

1 Einführung

Wir wissen zumeist aus eigener, unangenehmer Erfahrung wie sich Stress anfühlt. Es ist zwar nicht so einfach diese Erfahrung unmittelbar in Worte zu fassen, aber Gefühle wie gehetzt zu sein, nervöse Anspannung, Überreizung, Mattigkeit oder sogar Lebensunlust sind bekannte und deutliche Symptome einer hohen Stressbelastung. Wir wissen aus zahlreichen medizinischen Publikationen, dass diese Empfindungen, wenn sie dauerhaft auf den menschlichen Körper einwirken, Krankheitsbilder hervorbringen können, die sich bei klinischen Untersuchungen als sogenannte nervöse Funktionsstörung darstellen.

Wird dieser Zustand, der gemeinhin als Stress¹ bezeichnet wird, über längere Zeit hinweg nicht behoben, können sich aus diesen funktionellen Störungen echte Organerkrankungen entwickeln beziehungsweise wird zumindest die Anfälligkeit für Organerkrankungen erhöht. Beispielsweise sind Zwölffingerdarmgeschwüre, der Herzinfarkt und auch zum Teil Bandscheibenleiden charakteristische Stress-Erkrankungen, bei denen man von psychosomatischen Krankheitsbildern sprechen kann (»psychische Faktoren rufen körperliche Beschwerden hervor«).

Unter Stresseinwirkung kann sich unsere gesamte Persönlichkeit drastisch verändern. Was wir einmal mit Freude taten, wird zur Last und Quälerei. Wir werden unsicher, haben Entscheidungsangst, fühlen uns gehemmt, wo wir eigentlich Kontakte herstellen wollen und spüren, dass wir unfähig werden, echte Liebe und Freude zu empfinden.

Da steigt vielleicht die große Sehnsucht auf, sich von Allem, was als belastend und einengend empfunden wird, zurückzuziehen und weit weg auf einer einsamen Insel zu leben: dies ist ein deutliches Zeichen für Stress.

In den letzten Jahren ist ein deutlicher Anstieg des allgemeinen Stresspotenzials zu beobachten. Während Stress und seine Symptome in den 1980er-Jahren noch ein (zweifelhaftes) Kennzeichen von beschäftigten Managern und Führungskräften war, so stellt sich die Situation heute anders dar. Es gibt fast Niemanden mehr, der nicht in der einen oder anderen Weise unter Stress steht; schon viele Schüler zeigen heute

¹ An der Stelle ist es interessant zu beobachten, dass die Grenze zwischen Stress als Ursache und Auslöser einer Belastung und Stress als die Belastung selbst verschwimmt und nicht klar wahrnehmbar ist.

deutliche Stresssymptome. Das Anwachsen des Stresspotenzials geht mittlerweile so weit, dass es nicht nur beruflichen Stress oder den Stress traumatischer Erlebnisse gibt, sondern bereits der paradoxe Begriff des Freizeitstress es entstanden ist.

Dieses Buch wendet sich an all jene Personen, die den einen oder anderen Grad an Stress oder dessen Symptomen verspüren und die weitere, negative Entwicklungen unterbrechen wollen. Die in diesem Buch vorgestellten Methoden verstehen sich als vorbeugende oder leicht kurative Maßnahmen, solange man noch selbst in der Lage ist, Stress an sich selbst zu erkennen und auch darauf zu reagieren. Wenn bereits größere Beeinträchtigungen der eigenen Urteilsfähigkeit durch Stress eingetreten sind, werden intensivere, unterstützende Therapien nötig, wobei ich an dieser Stelle die besonders wertvolle Arbeit der Stressklinik von John Kabat Zinn² erwähnen möchte, die zu einem Zeitpunkt ansetzt an dem bereits medizinisch-therapeutische Indikationen vorliegen.

² <http://www.jonkabat-zinn.com>

2 Stress

Der Begriff Stress wird in verschiedensten fachlichen Bereichen mit zum Teil unterschiedlichem Inhalt aber doch einer gemeinsamen Kernbedeutung verwendet. In der Betrachtung biologischer beziehungsweise ökologischer Systeme wird mit Stress jede Einwirkung von außen auf dieses System bezeichnet, welches in der Folge zu einer Anpassung oder Veränderung des Systems führt.

In der Technik wird unter Stress eine in ihrer Menge, Dauer oder Stärke überdurchschnittliche Belastung gegenüber einem Objekt charakterisiert. Computerprogramme werden beispielsweise bei Ihrer Erstellung einem Stresstest unterworfen und in der Materialforschung wird ein Stresstest dazu verwendet, um Zug bzw. Spannung auf einen Bauteil zu prüfen.

