

Stress verstehen und bewältigen – Gesundheit ermöglichen



Stress ist eine natürliche Reaktion auf die Herausforderungen im Leben. Wenn er dauerhaft wirkt und unbewältigbar erscheint, hat dies Auswirkungen auf das körperliche und seelische Gleichgewicht. Es gilt, dem Stress mit Achtsamkeit zu begegnen.

FOTO: Ursula Dannhäuser

Stress und Beratung

Immer mehr Menschen leiden unter Stress und den Folgeerkrankungen – Arbeitsstress, Beziehungsstress, Schulstress, Geldstress, Prüfungsstress, Trennungsstress.

Sowohl Kritische Lebensereignisse wie Arbeitslosigkeit, Stellenwechsel, Erstelternschaft und Krankheit werfen uns Menschen ebenso aus einem gewohnten Lebenskonzept als auch die so genannten daily hassles, die ständigen alltäglichen Anforderungen. Dies sind häufig Themen unserer Beratungsarbeit.

Stress hat zwei Seiten. Es gibt den guten „Stress“, den so genannten Eustress, der uns motiviert, den wir erleben, wenn wir Herausforderungen annehmen und dabei erfolgreich sind. Manchmal arbeiten oder rennen wir uns in einen Rausch, der trotz hoher Anstrengung zufrieden macht.

Und es gibt den negativen Stress, den Distress, der uns erdrückt, lähmt, überfordert und auf Dauer im Burnout,

in der Depression oder in der körperlichen Krankheit endet.

Beratung und Therapie haben mit Heilung und Gesundheit zu tun. Deshalb gilt es, die Gratwanderung zwischen gesundem und krankem Stress zu verstehen und mit den Klienten angemessene Bewältigungsformen zu entwickeln.

Im ersten Teil dieses Artikels wird beschrieben, was Stress ist und warum Belastungssituationen so unterschiedlich wahrgenommen und bewältigt werden.

Stress zu erkennen und zu bewältigen berührt die Frage, was man selbstverantwortlich für seine Gesundheit tun kann. Darum geht es im zweiten Teil des Artikels.

Die Stressreaktion

Stress beschreibt zunächst einen subjektiv wahrgenommenen Zustand von Überforderung. Für die anstehenden Aufgaben scheinen nicht ausreichend Kräfte mobilisiert

werden zu können. Passende Ressourcen stehen nicht zur Verfügung. Oft wird der Stress zuerst im Körper wahrgenommen.

Da berichtet ein Mann in einer Trennungssituation über zunehmende Rückenschmerzen und Herzbeschwerden. Die Trennung an sich erlebt er als möglichen Entwicklungsschritt. Aber alles was dran hängt, die Sorgen um die Kinder, den Kampf um das Umgangsrecht, das finanzielle Desaster, die ständigen Auseinandersetzungen mit der „Ex“, das mache ihn fertig, sei unerträglich, gehe ihm an die Substanz.

Oder das Paar, wo der Partner seit vielen Jahren unter heftigen Depressionen leidet, verbunden mit vielen Klinikaufenthalten. Die Situation wächst allen Beteiligten über den Kopf, schlägt einem auf den Magen. Es ist nicht mehr auszuhalten.

Ein junges Paar erzählt nach der Geburt des zweiten Kindes, dass sie einander verloren hätten vor lauter Funktionieren in der Alltagsbewältigung. Die Beziehung stehe auf der Kippe.

Prüfungsstress pur ist das Thema einer Berufseinsteigerin im Bereich der Personalentwicklung. Ständig werde man kontrolliert, gecoacht, kritisiert und beobachtet. Ihr altes Lebensthema „Bin ich gut genug“, mischt sich in die aktuelle Berufssituation und verunsichere sie ständig. Vor wichtigen Besprechungen könne sie gar nicht mehr schlafen.

Stress mit dem Alleinsein, zuviel leere Zeit, die Suche nach einer sinnvollen Beschäftigung sind Stressauslöser einer Witwe, die uns aufsucht.

Den Begriff Stress führte der Mediziner H. Selye in den 60iger Jahren ein. Er stammt ursprünglich aus dem Bereich der Materialprüfung (z.B. bei Metall und Glas) und bedeutet Verzerung, Verbiegung, Spannung.

