



Stress, lass nach!

Sich mal belastet zu fühlen, ist völlig normal. Damit Druck nicht krank macht, sollte man sich einen gesunden Umgang damit angewöhnen.

Plötzlich springt ein Reh auf die Straße – und der Fahrer im Auto reagiert sofort. Schlagartig fluten Adrenalin und Cortisol seinen Körper. Sein Herz pumpt schneller, er fühlt sich fokussiert und voller Energie. Derart gestählt, kann er schnell reagieren – und gerade noch rechtzeitig auf die Bremse treten.

»Die Stresshormone sind die Alarmglocke, die in unserem Gehirn immer dann läutet, wenn Gefahr im Verzug ist«, erklärt Dominika Ogasa, die im Ausbildungszentrum des Technischen Hilfswerks (THW) in Neuhausen Freiwillige auf Stress im Einsatz vorbereitet. Stress ist also erst einmal eine gesunde Reaktion. Das Problem: Was in der akuten Situation überlebenswichtig ist, kann uns langfristig schaden. Schwirren Stresshormone tage- und monatelang durch den Körper, gaukeln sie uns vor, dauerhaft einsatzfähig zu sein – obwohl wir vielleicht längst Ruhe bräuchten. Das ist eine Situation, die viele Menschen kennen.

Regelmäßig runterschalten

Nach anderthalb Jahren Corona-Pandemie fühlen sich dem Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse zufolge 42 Prozent der Menschen in Deutschland stark belastet. »Irgendwann fordert der Körper eine Pause von der Daueranspannung«, sagt Ogasa. »Und dann meldet er sich zum Beispiel mit Kopfschmerzen oder Gereiztheit.« Und das sind nur zwei von vielen Anzeichen für anhaltendem Stress (siehe Interview). Schalten wir dann immer noch nicht runter, hält der Organismus der Belastung früher oder später nicht mehr stand. Psychische und körperliche Leiden wie Burn-out oder ein Herzinfarkt können die Folge sein.

Wer in seinem Job immer wieder unter Druck steht, sollte achtsam für Warnzeichen sein. Und die Grenze kennen, in der gesunde Anspannung in Dauerstress kippt. Ein gutes Gegenmittel ist dann aktive Entspannung: Das kann der regelmäßige Spaziergang in der Mittagspause sein oder die Joggingrunde am Abend. Auch soziale Erlebnisse, Gespräche mit Freundinnen und Freunden können Stress abzubauen.

Flexibel bleiben

Um sich gar nicht erst von den Umständen stressen zu lassen, sollte man sogenannte Resilienzfaktoren kultivieren. »Resilienz ist die Fähigkeit, flexibel wie ein Bambus auf belastende Situationen reagieren zu können«, sagt Stephanie Stein aus der Personalentwicklung der Deutschen Post. Studien haben herausgefunden, welche Eigenschaften dabei besonders hilfreich sind: Diese Faktoren sind Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Improvisationsvermögen, Zukunftsgestaltung, Selbstverantwortung und die Fähigkeit zur Selbstregulation. »Wichtig ist zu erkennen, dass wir Stressoren nicht hilflos ausgesetzt sind, sondern selbst entscheiden können, wie wir darauf reagieren«, erklärt Stein.

So ist eine schnelle Reaktion in Alarmsituationen wie dem Wildwechsel auf der Landstraße genau richtig. Ein hektisches Abarbeiten von Kundinnen und Kunden an der Ladentheke aus Angst vor der Warteschlange dagegen nicht. Um das zu erkennen, sollte man sich hin und wieder fragen: »Muss ich jetzt so reagieren?« Achtsamkeit und das bewusste Hinterfragen eingespielter Reaktionen sind ein guter Schutz gegen schädlichen Stress.



HILFREICHE ACHTSAMKEITS-APPS

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion hilft nachweislich, entspannter mit Stressphasen umzugehen. Mit diesen Apps kann man ins Thema einsteigen.

Headspace Die App bietet zahlreiche Entspannungsübungen, Meditationen und Kurse für mehr Achtsamkeit und einen guten Schlaf. Eignet sich auch für Menschen, die noch nie meditiert haben.

7Mind Die kostenlose App der Barmer-Krankenkasse unterstützt mit grundlegenden Meditationstechniken, 200 verschiedenen Übungen für den Alltag und beruhigenden Klangwelten.

Serenity Themen der App sind der Stressabbau durch Muskelentspannung und Achtsamkeit. Ein kostenloser Sieben-Tage-Audiokurs vermittelt die Grundlagen des Achtsamkeitskonzepts.



»BEOBACHTEN SIE SICH SELBST«

Psychologin Bettina Löhr erklärt ein schnelles Mittel gegen Stress.



»Jeder Mensch reagiert anders auf Stress.«

Bettina Löhr ist Diplom-Psychologin und Anti-Stress-Coach
→ www.stressfrei-sein.de

Warum vergessen wir oft, für Ausgleich zu sorgen?
Bettina Löhr: Weil wir Stress leider oft nicht bewusst bemerken oder er schon chronisch geworden ist. Der erste Schritt ist deshalb die Selbstbeobachtung: Nur wenn ich Stressphasen erkenne, kann ich gegensteuern.

Worauf sollte man achten?

Jeder reagiert anders auf Stress. Tinnitus, Migräne, Schlafstörungen oder Magenschmerzen können körperliche Symptome sein. Aber es gibt auch psychische Warnzeichen: Wir sind unruhig, gereizt, machen keine Pausen mehr oder haben an nichts mehr Spaß.

Was sollte man tun, wenn man Stresssymptome bemerkt?

Sich bewegen, eine Runde um den Block gehen zum Beispiel. Ist das nicht möglich, empfehle ich die sogenannte Chirurgen-Atmung: Nehmen Sie einen tiefen Atemzug durch die Nase, pressen Sie die Lippen aufeinander und atmen Sie langsam und gegen den Widerstand durch den Mund wieder aus. Wenn Sie das drei bis fünfmal wiederholen, fühlen sich ruhiger.

DREI TIPPS GEGEN STRESS

Privates und Job trennen: Rechner aus nach Feierabend! Um abschalten zu können, brauchen wir äußere Umstände, die Entspannung signalisieren.

Pausen einplanen: Wir brauchen Zeit, um die Akkus aufzuladen. Und zwar, bevor sie ganz leer sind!

Für Ausgleich sorgen: Es braucht Bewegung oder Entspannung, damit der Pegel der Stresshormone wieder sinkt.