Der Begriff Stress für Tiere und den Menschen wurde vom kanadischen Forscher Hans Selye geprägt, der unter diesem Begriff Druck, Anpassung und die Reaktion eines Lebewesens darauf in Verbindung brachte. Er hat in den 1930er-Jahren in Pionierarbeit die Stressforschung begründet und herausgefunden, wie die Stressreaktion abläuft, wie sich der Körper dabei verhält und wozu Stress in Lebewesen dient.

Aufbauend auf diesem noch einfachen Modell entwickelte Richard Lazarus sein kognitives Stressmodell, das Stress als komplexe Wechselwirkung zwischen Anforderungen und den handelnden Individuen beschreibt. Das besondere an diesem Modell liegt darin, dass es in repetitiven individuellen kognitiven Zyklen durchlaufen wird, welche eine kontinuierliche Anpassung und Adaption an die Anforderungen erlauben. Lazarus legte also eine größere Betonung auf die Wirkung der verhaltenssteuernden Subsysteme des Gehirns und damit auf eine größere Beeinflussbarkeit der Stressreaktion durch das betroffene Lebewesen.

Einen weiteren Weg, Stress zu beschreiben stellt das Misfit-Modell nach Harrison dar, demzufolge Stress dann auftritt, wenn zwischen den Fähigkeiten des Individuums und den gestellten Anforderungen Diskrepanzen bestehen. Dieses Modell ist dahingehend von Interesse, dass es nicht nur Stress durch Überforderung eines Lebewesens, sondern auch durch Unterforderung postuliert (Stress durch Langeweile).

3 Ist-Aufnahme

Nachdem im vorherigen Kapitel das Thema Stress und seine Auswirkungen auf Körper und Geist umfangreich thematisiert wurden, wollen wir nun den nächsten Schritt gehen der nötig ist, um den Stress und seine Symptome zu bekämpfen, nämlich die Bestandsaufnahme. Bevor wir in Kapitel 4 eruieren, was man tun kann, ist es zunächst nötig zu bestimmen, wie sich die aktuelle Situation darstellt. Dazu folgen nach Klärung der Begriffe Konstitution und Kondition einfache Tests, die dazu dienen, den Stress und seine auslösenden Faktoren greifbarer zu machen und so die optimalen Methoden der Stressbewältigung herauszufinden.

3.1 Konstitution und Kondition

Der Rhythmus jedes Menschen ist abhängig von seiner Konstitution. Darunter versteht man seine Anlagen und Fähigkeiten, also gemeinhin das von der Natur mitgegebene Kräftepotenzial. Da alle Lebensvorgänge Kraft benötigen, ob das nun im physischen oder psychischen Bereich ist, hat der zielgerichtete Einsatz dieser limitierten Kräfte einen bedeutenden Einfluss auf die Stressbewältigung.

Während sich die Konstitution auf ein von der Geburt bzw. dem Aufwachsen her vorhandenes (theoretisches) Potenzial von Kräften bezieht, ist die Kondition auf die Beschaffenheit der im Moment tatsächlich verfügbaren und konsumierbaren Kräfte ausgerichtet. Wir kennen diesen Bezug aus dem Sport, wo der Athlet möglichst gute Bedingungen im Wettkampf schaffen muss, um einen möglichst großen Anteil seines persönlichen Potenzials abrufen zu können.

Wir sehen also, dass wir unsere Konstitution so akzeptieren müssen, wie wir sie mitbekommen haben,⁴ während wir die Ausschöpfung dieses Potenzials, also unsere Kondition (die sich in diesem Zusammenhang nicht nur auf körperliche sondern auch auf geistige Vorgänge bezieht) selbst beeinflussen können. Dabei müssen wir immer im Auge

⁴ An dieser Stelle möchten wir nicht auf die Diskussion eingehen, ob dem Menschen auch bekannt ist, wie weit seine Konstitution reicht und damit oftmals der Effekt verbunden ist, zu erfahren, dass man (scheinbar) sein Potenzial erweitert hat. Tatsächlich ist es so, dass man vielleicht sein Potenzial einfach besser sieht und realisiert.

