



Merkblatt

STRESS-BEEINFLUSSUNG

Dipl.-Psych. Elisabeth Westhoff

Stress und der Umgang mit Stress

Um das Phänomen Stress besser verstehen zu können, ist zunächst ein Rückblick auf die Entwicklungsgeschichte des Menschen sinnvoll: Die Gattung Mensch zeichnet sich durch ein sehr viel umfangreicheres Großhirn aus. Dieser entwicklungsgeschichtlich jüngste Teil des Gehirns ist die Basis für menschliche Denkvorgänge und damit einhergehende Emotionen. Deshalb entsteht Überspannung (Überstress) beim (Kultur-)Menschen leichter, als bei Tieren. Dennoch unterscheiden wir uns in unserer körperlichen Ausstattung stammesgeschichtlich kaum von anderen, hoch entwickelten Lebewesen. Insbesondere in den Bereichen, die eine existentielle Voraussetzung für das Funktionieren des Lebens darstellen, verfügen Mensch und Tier über ähnliche Mechanismen und Reaktionen. Nach wie vor verbindet uns mit der Tierwelt, dass Teile unseres Gehirns grundlegende Lebensfunktionen selbständig aufrecht erhalten. Durch diese autonom (d.h. nicht willkürlich) gesteuerten Funktionen des Körpers sind wir in der Lage aktiv mit unserer Umwelt und den Anforderungen, die das tägliche Leben an uns stellt, zurechtzukommen. Dabei finden die Lebensvorgänge zu einem Gleichgewicht, wenn sie sich im stetigen Wechsel zwischen Anregung und Erholung bewegen.

Lebewesen sind durch ihre Sinne (Sehen, Riechen, Schmecken, Hören, Tasten, Fühlen, Gleichgewicht halten) empfänglich für Reize. Reize rufen bei ausreichender Stärke körperlich-seelische Reaktionen hervor und machen situationsabhängig bestimmtes Verhalten oder bestimmte Handlungsweisen wahrscheinlicher. Dabei fühlen sich Lebewesen bei einem sogenannten mittleren Reizangebot am wohlsten. Reize können außerhalb der Person (Umwelt) oder innerhalb der Person auftreten (Emotionen, Empfindungen, Gedanken). In jedem Fall rufen sie subjektive Sinneseindrücke und Empfindungen hervor. Diese Sinnesempfindung werden interpretiert, wobei die Deutung davon abhängt, was wir bis dahin gelernt, erlebt und erfahren haben. So wird aus jeder Empfindung eine persönliche Wahrnehmung, die durch die Lebensgeschichte des Einzelnen gefärbt ist. Die gelernte Bedeutung beeinflusst neben allgemein gültigen Bedingungen somit auch die Qualität eines Reizes und damit, ob und in wie weit er z.B. als negativer Stressreiz

wahrgenommen wird. Wird etwas als angenehm, unangenehm oder gar bedrohlich wahrgenommen? Ist die Person in der Lage sich an die Situation anzupassen, sich zurecht zu finden? Ist sie der Herausforderung gewachsen? Fühlt sie sich zu einer besonderen Leistung angestachelt? Geht es darum, sich oder andere in Sicherheit zu bringen oder gibt es keinen Ausweg? Macht die Situation hilflos?...

Herr Bummel und Gattin sind zu Fuß unterwegs. Der Bürgersteig ist nicht sehr breit und auf der Fahrbahn herrscht viel Verkehr zur frühabendlichen Spitzenzeit. Plötzlich heult hinter ihnen der Motor eines Autos auf, und das schrille Kreischen von Reifen signalisiert Gefahr (Stressor). Sofort reißt Herr Bummel seine Frau zur Seite an die sichere Hauswand, und im gleichen Moment krachen ganz in ihrer Nähe zwei PKW aufeinander. Herr und Frau Bummel schauen sich erschreckt an und sind froh, dass ihnen nichts passiert ist.

