

GEIST & UMWELT





WELLNESS
& BEAUTY
52

SELBSTHILFE-
GRUPPEN
56

NACHHALTIGES
UND GESUNDES
WOHNEN
58

NACHHALTIGES
UND GESUNDES
REISEN
59

PARKS
60

STRESS

WENN DER SÄBELZAHNTIGER KOMMT

Stress ist manchmal nützlich. Doch wenn er zu groß wird und zu lange anhält, macht er Körper und Seele krank. Verschiedene Maßnahmen können dabei helfen, richtig mit ihm umzugehen

Was ist überhaupt Stress?

Stress – ein weiter Begriff. Bei vielen Menschen löst allein das Wort „Stress“ schon eben jenen aus. Dabei ist die Stressreaktion des Körpers eine wichtige Überlebensfunktion und äußerst sinnvoll. Sie ist darauf ausgerichtet, dass wir in „kurzen“ Gefahrensituationen extrem leistungsfähig werden und bleiben.

Aber warum ist die automatische Stressreaktion des Körpers ursprünglich gesehen gut? Was soll gut daran sein, dass man Magenbeschwerden bekommt oder andere relevante Funktionen des Körpers nicht mehr so funktionieren, wie wir es gewohnt sind?

Am anschaulichsten lässt sich dies durch die Säbelzahniger-Reaktion erklären: Das Leben der Urmenschen war geprägt von einem gnadenlosen Kampf ums Überleben. Der Körper musste auf bedrohliche Situationen in Bruchteilen einer Sekunde reagieren. Hohe Leistungsfähigkeit, Spannung und höchste Aufmerksamkeit waren lebensnotwendig.

Stand mit einem Male unvermittelt ein Säbelzahniger vor einem Urmenschen, wurde der gesamte menschliche Organismus optimal auf Kampf oder Flucht vorbereitet.

Der Urmensch musste sich entscheiden: Angriff oder Flucht. Und für beides wurde sehr viel Energie benötigt, die der Körper nun schnell zur

Verfügung stellen musste. Beim Angriff, um die eigene Kampfleistung zu erhöhen, bei der Flucht, um schnell reagieren und laufen zu können. Körperliche Höchstleistungen waren notwendig.

Wird der Säbelzahniger als Gefahr wahrgenommen, beginnt der Körper, seine automatische Stressreaktion zu aktivieren. Alle Energiereserven werden mobilisiert und aktiviert.

Was geschieht im Körper?

Erblicken wir den Säbelzahniger, wird diese Information über die Nervenbahnen an das Gehirn weitergeleitet. Wenn das Erblicken des Säbelzahntigers als Gefahr bewertet wird, führt das zur Auslösung der automatischen Stressreaktion, um Energien freizusetzen. Der Körper wird blitzartig auf „kurzfristige“ Höchstleistungen vorbereitet. Der Körper gibt regelrecht „Vollgas“.

Der Puls schlägt schneller, Blutdruck und Herzschlag werden erhöht, was zu einer Anspannung der Muskeln führt. Dadurch sind wir in Gefahrensituationen bereit, schnell die Flucht zu ergreifen oder anzugreifen. Die Pupillen verengen sich und die Konzentration wird auf das Geschehen fokussiert. Durch die Steigerung der Schweißdurchlässigkeit der Haut wird der Körper stärker gekühlt, die Gerinnungsfähigkeit des Blutes wird erhöht, um Wunden schneller zu schließen. Die Bronchien werden erweitert, um mehr Luft bereitzustellen zu können, Zucker und Fettsäuren werden vermehrt ausgeschüttet, um die unmittelbare Energiebereitstellung zu gewährleisten.

Dagegen wird alles, was nicht lebensnotwendig ist, herunter gefahren. Die Verdauung und der Sexualtrieb werden eingeschränkt, damit der Organismus sich auf die wichtigen Organe konzentrieren kann. Außerdem wäre beides beim Kampf äußerst unangemessen und störend.