Selye beschreibt beim menschlichen Stress ein physiologisches Reaktionsmuster, das infolge von Stressoren in drei charakteristischen Phasen abläuft: Alarmreaktion, Widerstandsphase, Erschöpfung. Der Körper reagiert zunächst mit einer „Schreck-

sekunde“, stellt dann alles bereit, um der Herausforderung zu begegnen, Widerstand zu leisten und regeneriert sich schließlich in der Erschöpfungsphase. Also eine ganz normale Überlebensstrategie des Körpers, die genetisch gesehen schon auf den „Steinzeitmenschen“ zurückgeht. Auf Gefahren zu reagieren, bedeutete in der damaligen Lebenssituation Flucht oder Angriff. Dieses hocheffiziente Alarmsystem, das in kürzester Zeit alle Energie zur Verfügung stellt, die man für die Höchstleistung der Muskulatur benötigt, hat bis heute überlebt. In „Gefahrsituationen“ setzt der Körper ein höchst komplexes Programm in Gang. Das hormonelle, neuronale und immunologische System arbeiten eng zusammen. Ist der Mensch erst einmal alarmiert, sorgt insbesondere die Ausschüttung von Adrenalin und Cortison im vegetativen Nervensystem für Veränderungen. Die Folgen sind, dass die Herzfrequenz und der Blutdruck steigen und sich die Bronchien erweitern. Außerdem wird die Skelettmuskulatur verstärkt durchblutet und baut Spannung auf, während Verdauungsorgane und der Sexualtrieb ihren Energieverbrauch drosseln. Kurzfristig wird die Immunabwehr erhöht, bricht aber dann schon beim leichten Nachlassen von Stress zusam-

men (so lässt sich auch die Erkältung am Wochenende oder zu Beginn des Urlaubs erklären). Im vegetativen Nervensystem spricht man von einer erhöhten Sympaticusaktivität. Ist die Stressreaktion vorüber, kommt sein Gegenspieler, der Parasympaticus, zum Zug. Er sorgt dafür, dass Energiereserven wieder aufgebaut werden. Die Verdauung wird aktiv und das Herzkreislaufsystem entspannt sich.

Wenn diese Dynamik in ein Ungleichgewicht gerät, wenn jemand im Dauerstress ist und die Regenerationsphasen immer geringer werden, kann dies zu Krankheiten führen. Auch der Mangel an Stress und Aktivität führt zu einer einseitigen Beanspruchung des Körpers und hat krankmachende Auswirkungen. Bei Menschen mit einer geringen Stressbereitschaft kommt es zu einem Verharren in der Schrecksekunde und es wird keine ausreichende Reaktion gegen den Stressor aufgebaut.

Es gibt ein entscheidendes Problem bei der Stressreaktion. Unser Körper reagiert auf Belastungen und Bedrohungen zwar immer noch wie der Steinzeitmensch, jedoch erfolgt der Umgang mit Stresssituationen eher selten mit Angriff oder Flucht. In einer Arbeitsbesprechung scheint es eher unpassend, den nächst besten Gegenstand durch den Raum zu schleißeln oder so schnell wie möglich aus dem Haus mit den schreienden Kindern zu flüchten – auch wenn einem schon einmal der Sinn danach steht.

Das Gegenteil ist der Fall. Wir reißen uns eher zusammen. Zudem bewältigen wir unsere Arbeitswege mit dem Auto und die physiologisch bereit gestellte Energie kann gar nicht abgebaut werden. Sie haftet uns eher an und dadurch wird die Möglichkeit der Regeneration verhindert. Viele meinen, bei viel Stress müsse man sich entspannen. Das ist zwar richtig, aber vor der Entspannung steht der Abbau von Energie durch Bewegung und Sport.

Auch in der Traumaforschung gibt es Konzepte, die beschreiben, wie gerade lebensbedrohliche Situationen eine ungeheure Energie bereitstellen, die aber nicht verbraucht werden. Als Unglückopfer oder Opfer einer Gewalttat kann man sich nicht bewegen. Es kommt zu einer massiven Verstärkung im Energiegleichgewicht mit starken psychosomatischen Folgen. (siehe Fred Gallo, Kurt Lewin)¹



FOTO: Ursula Dannhäuser

Die Stressoren

Äußere Ereignisse können unsere Lebenssituation bedrohen und nachhaltig beeinflussen. Es gibt Stressoren, die im Querschnitt der Bevölkerung von vielen Menschen als belastend erlebt werden. Dazu zählen:

Katastrophen

- Krieg
- Flucht
- Politische Verfolgung
- Umweltkatastrophen

Stressoren im privaten Lebensbereich

- Tod des Lebenspartners
- Tod eines nahen Menschen
- Trennung vom Lebenspartner
- Eigene Krankheit
- Verlust des Arbeitsplatzes
- Streit
- Probleme mit der Sexualität
- Familiäre Ereignisse wie Hochzeit, Taufe und andere Familientreffen

Stressoren aus dem Arbeitsleben:

- Umorganisationen
- Unklare Vorgaben
- Fehlende Wertschätzung
- Konflikte mit Vorgesetzten und Kollegen
- Zeitdruck
- Fehlende Qualifikation für die Aufgaben

Alltagsituationen:

- der morgendliche Verkehrsstau
- die Hausaufgabenbetreuung der Kinder
- der abgestürzte Computer
- die Schlange vor der Supermarktkasse
- nächtlicher Lärm im Urlaubshotel

Der Stress beginnt im Kopf

Entscheidend, ob eine bestimmte Anforderung die Stressreaktion auslöst, ist jedoch nicht der Stressor selbst. Vielmehr spielen Bewertungsprozesse eine entscheidende Rolle.

*Ist dieses Ereignis für mich relevant?
Stehen mir ausreichend Ressourcen zur Verfügung?
Über welche konkreten Bewältigungsstrategien verfüge ich?*

Sowohl Erfahrungen im Umgang mit Stress als auch die Vorhersehbarkeit, die zeitliche Nähe und Dauer des Stressors und die Kontrollierbarkeit spielen bei dem Bewertungsprozess eine große Rolle.

Das Wissen, diesen Bericht bald fertig stellen zu müssen, erhöht den Druck. Beim Abwägen der Ressourcen schwanke ich zwischen Defiziten: Zeit fehlt, eigentlich wollte ich noch ein Fachbuch gelesen haben – und Kompetenzen: unter Druck kann ich gut arbeiten, beim Thema Stress kenne ich mich aus. Es darf jetzt nur nichts Unvorhersehbares dazwischen kommen – kranke Kinder, zusätzliche Arbeitsaufträge ...

Psychische, soziale und selbstwertrelevante Aspekte beeinflussen die Wahrnehmung. Ein selbstbewusster Mensch, der in einem guten



FOTO: Reinhold Horz

sozialen Netz aufgehoben ist, bewertet Anforderungen anders. Auch verfügt er über andere Ressourcen als jemand, der sich allein gelassen fühlt, viele Misserfolge erlebt hat und wenig Vertrauen in sich selbst hat.

Daily hassles

Die anhaltenden, alltäglichen Ereignisse, die so genannten daily hassles, stellen nach Meinung der Stressforscher ein besonders großes Stressrisiko dar.

Menschen haben das Gefühl, die Herausforderungen nicht mehr unter Kontrolle zu kriegen, es fehlen die Erholungsphasen und ständig gilt es aushalten, dass vieles nicht erledigt ist.

Der tägliche Streit, die unerledigte Wäsche und die liegengebliebene Büroarbeit, noch eben schnell einen Auftrag vom Chef erledigen, die Mutter im Krankenhaus besuchen und der Zank zwischen den Kindern schlichten, zum Sport wollte ich auch noch schnell und die Anmeldung zum Elternsprechtag habe ich mal wieder verpasst, ...

Stress bewältigen

Stressbewältigung hat ganz unterschiedliche Facetten

Bei der Stressbewältigung, dem so genannten Coping, kann man zwischen problemzentrierten und emotionsbezogenen Bewältigungen unterscheiden. Erstere bedeutet eher eine aktive Veränderung des eigenen Handelns oder der Situation, z.B. durch Auseinandersetzung mit dem Kollegen oder durch Aufbau von Kontrolle wie z.B. durch ein anderes Zeitmanagement. Auch die Entwicklung neuer Kompetenzen z.B. durch einen Kommunikationskurs für Paare, begünstigt einen anderen Umgang mit Stresssituationen.

Emotionszentrierte Strategien zielen eher auf eine Veränderung des Erlebens, ohne den Stressor direkt zu beeinflussen. Es ist möglich, die Einstellung zu einer Situation zu verändern:

z. B. die Beziehungskrise als Chance zu bewerten, endlich über Unerledigtes zu sprechen,

auch sich nicht nur mit den Fehlern des anderen zu beschäftigen, sondern auch seine guten Seiten wahrnehmen, Misserfolge als Lernchance zu nutzen.

