

Was ist Stress? ... und wie du ihm begegnen kannst

8 Tipps für einen entspannteren Alltag

Wieso ist unser Leben oft so unentspannt? Weshalb haben wir das Gefühl, ständig der Zeit hinterher rennen zu müssen? Warum stürmen mehrere Anforderungen immer gleichzeitig auf uns ein? Mögliche Antworten lauten: Wir sind gestresst, wir haben Stress oder man macht uns Stress. Was aber verbirgt sich hinter diesem oft verwendeten und häufig gehörten Wort „Stress“?

Die Stressforschung

Der Mediziner Hans Selye begründete die Stressforschung bereits in den 1930er Jahren. Für ihn ist Stress aber nicht nur ein unangenehmer, im schlimmsten Fall krank machender Faktor, sondern er beschert unserem Leben erst die nötige Würze. Daher gilt es, zwischen gesundheitsschädlichem Distress und lebensförderndem Eustress zu unterscheiden. Nicht aller Stress ist schlecht! Konzentrieren wir uns hier auf den negativen Stress, der uns oft genug Schlaf, Energie und Lebensfreude raubt.

Körperliche Stressreaktionen

Die moderne Stressforschung spricht von einer Stress-Trias. Das heißt, Stress setzt sich zusammen aus drei unterschiedlichen Aspekten. Da sind zum einen die körperlichen Stressreaktionen, die auftreten, wenn wir in Stress geraten. Sei es nun „guter“ oder „schlechter“ Stress, der Körper macht da keinen Unterschied. Das Herz schlägt plötzlich schneller, der Atem wird flach, der Mund trocken, der Gang zur Toilette drängt, Hände und Knie beginnen zu zittern. Alles stellt sich auf Kampf oder Flucht ein. Hinzu gesellen sich ein leerer Kopf und Denkblockaden, sowie Gefühle der Angst, des Ärgers, der Hilflosigkeit und der inneren Unruhe. Stress ist also zum einen die körperliche Reaktion auf eine Situation, die wir als bedrohlich empfinden.

Stressoren sind Stressauslöser

Unter Stress verstehen wir aber auch die sogenannten Stressoren, die Stress auslösenden Umstände. Stressauslöser sind sowohl individuell verschieden als auch Resultat einer bestimmten Zeit und ihrer jeweiligen Gesellschaft. Stressoren können körperlicher Art sein wie beispielsweise Schmerzen, sie können physikalischer Art sein wie Lärm oder Hitze und sie können seelischer Natur sein wie zwischenmenschliche Konflikte, Schuldgefühle oder Leistungsdruck. All das kann beim Einzelnen Stress auslösen.

Persönliche Stressverstärker

Um die Stress-Trias abzuschließen, kommen noch die persönlichen Stressverstärker hinzu. Stress ist kein objektiv messbarer, universal gültiger Zustand. Zwar gibt es innere und äußere Stressauslöser, von denen jede*r betroffen sein kann. Wie intensiv diese einen persönlich treffen und welche es letztlich sind, die uns an die Substanz gehen, das ist individuell verschieden. Denn zusätzliches Gewicht erhalten sie durch persönliche Stressverstärker. Hierzu zählen individuelle Glaubenssätze, Denkmuster und Bewertungen. Als was betrachte ich eine neue Aufgabe? Ist sie Herausforderung oder Bedrohung? Wie fühle ich mich in einer mir unbekanntem Gruppe? Muss ich mich beweisen, oder bin ich gespannt auf neue Bekanntschaften? Und wie reagiere ich, wenn sich ein Plan kurzfristig ändert? Denke ich, das schaffe ich, oder überkommen mich Zweifel nach dem Motto, sowas habe ich noch nie gekonnt? Je nach persönlicher Einschätzung setzt eine massive Stressreaktion ein oder

man bleibt relativ ruhig und gelassen. In jedem Fall aber sind es die eigenen Gedanken und Gefühle, die eine Situation mehr oder weniger stressig werden lassen. Im Rückschluss bedeutet das aber auch, dass jeder Einfluss nehmen kann auf das eigene Stressempfinden. Manchmal kann das schnell gehen, manchmal aber braucht es eine lange Zeit des Umdenkens und Umgewöhnens, denn manche innere Einstellung und mancher Glaubenssatz begleiten uns bereits seit unserer Kindheit.