Unter günstigen Bedingungen wirkt ein Stressor mit seiner Bedeutung anregend und fordert zu besonderer Leistung heraus, so dass der Körper Energien mobilisiert. Auf der Körperebene kommen die Botschaften eines Stressors zuerst in den zentralen Bereichen unseres Gehirns an. Von dort wird über Botenstoffe (Hormone) der gesamte Organismus gesteuert. Je nach Art der Wahrnehmung und den erforderlichen Fähigkeiten im Umgang mit der Situation kommt es zur notwendigen Aktivierung im Organismus. Die Arbeitsbedingungen des Nervensystems werden an die Erfordernisse angepasst. Die Aufmerksamkeit, die Konzentration und die Wachsamkeit nehmen zu und verbessern das notwendige Verhalten zur aktiven Auseinandersetzung mit der unmittelbaren Situation. Der ganze Organismus wird auf Energiebereitstellung und Energieverbrauch ausgerichtet, was zeitlich sehr lange aufrechterhalten werden kann. Wir alle kennen Situationen, in denen Menschen außergewöhnlich lange aktiv sein oder ausharren können, besonders dann, wenn Gefahren das Leben bedrohen. Andere Botenstoff sind zuständig für das Abklingen von Stressreaktionen und wirken als „Stressbremse“. Sie führen den Organismus nach erbrachter Leistung in den Ausgangszustand und die Ruhe zurück. Erholung und Ruhe ermöglichen den Wiederaufbau von Energiereserven und die „Reparatur“ nach entstandenem Schaden im Organismus. So schließt





DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga
und weitere wissenschaftlich fundierte Verfahren (DG-E e.V.)

sich der Kreis der lebenswichtigen Mechanismen vom sympathischen Nervensystem (Aktivierung, Aufrechterhaltung) zum parasympathischen Nervensystem (Rückkehr zur Ausgangslage, Erholung).

Wenn wir einen Blick auf diese hoch komplexen, sehr fein abgestimmten Regelprozesse werfen, so erhalten wir eine Ahnung davon, wie leistungsfähig unser Organismus ist. Aber wir können vielleicht auch erkennen, dass wir häufig leichtfertig und unachtsam mit dem wertvollen Gut, das unser Körper darstellt, umgehen.

Es ist wieder einmal so, wie häufig. Herr Kaufmann sitzt genervt in seinem PKW und schlägt laut zeternd auf das Lenkrad ein. Die Ampel will einfach nicht auf grün springen. Er ist viel zu spät losgefahren und muss doch pünktlich zu einem wichtigen Kundentermin ankommen. Die benötigte Anfahrtszeit wäre selbst bei freier Strecke viel zu kurz bemessen. Herr Kaufmann hat wieder diesen verspannten Rücken und dieses unangenehme Gefühl in der Magengegend.

Unsere körperlichen und psychischen Fehlhaltungen und Nachlässigkeiten führen zur Nichtbeachtung notwendiger Veränderungen im Umgang mit dem Alltag. Ein häufiges, ungünstiges Vorgehen und eine vernachlässigte „Pflege“ des Organismus, führen mit mehr oder weniger Verzögerung zu zuweilen tiefgreifender Schädigung. Aufmerksam werden wir darauf häufig erst dann, wenn die Auswirkung von zu lange anhaltendem Überstress unseren Handlungsspielraum einschränkt oder gar zu ernstzunehmenden Störungen und Erkrankungen führt. Wir müssen uns möglicherweise eingestehen, dass wir uns unzureichend und nicht „vernünftig“ (kompetent) um den Umgang mit (Über-) Stress kümmern.

Jede Erkenntnis gestattet uns aber, grundsätzlich nach Wegen zur Verbesserung Ausschau zu halten. Selbst nach bereits erfolgter Stressschädigung bei uns selbst und im Lebensumfeld gilt es Wege, positive Veränderung und Gesundung planvoll zu verfolgen. Denn stresskompetentes Verhalten lässt sich lernen! Es zeichnet sich durch vielfältige Fertigkeiten im Umgang mit unerwünschten oder gar schädigenden Stressereignissen und die damit einhergehenden psychischen und körperlichen Stresszustände wollen betrachtet werden, sondern auch und gerade der Umgang mit sich selbst im Stressvorfeld (z.B. zur Verhütung von Schädigung). Nicht zu vergessen sind jene Fähigkeiten, die für Zeit zur Erholung und zum Ausgleich sorgen.