GESUND LEBEN! 2016 47

Stress in der heutigen Zeit

In der heutigen Zeit gibt es keine Säbelzahn-tiger mehr. Und doch sind wir oftmals nicht nur kurzfristigen Stress-Situationen ausgesetzt. Die Gefahren des Überlebenskampfes sind andere geworden. Arbeitsstress, Prüfungs- oder Redeangst, Lampenfieber, finanzielle oder existentielle Sorgen, Liebeskummer, Zeitnot und ständige Erreichbarkeit sind anstelle des Überlebenskampfes getreten. Und nicht zu verges-

ES GIBT ZWEI FORMEN VON STRESS. DEN SOGENANTEN DIS-STRESS UND DEN EU-STRESS

| DIS-STRESS | EU-STRESS |
|--|---|
| Wird als Belastung empfunden | Wird als Freude empfunden |
| Grundhaltung: Überforderung | Grundhaltung: positiv, toll, Herausforderung |
| Permanenter Leistungs- und Zeitdruck, dauerhafter Stress | Alles, was man mit Leidenschaft tut, z. B. sich ein WM-Fußballspiel ansehen, eine neue Aufgabe übernehmen, die einem Spaß macht |
| Stressreaktion sagt: Tu was! | |
| Das automatische Stress-System fährt hoch | Dopamin wird freigesetzt und es entstehen Glücksgefühle |

sen: Wir selbst sind Meister darin, uns durch unsere Gedanken zu stressen: „Kann ich das überhaupt?“ ... „Bin ich gut genug?“ ... „Ich muss alles alleine machen“ ... „Ich muss es perfekt machen“ ...

Und Stress wird vor allem auch dann ausgelöst, wenn ich der Meinung bin, ich habe eine Situation nicht mehr unter Kontrolle.

Und noch heute wird unsere automatische Stressreaktion in Bewegung gesetzt, auch wenn es nicht ums Überleben geht. Und das nicht nur kurzfristig, sondern oftmals dauerhaft.

Hatte man früher den Säbelzahn-tiger besiegt, konnte der Urmensch durchatmen, ausgelassen feiern und sich entspannt schlafen legen. Haben wir heute Stress mit unserem Kind oder Partner, sitzen wir nach der Arbeit im Auto und stecken im Stau, erhalten wir eine Mail von unserem Chef oder klingelt das Handy, kommen wir zu spät nach Hause oder eine Mathe-Arbeit steht bevor, stehen wir unter „Dauerstrom“. Wenn wir dann auch im privaten Umfeld keine Entspannung finden und keinen Ausgleich für unsere hochgefahrenen Emotionen, staut sich die freigesetzte Energie im Körper immer weiter an

und wird zu einer dauerhaften Belastung, ohne dass es eine Entlastung gibt.

Es ist wie bei so vielen guten Dingen im Leben. Wenn es zu viel wird, wandelt sich das Gute in das Negative.

Stress hat eine reale Auswirkung auf den Körper

Dauerstress führt dazu, dass der Körper dieser hohen Belastung nicht mehr gewachsen ist. Hält der Stress an und eine Phase der Erholung und Entspannung ist nicht mehr möglich, dann wirkt sich der Stress negativ aus. Der Körper bleibt dauerhaft in seiner Stressreaktion. Die notwendigen Erholungsphasen fehlen. Und das hat körperliche Folgen:

Wie kann ich dem Stress entgegen wirken?

Der Stressforscher Albert Ellis hat ein Stressbewältigungsmodell entwickelt, das sich ABC-Modell nennt. Dabei steht:

- A für den Auslöser, also die Situation, die den Stress auslöst.
- B für die Bewertung, also die Art und Weise, wie wir selbst die Situation interpretieren, also dem Denken.
- C für die Konsequenzen, die sich aus unserer Bewertung ergeben, den körperlichen Auswirkungen.

Ich kann also an drei verschiedenen Punkten ansetzen. An der Situation, der Bewertung, also dem Denken, oder an den Konsequenzen, den körperlichen Auswirkungen.

Die meisten Menschen wollen an ihrem Gefühl etwas ändern, wollen sich ruhiger und gelassener in stressauslösenden Situationen fühlen. Das hat aber einen Haken. Denn das Gefühl ist schwer veränderbar.

Ich stelle mir also die Frage: Kann ich am leichtesten an A, B oder C etwas verändern?

Oftmals ist die Situation (A) nicht veränderbar. Ich kann meinen Chef nicht daran hindern, mir eine Mail zu schicken, die Mathearbeit steht an, ob ich will oder nicht.

An der Bewertung (B) etwas zu verändern, ist meist etwas einfacher, wenn auch zeitaufwendig und erfordert viel Geduld.

Am schnellsten gelingt die Bearbeitung auf körperlicher Ebene (C). Das ist der Grund, warum alle Entspannungstechniken beim Körper ansetzen.

Was kann ich tun, um Stress abzubauen?

Es muss aber nicht soweit kommen, dass wir durch den Dauerstress krank werden und die Auswirkungen des Stresses chronisch werden. Wir können rechtzeitig etwas dagegen tun.