Ansatzmöglichkeiten im Umgang mit Stress

Was aber bringt es, wenn wir jetzt besser verstehen, was sich hinter dem Begriff „Stress“ verbirgt? Verstehen wir die Mechanismen, öffnen sich uns auch Handlungswege, um besser mit unserem negativen Stress umgehen zu können. Wir erkennen deutlicher, wo es anzusetzen gilt. Körperlichen Stressreaktionen begegnen wir am besten auf körperlicher Ebene. Durch Sport und Bewegung können die während der Stressreaktion bereit gestellten Energien wieder abgebaut werden und Entspannung hilft dem Körper, in einen Ruhe- und Regenerationsmodus zurückzufinden. Darüber hinaus können wir überlegen, wo und wie wir Stressauslöser vermeiden, lösen oder abgeben können. Bezüglich der persönlichen Stressverstärker gilt es, unsere Glaubenssätze und Denkmuster aufzuspüren, zu hinterfragen und gegebenenfalls umzugestalten.

Anregungen, wie Sie das mit wenig Aufwand im Alltag ausprobieren können, finden Sie in den folgenden Tipps.

8 Tipps für einen entspannteren Alltag

1. Ruheübung

Nimm Dir immer mal wieder etwas Zeit für die Wahrnehmung Deines Atems. Beobachte, wie er kommt und geht, ohne den Atem beeinflussen zu wollen. Spüre in Deinen Körper hinein und beobachte, wo Du Deinen Atem spüren kannst. Fließt er flach in die Brust oder hebt und senkt er die Bauchdecke? Bald schon wird der Atem von sich aus ruhiger, sofern wir ihm Aufmerksamkeit schenken und uns für eine kurze Zeit aus der Außenwelt zurückziehen. So findest Du schnell in die Entspannung. Und kommt erst der Atem zur Ruhe, beruhigt sich auch der Geist.

2. Spaziergang

Mache einen kurzen (15 Minuten) aber zügigen Spaziergang an der frischen Luft. Sei mit Deiner Aufmerksamkeit so gut es geht bei der Bewegung. Dazu eignet sich die Mittagspause, der Arbeitsweg, der Feierabend oder die Zeit, kurz bevor Du zu Bett gehst. Indem Du Deinen ganzen Fokus auf die Füße und die Erde unter den Füßen richtest, kannst Du gedanklich abschalten und Stress abbauen. Und zudem tust Du noch etwas für Dein Herz-Kreislauf-System.

3. Probleme wegpacken

Fühlst Du Dich von Problemen oder negativen Gedanken überladen, hast Du die Möglichkeit, diese für eine gewisse Zeit wegzupacken. Solange, bis Du Zeit und Energie hast, diese anzugehen. Setz Dich dazu an einen ruhigen Ort, nimm drei tiefe Atemzüge und lass vor Deinem inneren Auge nach und nach alle Themen auftauchen, die Dich belasten. Stell Dir vor, Du packst sie in dafür geeignete Kisten und verstaust jede Kiste an einem geeigneten Ort. Visualisiere Kisten und den Abstellort möglichst genau vor deinem inneren Auge. So weißt Du Deine Probleme gut aufgehoben und kannst jederzeit darauf zugreifen. Erst einmal aber bist Du sie los. Diese Übung eignet sich besonders gut vor dem Einschlafen, damit Deine Nachtruhe nicht von Grübeleien gestört wird.