Dabei kann es entlastend sein, unterscheiden zu können, wo ich

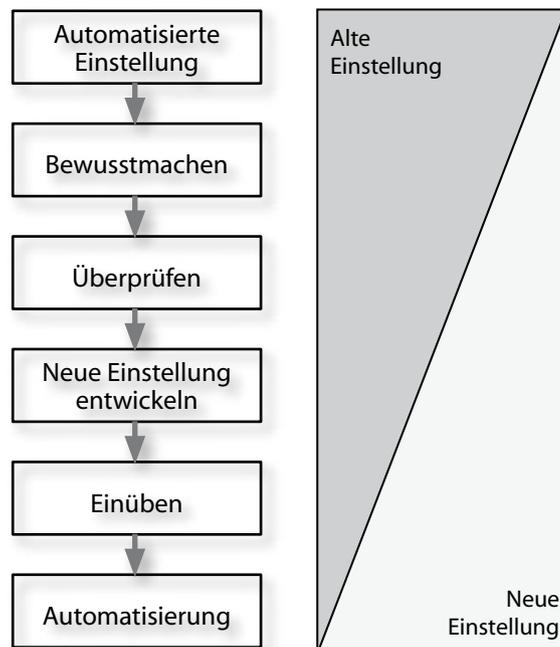
etwas verändern kann und was in meinem Einflussbereich liegt von dem, was ich nicht verändern kann.

Ressourcen entdecken – jedes Problem ist ein Lösungsversuch

Bei der Stressbewältigung können die Methoden der Beratung und Therapie eine wichtige Hilfestellung geben. Die Unterstützung der Klienten, die eigenen Ressourcen zu entdecken und Selbstvertrauen zu gewinnen sind dabei ebenso wichtig, wie die Ausrich-

Fähigkeit Ziele, Bedürfnisse, Wünsche entwickeln zu können, sind an sich schon wertvolle Kraftquellen.

Jedes Problem ist zunächst erst einmal ein Lösungsversuch, der bei genauerer Betrachtungsweise Sinn macht. Wenn also z.B. das Rauchen dafür sorgt, dass man sich Pausen gönnt, dass man sich im Kontakt schützt oder dadurch in Kontakt kommt, wenn man glaubt, damit Stress abzubauen, so sind dies doch



in Anlehnung an Matthias Lauterbach und Susanne Hilbig

tung auf Ziele und die Entwicklung von konkreten Veränderungsschritten.

Jeder Mensch verfügt über eine Vielzahl von Kompetenzen und Bewältigungsstrategien, die ihm jedoch nicht immer zur Verfügung stehen. In den Beratungsgesprächen geht es darum, diese Ressourcen wahrzunehmen, Hindernisse zu entdecken und zu überwinden.

„Ich glaube nicht, dass ich die Abschlussprüfung schaffen werde. Ich habe Angst.“

Die Suche nach Situationen, in denen bereits Herausforderungen erfolgreich bestanden wurden, kann den Blick für die eigenen Ressourcen erweitern. Die

alles ernstzunehmende Motivationen, die ihre Berechtigung haben. Es geht bei der Lösungssuche genau darum, diese Motive zu nutzen und eine neue Methode zu entwickeln.

Gedanken kann man ändern

Es macht eben einen Unterschied ob ich denke: „Nie bekomme ich meine Arbeit rechtzeitig erledigt“ – oder „Ich interessiere mich für viele Dinge und es fällt mir manchmal schwer zu entscheiden, was ich zuerst machen soll.“

Viele automatisierte Einstellungen gegenüber anderen, insbesondere jedoch über uns selbst, führen zu Bewertungen, die stressrelevant sind.

Salutogenese

Die Salutogenese beschäftigt sich mit der Ersthaltung und dem Erhalt von Gesundheit – im Unterschied zur Pathogenese, die sich mit der Entstehung von Krankheit beschäftigt. Dieser Ansatz geht auf den israelischen Medizinsoziologen Aaron Antonovsky zurück. Auf die Frage „Wie bleiben wir Menschen gesund?“ fand er eine überzeugende Antwort: Menschen, die ihr Leben als stimmig, als „kohärent“ erleben haben, eine größere Chance, gesund zu bleiben, als Menschen, die das nicht können. Sie packen die unvermeidlichen Herausforderungen des Lebens optimistischer an, sehen sie als willkommene Anreize für weitere Entwicklungen und können sie so gesünder bewältigen.