Kurzfristiger Spannungsabbau kann durch körperliche Aktivitäten wie Sport, das bewusste Ausatmen oder auch andere kurze Entspannungsmethoden sowie das Führen entlastender Gespräche erzielt werden.

Sport ist eine sehr beliebte Vorgehensweise zur Stressreduzierung. Durch Sport wird im Körper Dopamin freigesetzt, was uns Glücksgefühle beschert und Stresshormone abbaut. Allerdings bewirkt Sport keinerlei Veränderung im Denken, womit wir durch stressauslösende Situationen immer wieder in Stress geraten, um diese dann durch Sport wieder zu bewältigen.

Wir können uns auch kleine Ruhepausen gönnen, um zwischendurch eine kurze Phase der Erholung und Entspannung zu erhalten. Einfach zwischendurch für ein paar Minuten die Augen schließen und tief ein- und ausatmen. Wir können die Schultern hängen lassen, denn in Stresssituationen sind wir angespannt und ziehen automatisch unsere Schultern nach oben. Wenn wir sie hängen lassen, haben wir die Körperhaltung, die wir auch bei Entspannung hätten. Wir können uns angewöhnen, in Stresssituationen versetzt zu atmen, also tief einatmen und langsamer wieder auszuatmen. Das sind einfache und kleine Methoden, die uns helfen, kurzfristig dem Körper wenigstens ein kleines bisschen Ruhe zu gönnen und uns wieder zu erholen und zu entspannen. Dies ändert aber nichts daran, dass wir nicht immer wieder in stressige Situationen geraten.

Neben diesen kurzfristigen schnellen Methoden, die man anwenden kann, gibt es viele Stressbewältigungs- und Entspannungstechniken, die dauerhaft wirken.

Wie wirken Entspannungstechniken auf den Körper?

Entspannungstechniken dienen dazu, Spannungen abzubauen und die Handlungsfähigkeit wieder herzustellen.

Alle Entspannungstechniken haben einen körperlichen Ansatz. Wenn ich dem Körper suggeriere, welches Merkmal er hat, wenn er entspannt ist, dann entspannt sich zuerst der Körper und anschließend auch die Gedanken und Gefühle und somit habe ich eine gute Basis, um langfristig mit stressauslösenden Situationen gelassener umgehen zu können.

Wenn der Körper entspannt, werden Ängste, Selbstzweifel, Wut, Ärger und Verletzbarkeit reduziert und Ruhe, Gelassenheit, Zuversicht und Optimismus treten an ihre Stelle. Man wird fähig, die stressauslösende Situation in Ruhe zu betrachten, ohne Ängste. Wir können uns fragen: Ist ein Säbelzahn-tiger hinter mir her oder ist es nur eine Mail vom Chef? Die Stresssituation kann man zwar nicht aus dem Weg räumen, aber man bleibt gelassener.

WAS PASSIERT BEI STRESS?

