

Innehalten und TIIIIIEEEEF DURCHATMEN!

Überfordert und übermüdet, gereizt und hilflos: Wer längerfristig unter **STRESS** leidet, kann ernsthaft erkranken. Oft helfen einfache Tricks, um hektische Phasen gelassener durchzustehen.

Text Michelle Willi Illustrationen Christophe Badoux

Die Papiere stapeln sich auf dem Schreibtisch, die Mailbox droht den Speicherplatz zu sprengen, das Handy klingelt Sturm, der Zug ist überfüllt, die Strassen sind vom Verkehr verstopft, und das Treffen mit Freunden musste schon wieder verschoben werden, weil selbst am Feierabend noch Verpflichtungen warten. Man ist übermüdet und schläft trotzdem schlecht. Man ist gereizt und gerät wegen Kleinigkeiten mit seinen Mitmenschen aneinander. Und plötzlich fühlt man sich auch noch krank. Kurz: Man ist gestresst.

Doch was ist Stress? «Ein dauerhaftes Gefühl von Hilflosigkeit, Ohnmacht und Überforderung», sagt der Aargauer Psychotherapeut Thomas Spielmann, 63. Stress ist ein Programm, das in allen Menschen angelegt ist und automatisch anläuft, wenn wir uns bedroht fühlen. «Standen unsere Vorfahren bei der Jagd plötzlich vor einem Bären, wurde ihr gesamter

Organismus in Sekundenbruchteilen auf Kampf oder Flucht eingestellt», sagt Thomas Spielmann. Heute ist die Gefahr eines Bärenangriffs hierzulande unwahrscheinlich, das Programm läuft dennoch ab. «Auslöser ist aber nicht mehr der Bär, sondern ein Computerabsturz oder ein schimpfender Chef.»

In der Anspannung gefangen

Im Körper passiert das Gleiche, egal, ob der Chef oder ein Bär vor einem steht: Puls und Blutdruck steigen, und die Nebennieren schütten Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol aus. Früher wurden die Hormone durch die Bewegung bei Kampf oder Flucht wieder abgebaut. Weil man den Chef aber besser nicht angreift, bleiben moderne Menschen oft in der Anspannung gefangen. Chronischer Bluthochdruck, Muskelverspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Verdauungsbeschwerden und Schlafstörungen können

die Folgen sein. «Wer trotz dieser Alarmlämpchen nicht reagiert, dem droht das viel beschriebene Burn-out», sagt Thomas Spielmann.

Das Staatssekretariat für Wirtschaft (Seco) führte 2010 eine Befragung zum Thema Stress durch. Dabei gaben 34 Prozent der Schweizer Erwerbsbevölkerung an, sich häufig oder sogar sehr häufig gestresst zu fühlen. Im Jahr 2000 waren es erst 27 Prozent. Der Stress scheint also zuzunehmen. Psychotherapeut Thomas Spielmann differenziert: «Seit Politiker und Wirtschaftsmagnaten vermehrt zugaben, unter Stress zu leiden, und sich eine Auszeit nahmen, fand bei vielen Unternehmen eine Sensibilisierung im Umgang mit Stress statt», sagt er. Mehr Menschen geben zu, unter der Belastung zu leiden, und die Beschwerden werden ernster genommen.