Um das Leben kohärent zu erleben, sind drei Faktoren wichtig:

- Das Leben muss durchschaubar und in gewissem Umfang vorhersehbar sein.
- Die Herausforderungen des Lebens müssen mit den verfügbaren Mitteln zu bewältigen sein.
- Es muss als sinnvoll empfunden werden, sich für das eigene Leben und für die Bewältigung der Herausforderungen zu engagieren.

Das Stimmigkeitsgefühl kann man auf unterschiedlichem Weg erreichen. Am ehesten kann es wachsen, wenn Menschen Lebenserfahrungen machen, die konsistent sind, d.h. die in sich schlüssig und zusammenhängend wirken. Dazu gehören vor allem verlässliche Beziehungen.

In dem Ansatz von Antonovsky wird der Blick vor allem auf die Fähigkeiten des Menschen gelenkt, für seine Gesundheit zu sorgen (statt Krankheit zu vermeiden). Nicht die Risiken stehen im Mittelpunkt des Interesses, sondern die heilsamen (salutogenen) Ressourcen der Menschen, Risiken zu bewältigen (entnommen Lauterbach/ Hilbig: „so bleibe ich gesund“ S.)²

Die permanente Sorge, dass der Partner fremd geht, die Angst nicht gut genug zu sein, das Denken, durch Offenheit erst recht alles kaputt zu machen, das ständige Beschäftigen mit möglichen Gefahren sind oft Folge von negativen Lernerfahrungen, die aufrecht erhalten werden.

„Neue Forschungsergebnisse zeigen, dass die gedankliche Auseinandersetzung mit der belastenden Situation allein schon zu nachhaltigen körperlichen Veränderungen führen kann, insbesondere zu einer veränderten Hormonausschüttung und zu einer Beeinflussung von Funktionen des Immunsystems“² (Lauterbach, Hilbig S.133)

Oft sind die Gedanken eingeengt und bilden nur einen geringen Teil der Wirklichkeit ab.

In Paarbeziehungen wird generalisiert „was das Zeug hält“.

„Immer lässt du mich alleine, nie kümmerst du dich um die Kinder, grundsätzlich bist du gegen mich.“

Selbstbeschreibungen mit einem solchen Tunnelblick lauten z.B.:

„Das habe ich noch nie gekonnt, ich war immer schon ein looser-typ.“

Automatisierte Einstellungen kann man ändern, indem man sie sich zunächst bewusst macht, sie überprüft, eine neue Einstellung mit Hilfe von Einsicht und Realitätsprüfung entwickelt und diese dann wieder mit kontinuierlichem Einüben automatisiert.

Alles tun, was der Gesundheit dient

Wie fühlt sich Gesundheit an? Das ist gar nicht so leicht zu beschreiben. Krankheit spürt man. Wohlfühlen, Leistungsfähigkeit, Zufriedenheit, angenehmes Körpergefühl, das Erleben von Handlungsfähigkeit, Sicherheit – all dies sind mögliche Beschreibungen für Gesundheit. Eine ausgewogene Ernährung, Sport und Bewegung und die gute Balance zwischen Belastung und Erholung sind bekannterweise Grundvoraussetzungen für die körperliche Gesundheit.

Das Konzept der Salutogenese, die Lehre von der Gesundheit, gibt uns darüber hinaus wichtige Hinweise, was es braucht, um einen guten, heilen Platz im Leben zu finden.

Sinnhaftigkeit

Das Leben sinnhaft zu erleben, berührt die Fragen der Religiosität und Spiritualität. Menschen, die Kraft aus ihrem Glauben schöpfen und sich nicht nur als Einzelperson wahrnehmen sondern das eigene Schicksal eingebunden sehen in einer Gemeinschaft, gelingt es oft besser, besondere Herausforderungen und Lebenskrisen zu bewältigen.

Antworten zu finden auf die Fragen nach Lebenszielen und Sinn sind von daher wesentlicher Bestandteil der Gesundheit.