Multimodale Stresskompetenz – ein Training zur Selbstregulation

Als ein gut strukturiertes Angebot zur Erweiterung bereits vorhandener und zum Erwerb neuer Stresskompetenz bietet sich das Training Multimodale Stresskompetenz

(MMSK) an. Die erwähnte Vielfältigkeit von Fähigkeiten und Fertigkeiten im Umgang mit unmittelbaren Stressereignissen und körperlich-seelischen Stresszuständen aber auch der Umgang mit dem Stressvorfeld und die Behandlung der Stressfolgen werden im MMSK-Training berücksichtigt. Das MMSK-Training vermittelt Wissen über die mit dem Stressgeschehen einhergehenden gesamt-körperlichen und mitmenschlichen Prozesse. Es unterstützt damit u.a. das Erkennen Stress verstärkender Anteile der eigenen Person sowie in der Umgebung und fördert die Fähigkeit, die durch Überstress verursachten Auffälligkeiten zu prüfen und aufzuschlüsseln. Angeregt und gelernt werden Schadensbegrenzung und -verringern sowie ein verbesserter Umgang mit dem Stressgeschehen (Problemlösung, Um- und Neubewertung von Denkmustern, Spannungsausgleich, Genießen, Gestaltung sozialer Beziehungen u.ä.). Dazu werden konkrete Fertigkeiten eingeübt (mentale Techniken z.B. zur Selbstregulation und Motivierung), die die allgemeinen (Stress-) Stabilität aber vor allem auch die person- und situationsangemessenen (Selbst-)Regulation von Stresserleben und –belastung fördern.

Ein besonders wichtiger Bestandteil des MMSK-Trainings befasst sich mit dem Einüben eines bewährten Entspannungsverfahrens wie Autogenes Training oder Progressive Entspannung. Außerdem wird behutsam an das Einüben von sanften Bewegungsformen wie z.B. Taiji oder Yoga herangeführt. Die Lenkung der Aufmerksamkeit zum Körper und die achtsame Körperarbeit verhilft zu größerer Geschmeidigkeit und gibt Raum zum Entspannen und Lösen körperlicher und psychischer Verspannungen und Verkrampfungen. Die in diesem Prozess bewusst zu erfahrenden Möglichkeiten und Stärken des leibhaftig wohligen Genießens, sind sowohl jüngeren als auch älteren Menschen zugänglich, denn sanfte Körperarbeit birgt praktisch keine Gesundheitsrisiken gegenüber den meisten üblichen Freizeitsportarten.

Frau Kluge nimmt seit einigen Wochen am MMSK-Training teil. Sie ist eine berufstätige, alleinerziehende Mutter von zwei schulpflichtigen Kindern. Seitdem sie ihre Tage gut durchgeplant und mit Zeitpuffern versehen hat, kommt sie viel zufriedener durch die Woche. Der Sonntag wird zunehmend zu einem echten Freizeittag, an dem Zeit für gemeinsame Aktivitäten mit den Kindern, aber auch für sie selbst eingerichtet ist. Sie betrachtet alltägliche und außergewöhnliche Probleme auf eine für sie neue Art. Sie erkennt sich selbst deutlicher und berücksichtigt sich mehr in ihren Bedürfnissen und Grenzen. Die früher besonders am Wochenende auftretenden Kopfschmerzen sind am letzten Wochenende ausgeblieben. Sie hat ihr bereits früher erlerntes Entspannungsverfahren aufgefrischt und führt es nun täglich durch.





DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga
und weitere wissenschaftlich fundierte Verfahren (DG-E e.V.)

