

Weihnachtsstress? Nicht mit mir!

**Unsere Gesellschaft ist von Hektik, auf-
gezwungener Dynamik 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.**

„Stau auf der A23 Richtung Süden bei der Ausfahrt Mödling. Grund ist der große Andrang zur Shopping-City-Süd, es gibt keine Parkplätze mehr...“ Kommt Ihnen das bekannt vor? Die Kolonne schlängelt sich kilometerlang dahin, Sie stecken mittendrin, und kommen nicht voran. Sie werden unruhig, Ihr Herz schlägt spürbar, der Nacken verspannt sich und schmerzt – Sie geraten in Stress, werden nervös und angespannt. Untersuchungen haben ergeben, dass mittlerweile mehr als 27% der österreichischen ArbeitnehmerInnen über erhöhten und krankmachenden Stress klagen. Die Bereiche, in denen wir Stress ausgesetzt sind, sind weitläufig: Straßenverkehr, neue Technologien, Mehrfachbelastung, Arbeits- und Leistungsdruck, Finanzen, Beziehung und Familie – und nicht zu vergessen – die Weihnachtszeit, die meist von Hektik und Konsumzwang dominiert wird, denn durch Ruhe, Harmonie und Besinnlichkeit glänzt. Es ist nicht nur der traditionelle Konsumrausch, der in Stress ausarten kann. Oft werden sehr hohe emotionale Erwartungen an Familie und Partner geknüpft, die mitunter Anlass zu Verstimmung geben können. Gerade die Mehrfachbelastung für Frauen in dieser Zeit - Job und Familie unter einen Hut zu bringen - birgt eine gewaltige Stressfalle in sich.

Doch es gibt auch Möglichkeiten, 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 „entspannen“, sowie aktive Stressbewältigung auszuüben. Manchmal hilft auch schon eine veränderte Einstellung zum Stressauslöser, in dem man seine Toleranzkraft steigert und positiven Gedanken den Vorrang lässt. Die Möglichkeiten zur Entspannung sind zahlreich: sie reichen von passiven Arten wie Musik hören, Lesen, einem heißen Entspannungsbad, Sauna, Massage, Klang-Entspannung über aktive Arten von Bewegung und Sport bis hin zu Techniken, die in Kursen gelehrt werden, wie Progressive Muskelentspannung,

Autogenes Training, Do-In, Yoga und eine Reihe fernöstlicher Entspannungs- und Meditationsmethoden. Der Vorteil vieler Entspannungsprogramme liegt darin, dass man zahlreiche Übungen in kurzer Zeit – und ebenso in akuten Stresssituationen – gezielt anwenden kann. Entspannung kann man nicht erzwingen – Entspannung muss erlernt und regelmäßig angewendet werden. Welche Methode man auch für sich wählt – eines haben alle gemeinsam: sie helfen uns, mit der Hektik und dem Stress besser fertig zu werden und innere Ausgeglichenheit zur Anspannung zu finden.

Jeder Mensch kann es daher selbst in die Hand nehmen, wieder zu lernen, Stress und Entspannung in ein ausgewogenes Gleichgewicht zu bringen.



Mag. Brigitte Zadrobilek
©2007