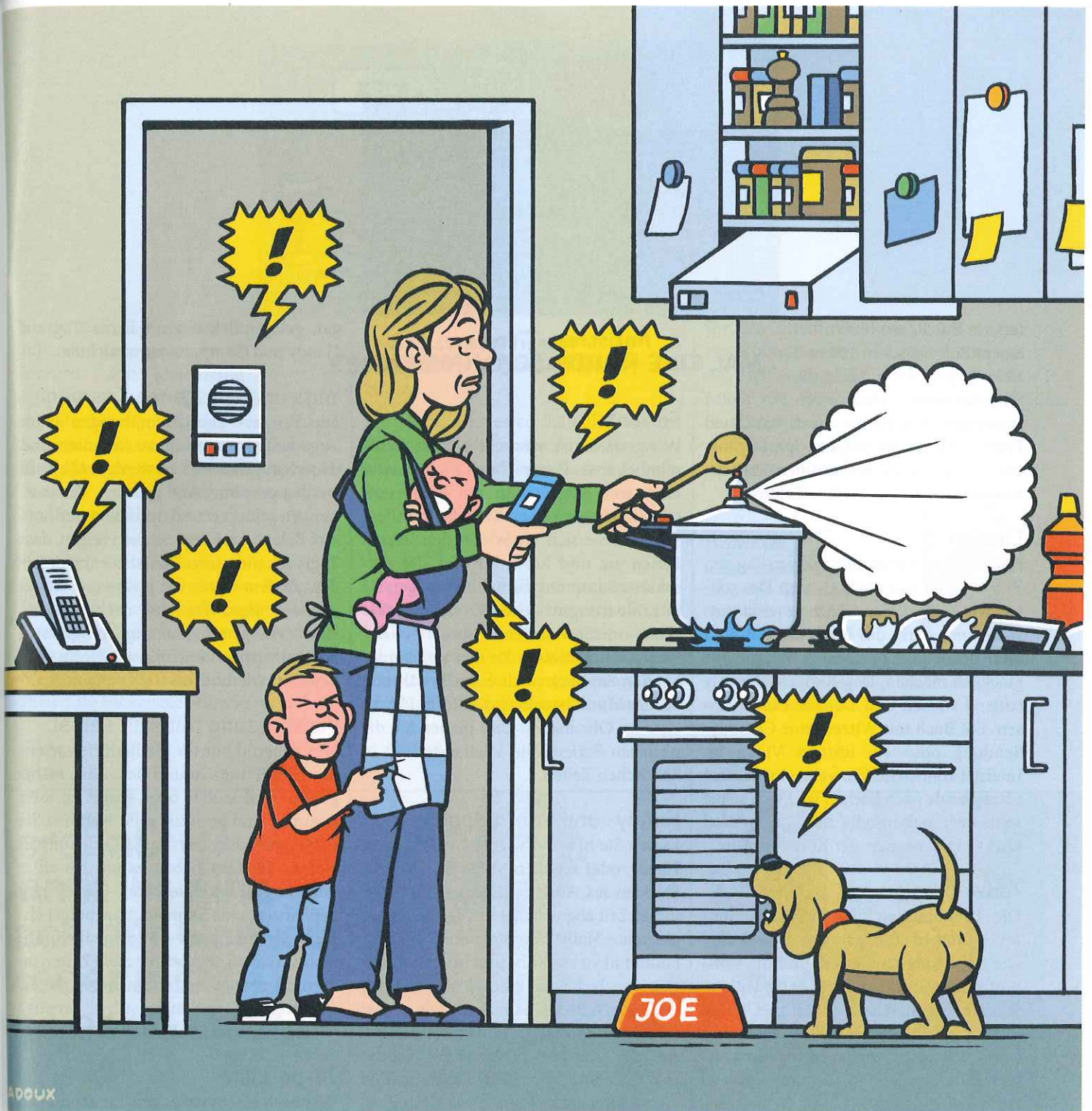
Einer der grössten Stressfaktoren sind für Thomas Spielmann die neuen digitalen Technologien für sogenannte «digital migrants», also für Menschen, die nicht damit aufgewachsen sind. «Schon die Benützung von Zug-, Bus- und Trambilletautomaten ist für viele zum Dauerstress geworden, sie sind überfordert.»

Ob sich jemand gestresst fühlt, ist individuell bedingt. Während manch einer



«Menschen, die hohe Ansprüche an sich selbst stellen, sind besonders stressgefährdet.»

Thomas Spielmann, Psychotherapeut



Antistress-Tipp DAMPF ABLASSEN

noch gelassen ist, dreht ein anderer in der gleichen Situation im roten Bereich. «Menschen, die hohe Ansprüche an sich selbst stellen, und Leute, die schlecht Nein sagen können, sind besonders stressgefährdet», sagt Spielmann.

Hin und wieder eine hektische Phase zu haben, kann die Produktivität fördern, längerfristig ist Stress aber schädlich. Wer sich dauerhaft überfordert und hilflos fühlt, Selbstzweifel hegt und depressiv verstimmt ist, sollte sich Hilfe holen.

Denn nicht immer bekommt man den Stress alleine in den Griff, und eine ernsthafte Erkrankung droht. Allerdings können einfache Tricks helfen, kurzfristige, hektische Phasen gelassener durchzustehen. Wir haben einige Tipps zusammengestellt.