4. Sinnesreise

Begib Dich auf eine kleine Sinnesreise. Schließe Deine Augen und nimm mit allen Sinnen wahr. Bewerte nicht, was Du wahrnimmst. Betrachte mit Deinem inneren Auge das Bild, das sich Dir bieten würde, wenn Deine Augen offen wären. Sieh Dir Deine Umgebung auf diese Art und Weise genau an. Höre dann auf alle Geräusche, die Dich umgeben. Nach und nach kommen immer neue hinzu. Anschließend spüre Deine Umgebung, die Kleidung auf der Haut, die Wärme des Raumes oder einen Luftzug. Dann gehe mit Deiner Aufmerksamkeit weiter zur Nase. Was kannst Du riechen? Liegt vielleicht der Geruch von Kaffee in der Luft? Und abschließend komme zum Schmecken. Vielleicht hast Du vorhin einen Apfel gegessen oder vom Kaffee getrunken? Mit Hilfe dieser Reise kannst Du Dich auf das konzentrieren, was gerade tatsächlich da ist. Das schafft Distanz zu Grübeleien, Konflikten und negativen Gedanken und holt Dich in die Gegenwart zurück.

5. Terminplanung

Hast Du Themen oder Termine, die Dir ständig durch den Kopf gehen, deren Umsetzung aber erst zu einem späteren Zeitpunkt ansteht? Nimm Dir Deinen Kalender vor, trage das Ereignis bzw. das Thema unter dem Datum ein, an dem es realistischere Weise geplant, gelöst oder umgesetzt werden soll. Bis dahin aber verschwende keinen unnötigen Gedanken mehr daran. So bekommst Du den Kopf frei für das, was tatsächlich aktuell ansteht. Du musst Dir aber keine Sorgen machen, dass Du das Thema vergessen könntest. Es ist ja in Deinem Kalender festgehalten.

6. Perspektivwechsel

Hast Du Dich über etwas geärgert? Befindest Du Dich in einem Konflikt oder kreisen Deine Gedanken um ein schwieriges Thema? Nimm einen Perspektivwechsel vor. Schlüpfte in die Rolle einer anderen realen oder fiktiven Person und schildere die Situation aus deren oder dessen Sicht. Um diesen Wechsel innerlich überzeugend zu vollziehen, kannst Du Dir ein paar Notizen zu der anderen Sichtweise machen. Wiederhole das für zwei bis drei Personen. So erhältst Du Abstand zu Deinen eigenen Gedanken und Gefühlen und kommst vielleicht auf neue Lösungsansätze.

7. Stressauslöser benennen

Benenne Deine Stressauslöser! Das Kind beim Namen nennen hilft, einen Umgang mit den eigenen Stressoren zu finden. Nimm Dir ein wenig Zeit und betrachte Deinen Alltag. In welchen Situationen gerätst Du in Stress? Wann fühlst Du Dich gereizt, nervös oder überfordert? Halte diese Situationen in Stichworten fest und überlege, welche Auslöser sich dahinter verbergen. Anschließend überlege Dir, was die Situation entschärft hätte. Was hätte anders sein müssen, damit Du Dich besser gefühlt hättest? So findest Du heraus, worin Deine persönlichen Stressoren bestehen, und Du kommst Deinen eigenen Lösungen näher.

8. Der perfekte Tag

Zum Schluss noch eine Anregung für Deine Fantasie. Lege Dich bequem auf ein Sofa oder suche Dir eine ruhige, ungestörte Ecke und schließe die Augen. Begebe Dich auf eine Fantasiereise zu Deinem perfekten Tag. Male Dir Deinen perfekten Tag so detailliert wie möglich aus und setze Deiner Fantasie keine Grenzen. Spüre diesen Tag mit all Deinen Sinnen. Gönn Dir diesen imaginären Kurzurlaub für eine kleine Weile. So entspannst Du, tankst neue Energie, Fantasie und Kreativität werden angeregt und Dein Unterbewusstsein erhält positive Impulse.