-Stopp-Technik erläutern.

Stellen Sie sich vor, Ihr jährliches Mitarbeitergespräch mit Ihrem Chef steht an, alleine bei dieser Vorstellung stockt Ihnen der Atem. Ständig kreisen Ihre Gedanken um dieses Gespräch. Sie sehen sich vor Ihrem Vorgesetzten sitzen und schaffen es nicht Ihr Anliegen vorzubringen. Es fällt Ihnen schwer sich auf andere Sachen zu konzentrieren und Sie fühlen sich schlecht.

In dieser Situation setzen Sie einen Gedankenstopp. Stellen Sie sich ein riesiges rotes Stoppschild vor, an dem Ihre Gedanken abprallen. Wenn es die Situation zulässt, stampfen Sie zusätzlich mit dem Fuß auf und sagen laut „Stopp“, damit unterbrechen Sie den Gedankenfluss. Atmen Sie tief ein und aus und regulieren Sie dadurch Ihre Gefühle. Denken Sie an ein schönes Erlebnis, z. B. an den letzten Urlaub oder an ein tolles Abendessen mit einem lieben Menschen. Jetzt geben Sie sich selbst Instruktionen, die Ihnen helfen, sich auf die Situation mit Ihrem

Vorgesetzten vorzubereiten. Entwickeln Sie eigene Zauberformeln - z. B. in einer Woche bereite ich mich auf das Gespräch vor. Ich bin ein/e kompetente/r Mitarbeiter/in. Ich habe schon andere Situationen bewältigt. Ich bin dieser Situation gewachsen. Ich trage mein Anliegen vor.

Ziel der Gedanken-Stopp-Technik und der positiven Selbstinstruktion ist es, sich selbst in einen guten Zustand zu versetzen und zu erkennen, dass es Möglichkeiten gibt, den gefühlsmäßigen Zustand zu beeinflussen. Habe ich eine konkrete Situation, die mir Angst macht und mich stresst, schaffe ich es mit der Gedanken-Stopp-Technik aus der katastrophisierenden Gedankenspirale herauszukommen und mir dann gezielt zu überlegen, wie ich der Situation begegne.

Zusätzlich zur Unterstützung der Technik ist es sinnvoll sich körperlich zu betätigen: Sport zu treiben, den längst fälligen Hausputz zu erledigen oder den Kleiderschrank zu sortieren. Häufig sind es aber keine konkreten Situation, die uns z. B. den Schlaf rauben und uns unglücklich und unzufrieden machen. Hier ist die Visualisierungstechnik einsetzbar. Rufen Sie vor Ihrem inneren Auge eine Situation auf, in der sie glücklich waren, die Sie genossen haben. Begeben Sie sich mit allen Sinnen in diese Situation.

Was haben Sie gesehen?

Was haben Sie gehört?

Was haben Sie gefühlt?

Wie hat es gerochen? Was habe ich geschmeckt?

Nutzen Sie alle Wahrnehmungskanäle, um Ihren Gefühlzustand positiv zu beeinflussen und sich entspannter und glücklicher zu fühlen.

Im nächsten Artikel werde ich weitere Strategien vorstellen.

Ute Lubahn-Potthoff M.A.

www.pur-team.de