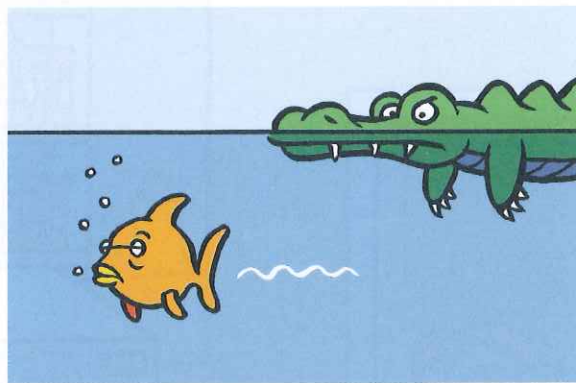
Erste Hilfe: Atmen

Der einfachste und schnellste Trick bei Stress ist: Atmen! Wenn Sie spüren, dass Sie gestresst oder verärgert sind, nehmen

Sie ein paar tiefe Atemzüge, bevor Sie reagieren. Das senkt den Puls und gibt Ihnen einen Moment Zeit, zu sich zu kommen. Der Körper bremst automatisch die Ausschüttung von Stresshormonen.

Bewegung

Bewegung ist einer der wirksamsten Stresskiller. Sind wir gestresst, schüttet der Körper Hormone aus, die uns in Alarmbereitschaft versetzen und durch Bewegung abgebaut werden. Täglich 30 Minu- ➔



Antistress-Tipp MAL EINE RUNDE SCHWIMMEN

ten am Stück, am besten bei einem Puls zwischen 100 und 120, sorgen dafür, dass die Stresshormone wieder verschwinden. Wählen Sie etwas, was Ihnen Freude macht: ein zügiger Spaziergang, eine Joggingrunde, Schwimmen, ein Tennismatch oder eine Aerobic-Lektion.

Lachen

Ein Kind lacht etwa 400-mal pro Tag, ein Erwachsener nur noch 15-mal. Das sollten wir ändern, denn Lachen wirkt entspannend, stärkt das Immunsystem und setzt Botenstoffe im Gehirn frei, die uns glücklich machen. Es soll sogar schmerzstillend wirken und Denkblockaden lösen. Ein Buch mit Witzen, eine Comedy-Sendung oder ein lustiges Video im Internet können helfen, wenn einem sonst nicht gerade nach Lachen ist. Doch selbst wenn wir gekünstelt die Mundwinkel hochziehen, reagiert der Körper positiv.

Tanzen

Die Kombination aus Bewegung und Musik macht Tanzen zum Stresskiller. Die Bewegung strengt an, und die Konzentration verdrängt negative Gedanken. Studien zeigen, dass zum Beispiel Tango ähnlich beruhigend auf das Gehirn wirkt wie Meditation. Linedance, ein Tanz aus Amerika, bei dem zu Countrymusic in einer Reihe getanzt wird, soll laut wissenschaftlichen Studien ebenfalls Stress reduzieren.

Mandala malen

Malbücher sind nicht nur etwas für Kinder, sondern eignen sich hervorragend zum «Herunterfahren». Mandalas – runde, meist symmetrische Ausmalbilder, die ursprünglich aus dem Hinduismus und Buddhismus kommen – helfen, sich besser konzentrieren zu können und den Blick auf das Wesentliche zu richten. Wer die symmetrische Vorlage ausmalt, kann auch innerlich Ordnung schaffen. Am besten sucht man sich dazu einen ungestörten Platz und verzichtet auf Musik.

Ferienbilder

Wer gestresst ist, wünscht sich oft nichts sehnlicher als Ferien. Doch nicht immer kann man sogleich in die Ferne entschwinden. Ein kleiner Trick kann helfen: Schauen Sie sich Fotos von den letzten Ferien an, und holen Sie sich die entspannte Stimmung zurück. Schwelgen Sie in Erinnerungen, stellen Sie sich den Geruch vor, die wärmende Sonne auf der Haut, oder geniessen Sie den atemberaubenden Ausblick noch einmal, während Sie der Musik lauschen, die Sie im Urlaub stets im Ohr hatten. Und planen Sie die nächsten Ferien: Die Vorfriede hilft in hektischen Zeiten.

Handy- und Internetpause

Lassen Sie hin und wieder Ihr Handy zu Hause, oder schalten Sie es für ein paar Stunden aus. Auch der Computer sollte in dieser Zeit abgeschaltet bleiben. Checken Sie keine Mails! Wer stets erreichbar ist, kommt nicht zur Ruhe und ist schnell verleitet, noch eben die Nachrichten zu lesen oder den Wetterbericht abzurufen. Dabei wird unnötig Zeit vertrödelt, die anderswo fehlt. Am besten planen Sie Handy- und Computer-freie Zeiten fest ein. Und vielleicht gelingt es mit etwas Übung so-



Antistress-Tipp ANDERE STRESSEN

gar, gelegentlich einen ganzen Tag auf Handy und Computer zu verzichten.