| WER? | WAS? | WAS PASSIERT? | WOFÜR IST DAS GUT? | MÖGLICHE AUSWIRKUNGEN BEI DAUERSTRESS |
|---|----------------------------|--|---|--|
| Sinnesorgane | Nimmt wahr: Gefahr | Weiterleitung ans Gehirn | Automatische Stressreaktion wird in Gang gesetzt, um kurzfristig Energien freizusetzen und Höchstleistungen vollbringen zu können | Die automatische Stressreaktion ist dauerhaft aktiv |
| Nervenzellen geben Information an Nebennieren | Hormonausschüttung beginnt | Freisetzung von Adrenalin und Noradrenalin | Adrenalin macht den Körper wach und kampfbereit. Noradrenalin hilft, auf das Notwendige zu fokussieren und Kreativität einzusetzen: Wie kann ich hier am besten überleben? Ferner hilft es, dass man den Schmerz der Wunde nicht mehr so sehr spürt | |
| Hormonausschüttung | Adrenalin | Herzschlag und Blutdruck steigen | Die Muskeln müssen mit Sauerstoff und Zucker versorgt werden | Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck, Herzinfarkt |
| | Noradrenalin | Tunnelblick | Fokussierung auf das Wesentliche | Wahrnehmung ist eingeschränkt und nur noch auf Bedrohung und Vermeidung dieser ausgerichtet. Auch neutrale Dinge werden bei Überlastung als Bedrohung angesehen |
| | Adrenalin + Noradrenalin | Das Immunsystem fährt hoch | Wenn etwas in den Körper eindringt, muss das Immunsystem etwas dagegen tun | Bei Entspannung kann das Immunsystem nicht mehr normal herunterfahren, sondern es bricht zusammen. Die Folge: Wir haben Urlaub und werden krank. Alle Immunerkrankungen wie z. B. Asthma, Neurodermitis oder Heuschnupfen |
| Atmung | Bronchien/Lunge | Es wird mehr Luft in die Lunge gepumpt | Verstärkte Bereitstellung von Luft | Schnappatmung, Atemnot |
| Muskeln | | Muskelspannung steigt | | Verspannungen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen |
| Lipide | Blutfettwerte | Fette im Blut nehmen zu, Cholesterinspiegel steigt | Zur Energiegewinnung der Muskeln, damit diese aktiviert werden | Hoher Cholesterinspiegel |
| Schweißdrüsen | Haut | Schweißproduktion wird angeregt | Bessere Kühlung des Körpers | Schwitzen, Schweißausbrüche |
| Kortisol | | Wird erhöht | Stressregulierung, sorgt dafür, dass der Stress irgendwann wieder aufhört | Stress wird reguliert, wenn der Körper die Gelegenheit bekommt, sich vom Stress zu erholen. Bleibt das aus, wird immer weiter Kortisol produziert. Das kann dazu führen, dass sich die Synapsen im Gehirn zurückziehen und sich bereits aufgebaute Hirnverbindungen wieder abbauen. Beispiel: Beim Lernen bauen sich Synapsen auf. Wird es aber zu viel mit dem Lernen und artet es in Stress aus, bilden sich diese Synapsen wieder zurück. Zu viel Kortisol im Körper ist auch für Depressionen verantwortlich |
| Magen/Darm | Verdauung | Wird zurückgefahren, der Säuregehalt im Magen steigt | Magen und Darm werden nicht mehr richtig durchblutet, die Verdauung setzt aus, das Blut fließt stattdessen in die Arme und Beine und man ist schneller. Bakterien müssen durch die Magensäure schnell abgetötet werden | Sodbrennen, Durchfall, Verstopfung, Magenschleimhautentzündung, Reizdarm |
| Sexualtrieb | Sexualorgane, Prostata | Wird zurückgefahren | Konzentration auf wichtigere Organe im Kampf. | Lustlosigkeit Potenzstörungen |

ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

Autogenes Training

Durch Autogenes Training finden wir zu innerer Ruhe. Wir können den Schlafrhythmus verändern und gezielt auf die Gefäße, Muskeln und Organe einwirken. Das Autogene Training wirkt sich nicht nur körperlich, sondern auch auf das Denken und Fühlen aus. Es werden keine Hilfsmittel zur Anwendung benötigt. Autogenes Training muss erlernt werden und führt nur bei regelmäßiger Anwendung zu den gewünschten Veränderungen.

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung ist schneller zu erlernen als das Autogene Training und basiert auf dem Grundsatz, dass auf jede Anspannung eine Entspannung folgen muss. Es gibt kein „Entweder/Oder“, sondern nur ein „Sowohl als auch“. Das eine bedingt das andere, um existieren zu können. Bei der Progressiven Muskelentspannung behält man über sich und seinen Körper die Kontrolle, da man aktiv die Muskeln selber gewollt anspannt und auch wieder entspannt. Bei der Progressiven Muskelentspannung werden ebenfalls keine Hilfsmittel benötigt und sie muss genauso wie das Autogene Training erlernt werden.

Yoga

Yoga ist eine der sechs klassischen Schulen der indischen Philosophie und hat positive Effekte sowohl auf die psychische wie auch auf die physische Gesundheit. Je nachdem, welche Yoga-Art praktiziert wird, werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskeldauer trainiert. Die Muskeln, Sehnen, Blut- und Lymphgefäße

werden aktiviert, die Rückenmuskulatur gekräftigt. Ferner hat Yoga auf viele Menschen eine beruhigende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken.

Qi Gong

Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Zur Praxis des Qi Gong gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen. Die Chinesische Medizin geht davon aus, dass der gesunde Körper durch den ungehinderten Fluss des Qi (Chi) erhalten bleibt und dass Krankheiten durch Störungen des Qi-Flusses hervorgerufen werden. Somit beinhalten die Übungen im Qi Gong eine große Anzahl von Übungen, die das körperliche System stabilisieren und den Qi-Fluss wieder in Gang setzen.