4 Methoden zum Umgang mit Stress bzw. zur Stressreduktion

Wenn Sie die aktuelle Literatur zum Thema Stress und dessen Reduktion begutachten, werden Sie eine große Anzahl an Möglichkeiten und Ansätzen finden, welche dieses Ziel unterstützen sollen. In vielen Fällen wird dabei die eine oder andere Methode als die einzig wahre dargestellt und die anderen werden als ungeeignet abgetan. Dieses Kapitel folgt einem anderen Ansatz.

Wie Sie bisher sehen konnten, gibt es eine Reihe unterschiedlicher Quellen und vielfältiger Ursachen, die sich gemeinsam zu dem Phänomen aufaddieren, das wir Stress nennen. Aufgrund der Vielgestaltigkeit dieser Ursachen und der Verschiedenheit der Menschen und deren Umfeld, wollen wir ein ausgewähltes Spektrum an Methoden anreißen und darstellen. Es soll Ihnen einen Überblick geben, auf welcher Ebene eine Methode wirkt und Sie anregen, die eine oder andere auszuprobieren, um festzustellen, ob diese für Sie geeignet ist.

Wenn Sie sich mit einer Methode über den Umfang dieses Buches hinaus beschäftigen möchten, so empfehlen wir Ihnen die angeführten Referenzen und Kontakte am Ende dieses Buches zu nutzen.

4.1 Intervalltraining

Jegliche sportliche Betätigung ist gut geeignet, die körperlichen Aspekte und beschriebenen Auswirkungen von Stress zu verbessern. Egal ob es sich um Laufen, Schwimmen, Betätigung im Fitnesscenter oder auf dem Hometrainer handelt. Wie bei jeder sportlichen Betätigung gilt aber auch hier, das richtige Maß zu finden und nicht, wie in Kapitel 2 beschrieben, in eine erneute Stressfalle zu tappen und sich durch die Übung selbst erneut unter Stress zu setzen.

Warum ist aber das Intervalltraining (nach Dr. N. Peseschkian) an dieser Stelle angeführt – ist das nicht bei dem großen Angebot an Freizeitsporteinrichtungen obsolet geworden?

Nun – es gibt einen guten Grund dafür, das Intervalltraining auch in dieser neuen Auflage des Buches zu beschreiben. Den meisten anderen sportlichen Betätigungen ist gemein, dass man bestimmte Geräte,

Gesichtes wahr, indem Sie sich in Ihrer Vorstellung über die Stirn streichen, zu den Schläfen hin und über die Wangen zum Mund und den Lippen hin. Das Kinn ist der tiefste Punkt des Gesichtes. Die Nase teilt Ihr Gesicht in zwei Hälften – haben Sie das schon bewusst gefühlt? Sind Sie sich bewusst wie tief Ihre Augen im Kopf liegen? Können Sie sich eine Vorstellung davon machen wie breit und lang Ihr Gesicht ist?

Lassen Sie sich zum Schluss ganz los, lassen Sie auch Ihre Gedanken los und liegen Sie nur da. Ruhen Sie in wohliger Gelöstheit.

Um wieder in die äußere Aktivität zurückzukehren, dehnen, strecken und räkeln Sie sich, atmen Sie kräftig ein und aus. Öffnen Sie Ihre Augen und setzen Sie sich für einige Augenblicke hin.

Die Ruhe und Gelöstheit, die Sie in der Entspannungslage erlebt haben, soll Sie wie eine innere Kraft im Alltag begleiten. Immer wenn Sie Ihre Leistungsgrenze erreichen, besinnen Sie sich auf Ihre innere Kraft, zu der Sie auch in kurzen Ruhepausen finden können. Sie werden dann nicht so leicht aus Ihrem Rhythmus geraten und können das Leben heiter genießen.

4.3.2 Yoga für den Alltag

Um Yoga zu praktizieren, müssen Sie aber nicht immer eine besondere Zeit oder einen besonderen Ort finden. Insbesondere die Tätigkeit in einem Büro ermöglicht Ihnen bei genauem Hinsehen eine Reihe an Möglichkeiten zum Üben zwischendurch. Ein paar Ideen für Übungen möchten wir Ihnen hier näherbringen:

- **Übungen am Arbeitsplatz:** Ihr Arbeitsplatz bietet Ihnen meist eine gute Möglichkeit, ein paar Streckungsübungen durchzuführen. Ob es nun ein Kopierer, Schrank oder ein Tisch ist – es steht eigentlich immer eine Übungsmöglichkeit bereit.

Stellen Sie sich etwa einen Meter vor einem festen Gegenstand (schwerer Tisch, fixiertes Regal ...) auf und beugen Sie



Abbildung 9: Dehnen