

Stress, lass nach!

Ab wann wird uns der Stress zu viel, welche Warnsignale sollte man kennen, um Überforderung zu vorzukommen?

Das ist sehr individuell! Was für den einen gerade mal eine interessante Herausforderung ist, kann für den anderen schon Überforderung bedeuten. Grundsätzlich existiert ein Bündel an Warnsignalen, die wir aus der Stress- und Burnoutprävention kennen. Sobald jemand beginnt, die eigenen Bedürfnisse zu vernachlässigen, sich zurückzieht, schlechter schläft und an permanenter Erschöpfung leidet, sollte man handeln. Auch körperliche Symptome wie Muskelverspannungen, Magen/Darm-Probleme, Herzrhythmus-Störungen, Atemprobleme und Rückenschmerzen können psychische Ursachen haben.

Gerade in der heutigen Welt sind wir einem Übermaß an - leider oft auch belastenden - Informationen ausgesetzt. Was können Sie zum Ausgleich empfehlen?

Neurowissenschaftlich ist nachgewiesen, dass die ständige Dauerbereitschaft via Handy unserem Gehirn permanent kleine Stressreize versetzt. Daher rate ich dazu, Bildschirmzeiten zu reduzieren. Stattdessen sollten wir uns mehr auf unsere Sozialkontakte konzentrieren.



Gesundheitspsychologin und Achtsamkeitstrainerin Mag. Sabine Barta

Unsichere Zeiten und ein hektischer Alltag fordern ihren Tribut - wer nicht auf sich achtet, hat ein höheres Risiko für stressbedingte Krankheitsbilder, psychische Verstimmung und Schlafstörungen. Wir wollten von Mag. Sabine Barta, Gesundheitspsychologin und Achtsamkeitstrainerin, wissen, woran sich ein Zuviel an Stress erkennen lässt und welche inneren Ressourcen wir für mehr Resilienz und Wohlbefinden zur Verfügung haben.

Stress - was genau steckt eigentlich hinter dem Sammelbegriff für viele Belastungen?

Eines vorweg: Stress ist ganz normal und alltäglich. Auf kurze Sicht helfen Adrenalin & Co sogar, uns zu konzentrieren, liefern Energie und wirken leistungssteigernd. Über lange Zeit anhaltender Stress führt allerdings zu einem chronisch erhöhten Cortisolspiegel im Blut, der Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen, Bluthochdruck und Herz/Kreislauf-Erkrankungen verursachen kann. Bei Stress kommt es also immer auf die Dosis an und auf die individuelle Möglichkeit, die Belastungen zu verarbeiten. Es sind nicht die Dinge an sich, die uns beunruhigen, sondern es ist immer unsere Sicht der Dinge. Grundsätzlich unterscheiden wir beim aktuellen Stressgeschehen zwischen äußeren Stressoren wie zum Beispiel Zeitdruck, den persönlichen Verstärkern wie zum Beispiel Perfektionismus sowie den körperlichen und psychischen Stressreaktionen. Rein körperlich äußert sich zu viel Stress oft in Rückenschmerzen oder Magen/Darm-Beschwerden, mental hingegen in Selbstvorwürfen, Konzentrationsmangel oder Gedankenkreisen. Auf der emotionalen Ebene führt dies zu Gereiztheit, Versagensangst und Selbstvorwürfen, die irgendwann das tägliche Verhalten negativ beeinflussen.



Zur Ruhe kommen, abschalten und entspannen ist wichtiger denn je.

Die Hirnforschung zeigt, dass soziale Bindungen für ein glückliches Leben unerlässlich sind. Unser Gehirn schüttet dann Oxytocin aus – und dieses „Bindungshormon“ ist das beste Medikament gegen chronischen Stress. Auch körperliche Betätigung wie regelmäßiger Ausdauersport in der Natur ist Balsam für die Seele. Aktivität an der frischen Luft tut dem Bewegungsapparat gut und versorgt unsere Lunge und unser Gehirn mit Sauerstoff. Es ist wichtig, das wirkliche Leben zu SPÜREN, anstatt in virtuelle Welten zu flüchten! Ganz besonders empfehle ich auch Übungen, die gleichermaßen auf den Körper, die Atmung, die Haltung und die Beruhigung des Nervensystems wirken – wie Qigong, Taiji oder Yoga. MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit – ist eine sehr gute Methode, bei der man sowohl lernt, richtig zu meditieren als auch, sich mit seinen eigenen Stressmustern und Glaubenssätzen auseinanderzusetzen. Das tut dem Geist genauso gut wie dem Nervensystem.

Körper, Geist oder Körper UND Geist - woran sollte man für mehr Wohlbefinden und Ruhe arbeiten? Gibt es ein Patentrezept?

Der Mensch ist eine Einheit aus Körper, Geist und Seele, wobei alle drei ständig aufeinander einwirken. Belastungen von außen wirken sich auf die Gedanken aus, welche wiederum negative Gefühle entstehen lassen. Und diese leider oft aufgestaunten Gefühle zeigen sich wiederum langfristig in unterschiedlichen

körperlichen Beschwerden. Dazu kommen häufig noch die persönlichen Stressverstärker, die Inneren Antreiber, die uns zusätzlich unter Druck setzen. Als wichtigste Innere Antreiber kennen wir diese Fünf: „Sei perfekt!“, „Sei schnell!“, „Sei stark!“, „Streng dich an!“ und „Mach es allen recht!“. Je früher man dem entgegenwirkt, desto besser.

Was hat es mit der vielbesagten Resilienz auf sich?

Die Fähigkeit eines Menschen, verschiedenen Stressoren zu widerstehen, nennt man Resilienz. Resiliente Menschen haben eine Gelassenheit im Umgang mit sich, mit ihren Mitmenschen und mit den Herausforderungen des Lebens und der täglichen Arbeit. Sie zeigen Flexibilität, Zielorientierung, Konsequenz und Disziplin im Handeln. Die wichtigsten Faktoren für diese psychische Widerstandsfähigkeit sind nach Meinung vieler Experten Optimismus, Hoffnung, Lebensfreude, Selbstwirksamkeit, Akzeptanz, Lösungs- und Zukunftsorientierung sowie die Fähigkeit, nicht in die Opferrolle zu geraten.