

Stress – Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhundert

Teil 2: Persönliches Stressmanagement

Unsere Gesellschaft ist von Hektik, aufgezwungener Dynamik, Highspeed und vollen Terminkalendern geprägt. Der ständige Stressmotor läuft auf Hochtouren. Was bei einem solchen Lebensstil auf der Strecke bleibt, ist die Lebensqualität und früher oder später auch die Gesundheit.

„Auf der A23 zwischen Wr. Neudorf und St. Marx schleppender Verkehr und Stau wegen Überlastung...“ Kommt Ihnen das bekannt vor? Die Kolonne schlängelt sich kilometerlang dahin, Sie stecken mittendrin, müssen ins Büro oder haben einen Termin und kommen nicht voran. Sie werden unruhig, Ihr Herz schlägt spürbar, der Nacken verspannt sich und schmerzt – Sie geraten in Stress. Untersuchungen haben ergeben, dass mittlerweile mehr als 27% der österreichischen ArbeitnehmerInnen über erhöhten Stress klagen. Die Bereiche, in denen wir Stress ausgesetzt sind, sind weitläufig: Straßenverkehr, Öffentlicher Verkehr, die neuen Techniken des Kommunikationszeitalters, Mehrfachbelastung, Arbeits- und Leistungsdruck, Finanzen, Beziehung und Familie, Hausarbeit usw. – die Liste lässt sich beliebig fortsetzen. Doch es gibt auch Möglichkeiten, dem Stress zu begegnen und mit Stress so umgehen zu lernen, dass er keinen Schaden anrichtet. Wenn man lernt, der Belastung aktiv zu begegnen und sie zu beherrschen, statt sich umgekehrt von ihr beherrschen zu lassen, lassen sich die schädlichen Auswirkungen von Stress vermeiden. Dazu gehört auch, Stress zu begrenzen: sich Zeit und Raum zu nehmen, um sich zu erholen und sich von Anspannungen zu lösen – zu „ent-spannen“. Jeder Mensch muss es daher selbst in die Hand nehmen, wieder zu lernen, wie Stress und Entspannung in ein ausgewogenes und der Gesundheit zuträgliches Gleichgewicht gebracht werden können.

Welcher Stresstyp sind Sie?

So vielfältig und unterschiedlich wie die Stress-auslöser sind, sind auch die individuellen Reaktionen darauf. Nicht jeder Mensch ist für jede Belastungssituation gleichermaßen anfällig und reagiert häufig mit völlig unterschiedlichem Stressniveau. Daher sollte man wissen, in welchem Stresstypus sich man wieder erkennt, die von Stressforschern grob in folgende Typen eingeteilt werden:

1. Stresstyp „A“- Sympathikotoniker – ist grundsätzlich stressempfindlich, fühlt sich genervt, gehetzt, und kämpft sich tlw. aggressiv und verbissen durch und nach oben. Er zeigt hohe Leistungsbereitschaft und arbeitet oft an seiner Leistungsgrenze. Der Versuch, auszuruhen, macht diese Menschen nur noch unruhiger – entspannen und genießen sind Fremdwörter. Der Erfolg geht jedoch auf Kosten der Gesundheit. Das Typ A-Verhalten ist einer der entscheidenden Faktoren bei der Entstehung von Herz- Kreislauf-erkrankungen, Bluthochdruck, Schlaganfällen und Herzinfarkt.

2. Stresstyp „B“- ausgeglichener Typ – zeigt ebenfalls hohe Leistungsbereitschaft und Erfolgsstreben, die jedoch mit hoher Zufriedenheit gekennzeichnet ist. Er setzt sich nicht ständig selber unter Druck, sondern kann seine Erfolge auch genießen und nimmt sich Zeit dafür, loszulassen, abzuschalten und zu regenerieren. Seine Gesundheit wird durch den täglichen Stress und die Hektik nicht beeinträchtigt, denn er nimmt diese nämlich gar nicht als solche wahr.

3. Stresstyp „C“- Vagotoniker – erlebt Stress als eine allgegenwärtige Bedrohung, weil er bemüht ist, ständig alles perfekt zu machen. Die hohe Stressanfälligkeit hängt stark zusammen mit seinem Mangel an Selbstbewusstsein und Gefühl der Abhängigkeit und Entmündigung – er fühlt sich oft fremdbestimmt und hat die Dinge nicht selbst unter Kontrolle, sieht sich in der hilflosen „Opferrolle“. Bei Dauerstress ist er anfällig für v.a. Magen-Darm-Beschwerden/Geschwüre, Infektionskrankheiten oder niedrigen Blutdruck. Bei Menschen diesen Typs wird jegliche Motivation gelähmt und zerstört. Seine Gesundheit ist durch den permanenten, zum großen Teil selbst verursachten Stress gefährdet.

Stressbewältigungsstrategien

Es gibt Strategien, mit denen Sie dem Alltagsstress entgegenwirken können: Sie können die Auslöser von Stress beseitigen oder meiden und Sie können daran arbeiten, die Stressfolgen zu lindern. Auch die persönliche Einstellung und der momentane Gemüts- und Gesundheitszustand spielen bei der Bewältigung von Stresssituationen eine entscheidende Rolle. Finden Sie heraus, welche Stressfaktoren Ihnen am meisten zu schaffen machen. Wenn Sie eine Zeit lang Ihre persönlichen Stressfaktoren erforschen, lernen Sie bereits, bewusster damit umzugehen. Manchmal hilft auch schon eine veränderte Einstellung zum Stressauslöser, indem man seine Toleranzkraft steigert und positive Gedanken vorrangig sind.

Aktive Stressbewältigung

Die Maßnahmen, die zur aktiven Stressbewältigung und zur Linderung von Stressfolgen eingesetzt werden können, sind vielfältig. Gängige Entspannungsmethoden sind z.B. Urlaub, Lesen, Bewegung, Schlaf, Musik hören, Massage, Sauna, Dampfbad und vieles mehr. Sportliche Betätigung und Bewegung helfen, innere Anspannung abzubauen und haben somit einen günstigen Einfluss auf die Psyche. Wer regelmäßig einer körperlichen Betätigung nachgeht, reagiert auf akuten Stress deutlich gelassener. Darüber hinaus können verschiedene aktive Entspannungsmethoden entsprechend der individuellen Problemlage ausgewählt und erlernt werden, umso besser und effektiver entspannen zu können. Vieles wird in Kursen und Workshops gelehrt – das ist v.a. bei fernöstlichen Techniken wie Do-In, Yoga, Qi Gong, Tai Chi etc. wichtig, denn die Übungen müssen richtig erlernt werden, um erfolgreich angewendet werden zu können. Aber auch Entspannungsprogramme wie Progressive Muskelrelaxation oder Autogenes Training sollte unter fachkundiger Führung erlernt werden.

Lesen Sie in Teil 3: „Klassische und alternative Techniken zur Entspannung und Körperwahrnehmung“



Mag. Brigitte Zadrobilek
©2005