METHODEN, DIE AUF DAS DENKEN UND VERHALTEN EINWIRKEN

Verhaltenstherapie und Therapie

Wenn die durch Stress bedingten Störungen zu einem Leidensdruck führen, reichen reine Entspannungstechniken nicht mehr aus. Dann bewegen wir uns im Bereich der Therapien. Veränderungen der stressauslösenden Situationen werden durch aktives Handeln, durch das Beseitigen der Situation oder durch Veränderungen der eigenen Bewertungen und Verhaltensweisen erzielt. Prioritäten werden zum Beispiel neu gesetzt, Arbeitsaufgaben werden strukturiert. Hier kommen auch Gesprächs- oder Verhaltensthe-

rapie ins Spiel. Alle Therapien sind langwierig und erfordern Geduld.

Verhaltenstherapie

Meist wird hier mit kognitiver Verhaltenstherapie gearbeitet, die die Stress auslösenden Situationen betrachtet und mit der Bewertung dieser Situation in Zusammenhang gebracht wird. Denn die Bewertung beeinflusst das Verhalten. Unter kognitiven Verhaltenstherapie-Methoden fallen unter anderem auch das Ärger- und das Stressmanagement. Bei der kognitiven Verhaltenstherapie ist es meist nicht notwendig, nach den Ursprüngen der stressauslösenden Situationen zu suchen. Es wird im Hier und Jetzt gearbeitet und an dem Verhalten auf stressauslösende Situationen sowie an den Bewertungen über diese Situationen. Durch das Erlernen neuer Verhaltens- und Denkweisen wird etwas verändert.

Therapie

Bei der Gesprächstherapie wird ebenfalls im Hier und Jetzt gearbeitet, aber immer im Hinblick auch auf die ursprünglichen Auslöser. Die Gesprächstherapie geht davon aus, dass die Lösung eines jeden Problems in einem selber steckt. Manchmal muss einfach nur ein anderer Blickwinkel eingenommen werden. Das Zuhören und Angenommen-werden durch den Therapeuten kann für viele Patienten schon eine erhebliche Erleichterung darstellen. Darüber hinaus gibt es noch viele weitere Möglichkeiten, dem Stress entgegen zu wirken. Alle zu benennen, würde hier den Rahmen sprengen.

Charlotte Lühmann ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und Entspannungstherapeutin mit den Schwerpunkten Stress, Burnout und Therapie für Männer

WEITERE METHODEN ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG

| METHODE | WIE FUNKTIONIERT DIE METHODE? |
|--------------|--|
| Hypnose | Durch Hypnose wird der Betroffene in einen veränderten Bewusstseinszustand versetzt. Die Behandlungsmethode trägt zur Entspannung und Beruhigung des Betroffenen bei und hilft ihm, sein Unterbewusstsein zu entdecken. Hypnose kann schnell wirksame und anhaltende Symptomlinderungen verschaffen |
| Magic Words | Negativ besetzte Stresswörter wie z. B. „Steuererklärung“ reichen aus, um den Körper in einen Stresszustand zu versetzen. Mit Magic Words werden diese negativen Besetzungen umprogrammiert |
| Kinesiologie | Vielen ist der Muskeltest bekannt, durch den die Fähigkeit unseres Nervensystems genutzt wird, um Dinge wahrzunehmen, die unserem Bewusstsein normalerweise verborgen bleiben. Durch den Muskeltest erfragen wir, wo die Balance im Körper gestört ist und was er braucht, um wieder hergestellt zu werden. Durch Akupunktur oder der Behandlung anderer wichtiger Reflexpunkte kommt die aufgestaute Energie wieder ins Fließen |
| Wingwave | Wingwave ist eine Methode, in denen verschiedene Elemente aus EMDR, Kinesiologie und NLP zusammentreffen. Durch wenige Sitzungen können schnell Flugangst, Prüfungsangst, Redeangst und ähnlich gelagerte Ängste, die Stress auslösen, aufgelöst werden |
| Focusing | Focusing ist eine leicht zu erlernende Methode, die auf einem ähnlichen Prinzip beruht wie Achtsamkeit. Man wandert in Gedanken durch seinen Körper und erfährt durch gezieltes Fragen, welche Veränderungen notwendig oder welche Entscheidungen zu treffen sind, um sich von belastenden Situationen zu befreien |
| NLP | Im NLP (Neuro-linguistisches Programmieren) wird die Ursache des Stresses, also der Auslöser, beachtet und man erlernt Methoden, die Stressreaktionen durch eine Neubewertung zu verändern. Durch eine Neuprogrammierung wird auch die Stresswirkung verändert |