Das MMSK-Training kann sowohl auf Gruppen als auch auf den Einzelnen zugeschnitten gestaltet werden. Die Durchführung des MMSK-Trainings durch qualifizierte Kursleiter der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E e.V.) wird u.a. von der IKK-Nordrhein als unterstützenswert im Rahmen der Gesundheitsvorsorge (Primärprävention) anerkannt. Weitere Informationen zum MMSK, zu Trainingsangeboten und zu Fortbildungsrichtlinien finden Sie bei Bedarf unter www.dg-e.de.

Literatur im Themenzusammenhang

AOK-Bundesverband (Hrsg. 2002). Stresshandbuch (Fassung vom 01.02.02)
Brenner, H. (2002): Autogenes Training – Der Weg zur inneren Ruhe. Lengerich: Pabst Sc. Publ.
Brenner, H. (2002): Progressives Entspannungstraining. Lengerich Pabst Sc. Publ.
Derra, C. (2007): Autogenes Training & Progressive Muskelentspannung. Stuttgart: Trias (Hörbuch)
Derra, C. (2009): Stress lass nach! Autogenes Training für Einsteiger. Stuttgart: Trias (Hörbuch)
Derra, C. (2009): Ziele erreichen! Autogenes Training für Könnler. Stuttgart: Trias (Hörbuch)
Kaluza, G.; Basler, H.-D. (1991): Gelassen und sicher im Stress. Ein Trainingsprogramm zur Verbesserung des Umgangs mit alltäglichen Belastungen. Berlin: Springer

Ohm, D.: (2000): Progressive Relaxation für Kids. Stuttgart: Trias (Hörbuch)
Ohm, D. (2003): Stressfrei durch Progressive Relaxation. Stuttgart: Trias
Ohm, D. (2007): Progressive Relaxation. Stuttgart: Trias (Hörbuch)
Ohm, D.: (2007): Endlich frei von Angst und Panik mit Progressiver Relaxation. Stuttgart: Trias
Reinecker, H., (Hrsg. 2003): Lehrbuch der Klinischen Psychologie und Psychotherapie. Kap.4, 62-69. Göttingen: Hogrefe
Scholz, W.-U. (2001): Weiterentwicklung in der Kognitiven Verhaltenstherapie. Konzepte - Methoden - Beispiele. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta
Scholz, W.-U. (2003): Tai Chi (Taiji) und Qigong im multimodalen Stressmanagement. In: Entspannungsverfahren Nr. 20, Lengerich: Pabst Sc. Publ., 62-96
Scholz, W.-U., Welker, T., Kruse, A., Mathesius, R. & Müller, B. M. (2002): Multimodale Stresskompetenz. In: Entspannungsverfahren Nr. 19, Lengerich: Pabst Sc. Publ., 72-76

Herausgeber: Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E e.V.) · Geschäftsstelle der DG-E e.V. · Blankstr. 3 · 23564 Lübeck · Tel./Fax: 03212 / 70 70 533 · Email: geschaeftsstelle@dg-e.de

Dieses und weitere Merkblätter sowie die Liste mit anerkannten TrainerInnen und VermittlerInnen von Autogenem Training, Progressiver Relaxation, Klinischer Hypnose, Yoga und Multimodaler Stresskompetenz (MMSK) können Sie im Internet kostenlos unter www.dg-e.de herunterladen.

DIE MERKBLÄTTER DER DG-E E.V. KÖNNEN SIE GERNE KOPIEREN, WEITERGEBEN UND AUSLEGEN!

Zur Autorin dieses Merkblattes

Elisabeth Westhoff (Diplompsychologin) arbeitet als Verhaltenstherapeutin in eigener Praxis in Köln. Seit den achtziger Jahren führt sie im Großraum Köln regelmäßig verschiedene Entspannungskurse (z.B. Autogenes Training, Progressive Relaxation und Yoga) für die VHS, das

Rote Kreuz und gesetzliche Krankenkassen durch. Sie ist anerkannte Kursleiterin für Autogenes Training, Progressive Relaxation, Yoga und Multimodale Stresskompetenz sowie Ausbilderin der DG-E e.V.