Yoga und autogenes Training

Die Körper- und Atemübungen beim Yoga helfen, zur Ruhe zu kommen und dauerhaft gelassener zu werden. Muskeln werden gekräftigt und gedehnt, Verspannungen gelockert und die innere und äussere Balance trainiert. Studien zeigen, dass Yogis seltener unter Schlafstörungen leiden. Zudem wurde ein positiver Einfluss auf den Herz-Kreislauf nachgewiesen. Auch autogenes Training, progressive Muskelentspannung und Qi Gong sind bewährte Methoden.

Verabredung mit sich selbst

Wer dauernd nur für die Bedürfnisse anderer im Einsatz ist und sich selbst nichts gönnt, wird früher oder später zu kurz kommen und gestresst sein. Nehmen Sie sich regelmässige Zeit für sich, und tun Sie, worauf Sie Lust haben: einen Kinofilm oder Fussball schauen, den Garten neu bepflanzen, eine Shoppingtour unternehmen, ein Buch lesen – oder auch einfach nichts. Wichtig: Planen Sie diese Zeiten im Terminkalender ein, und nehmen Sie die Verabredung mit sich selbst genauso wichtig wie jene mit Freunden.

To-do-Liste

Wer nach einem stressigen Tag schon den nächsten fürchtet, weil der Arbeitsberg unbezwingbar scheint, tut gut daran, eine Liste mit den Aufgaben für den nächsten Tag zu schreiben und sie nach Priorität zu ordnen. So wird die Arbeitsmenge überschaubar, und das Abschalten nach Arbeitsschluss fällt leichter. Fällt einem zu Hause doch noch etwas ein: unbedingt aufschreiben. Dann muss man nicht den ganzen Abend daran denken und Angst haben, es zu vergessen.

Massage

Wenn wir gestresst sind, verkrampfen wir uns oft unbewusst. Ein chronisch schmerzender Nacken und Rücken können die



Antistress-Tipp ESSEN UND SCHLAFEN

Folge sein. Eine Massage hilft, die Verspannungen zu lockern, und gleichzeitig wird während der wohltuenden Berührung auch der Geist ruhiger. Klassische Massage, Hot-Stone-Massage, Thai-Massage, indische Öl-Massage – die Auswahl ist gross. Wählen Sie, was Ihnen am besten gefällt.

Kochen und backen

Oft genug reduzieren wir im Alltag das Essen auf die reine Nahrungsaufnahme, essen schnell und ungesund. Überlegen Sie sich für das Wochenende ein tolles Menü, kaufen Sie frische Zutaten, und kochen oder backen Sie ohne Stress und mit

Vorfriede. Geniessen Sie das Essen bewusst, ohne Ablenkung durch Fernseher oder Zeitung. Und wenn Sie eine grössere Portion kochen, können Sie auch unter der Woche noch einmal gesund essen.

Ausschlafen

Ein paar unruhige Nächte stecken wir locker weg, doch auf Dauer schadet der Schlafmangel. Wer zu wenig schläft, schüttet mehr Cortisol aus, und der Körper hat weniger Zeit zu regenerieren. Nehmen Sie sich am Wochenende genug Zeit

für den Schlaf. Trinken Sie am Abend einen beruhigenden Tee, etwa mit Lavendel, Melisse und Kamille, oder eine heisse Milch mit Honig. Verzichteten Sie zwei Stunden vor dem Schlafen auf anregende Aktivitäten, und gönnen Sie sich stattdessen ein warmes Bad.

Weiterlesen

«Die 50 besten Stress-Killer»,
Christoph M. Bamberger,
Ana-Maria Bamberger,
Trias-Verlag, 14 Franken.



Stressabbau und Prävention:

Informationen, Stress-Check und Beratung.
www.stressnostress.ch

ANZEIGE

acrobat.
Damit Ihr Kind
nach der Genesung
wieder mitten
im Leben steht.

Grosser Wettbewerb!
www.acrobat2015.ch



MISSION RUNDUM GESCHÜTZT



Dank Schutz vor bleibenden Folgen eines Unfalls. Wir sorgen dafür, dass Ihr Kind nach einem Unfall keine sichtbaren Erinnerungen behält und decken deshalb auch Leistungen wie ästhetische Chirurgie. Kosten für den Nachhilfeunterricht bei langer Absenz und die Pflege zuhause werden ebenfalls übernommen. Acrobat ist die ideale Ergänzung zur Grundversicherung SanaTel.

Offerte bestellen: www.rundumgeschützt.ch oder 0800 808 101.

Ihre Mitgliedsversicherer der



Swiss Power Group.