Achtsamkeit

Sich selbst wahrzunehmen ist wesentlich, um sich zu orientieren, sich körperlich, psychisch und kognitiv zu spüren und einen gesunden Lebensstil zu entwickeln

Eine Klientin, die sich intensiv um ihre Kinder kümmert, sich sehr für ihre Arbeit engagiert und für jeden da ist, weiß auf die folgende Frage: „Angenommen jemand hätte den Wunsch Sie zu versorgen, sich um Sie zu kümmern, was könnte er da für sie tun?“, keine Antwort. Sie ist wie abgeschnitten von ihren Bedürfnissen. Ein Bandscheibenvorfall hat sie aus der Bahn geworfen.

Die Kunst, sich auf den Augenblick zu konzentrieren und im Hier und Jetzt die Wahrnehmung zu schärfen, stellt oft schon eine Musterunterbrechung zum multi-tasking und zur ständigen Zukunftsorientierung dar. Nur so ist es möglich, genaue Hinweise zu bekommen, was dem Körper und der Seele gerade gut tut oder tun würde.

Methoden der Entspannung und Meditation

Ob Yoga, Progressive Muskelentspannung, Meditation, Imaginationsübungen, Feldenkrais oder Qi-Gong – es lohnt sich, eine Form der Entspannung einzuüben. Ziel ist es, dass der Körper den Zustand der Entspannung kennt, man selbst ein Gefühl dafür bekommt, wie sich Entspannung anfühlt. So ist es leichter, diesen Zustand auch spontan herzustellen.

Zudem hilft Entspannung, Angst zu reduzieren und Gelassenheit zu entwickeln.



Zum Schluss

Beratung entwickelt einen Raum für die Selbstwahrnehmung von Körper, Geist und Seele. Dies ist eine notwendige Voraussetzung, um Stress zu erkennen, günstigen Stress zu fördern und negativen Stress abzubauen.

Beratung und Therapie bieten einen geschützten Raum, sich Grenzen einzugestehen.

Beratung und Therapie ermöglichen, Lebensthemen mit ihren Leitsätzen, die einen am Lebensglück hindern, aufzudecken und ihnen eine neue selbstgestaltete Richtung zu geben.

Die Fragen nach Lebenszielen und dem Lebenssinn bekommen in einer katholischen Beratungsstelle Aufmerksamkeit.

Der Prozess der Annahme und die Erweiterung von Handlungskom-

petenzen können zu wesentlicher Stressreduktion führen.

Ebenso können Entspannungsverfahren und kurzfristige Erleichterungstechniken vermittelt werden.

Oft stellt die Beratungszeit an sich schon eine wichtige Musterunterbrechung zum alltäglichen Arbeits-, Lebens- und Beziehungstress dar. Hier ist Zeit und Raum und menschliche Begegnung möglich, in dem das, was ist, ernst genommen und achtsam mit Bedürfnissen, Wünschen und Grenzen umgegangen werden.

Stressreduktion und Stressprophylaxe sind notwendig für die Gesunderhaltung, ebenso die Fähigkeit, verlässliche Beziehungen aufbauen und gestalten zu können. Hier leistet die Ehe-, Familien- und Lebensberatung einen wesentlichen Beitrag zur Prävention und Gesundheitsförderung. Von den Leistungsträgern des Gesundheitssystems wird dies kaum wahrgenommen und finanziell unterstützt.

Literaturangaben und weiterführende Literatur:

¹ Peter A. Levine, Maggie Kline (2004): „Verwundete Kinderseelen heilen. Wie Kinderseelen traumatische Erlebnisse überwinden können“. Kösel
Fred P. Gallo, Harry Vincenzi (2004): „gelöst – entlastet – befreit, Klopfakupressur bei emotionalem Stress“. VAK Verlag GmbH

² Matthias Lauterbach, Susanne Hilbig (2006): „So bleibe ich gesund. Was Sie für Ihre Gesundheit, Lebensenergie und Lebensbalance tun können“. Carl Auer Verlag

Matthias Lauterbach (2005): „Gesundheitscoaching“. Carl Auer Verlag

Diana Drexler (2005): „Gelassen im Stress, Bausteine für ein achtsames Leben“. Klett-Cotta

Diana Drexler (2006): „Das integrierte Stress-Bewältigungs-Programm ISP, Manual und Materialien für Therapie und Beratung“. Klett-Cotta

Elmar Hatzelmann (1997): „Keine Macht dem Stress! Handbuch für Entspannung und mentales Training“. Humboldt Verlag

Ursula
Dannhäuser

