

Stressbewältigung

Tatkraft und Lebensfreude statt Stress und Frust

Es gibt viel verschiedene Herangehensweisen, das Thema Stress zu behandeln. Mein Versuch ist es aus körperpsychotherapeutischer Sichtweise den Stress zu verstehen, um zu dessen Bewältigung beizutragen. Diesbezüglich biete ich Vorträge, Workshops und Seminare an.

Der Verlust von Flexibilität bedeutet Verlust von Gesundheit. In jedem lebenden Organismus sind Heilungskräfte vorhanden und diese wirken immer wieder darauf hin, im Einklang mit sich und der Mitwelt zu schwingen.

In einem dynamischen Gleichgewicht zu schwingen bedeutet, vorübergehende Situation und Zeiten der Unstimmigkeiten und eventuell auch Erkrankungen durchzumachen, die dem Lernen und Wachsen dienen, um Entwicklung und Entfaltung zu ermöglichen.

Ausgeglichenheit erfordert eine Balance zwischen selbstbehauptenden und integrativen Tendenzen. Um gesund zu sein benötigen wir Eigenständigkeit und gleichzeitig die Fähigkeit in der Lage zu sein, sich harmonisch in ein größeres System zu integrieren.

Erkrankung ist eine Folge des Ungleichgewichtes und fehlender Harmonie und kann sehr oft auch aus einem Mangel an Integration entstehen.

Menschen wirken aufeinander und kommunizieren miteinander, in dem sie ihre Rhythmen abstimmen und sich dadurch in die größeren Rhythmen ihrer Umwelt integrieren.

Gesund zu sein bedeutet, mit sich im Einklang zu sein – psychisch wie physisch – sowie auch mit der Welt um uns herum. Sobald eine Person aus dem Einklang herausfällt, pflegt sich eine Erkrankung einzustellen.

Stress (Druck/Anspannung) wird bezeichnet als eine durch spezifische äußere Reize (Stressoren) hervorgerufene Reaktion, die sowohl zur Bewältigung besonderer Anforderungen befähigt als auch körperliche und psychische Belastungen zur Folge hat.

Eine Stressreaktion ist ein subjektiver Zustand, der aus der Befürchtung entsteht, dass eine starke Abneigung oder ein Widerwille entsteht, dass die zeitlich nahe und subjektiv lang andauernde Situation wahrscheinlich nicht vermieden werden kann. Dabei erwartet die Person, dass sie nicht in der Lage ist, die Situation zu beeinflussen oder durch Einsatz von Ressourcen zu bewältigen.

Stress bringt eine erhöhte Handlungsbereitschaft hervor, die sich als Anspannung in der Muskulatur, in erhöhtem Kreislauf, gesteigerter Aufmerksamkeit und Entscheidungsbereitschaft verdeutlicht.

Hervorgerufen wird dies durch Adrenalin, ein Hormon, das in den Nebennieren gebildet und im Zentralnervensystem über die Nervenzellen ausgeschüttet wird.

Es bewirkt:

- eine Steigerung der Herzfrequenz
- den Anstieg des Blutdrucks
- die Erweiterung der Bronchien
- dadurch kommt es zur Steigerung der Atmung
- eine schnelle Bereitstellung von Energiereserven durch Fettabbau
- die Freisetzung von Glucose/ Zucker
- die Beschleunigung der Durchblutung
- die Hemmung der Magen-Darmtätigkeit

- die Erschlaffung der glatten Muskulatur (Vegetatives Nervensystem)

Adrenalin gilt als Stresshormon, es schafft die Voraussetzung für eine schnelle Bereitstellung von Energiereserven in gefährlichen Situationen und soll so das Überleben durch Kampf oder Flucht sichern.

Unter Stress versteht man auch die Beanspruchung durch eine Belastung, die physikalischer Natur sein kann, z.B. Kälte, Hitze, Lärm oder durch toxische Substanzen (Rauch/Gestank). Auch psychische Belastungen z.B. eigene Einstellungen, Erwartungshaltungen, Ängste und Befürchtungen, Enttäuschungen können sich als Stress auswirken.

Es gibt **vorübergehenden Stress**, als wesentlicher Aspekt des Lebens, der oft zu vorübergehendem Verlust von Flexibilität führt, besonders wenn wir uns bedroht fühlen, uns plötzlichen Umweltveränderungen anpassen müssen, oder starken Reizen bzw. Reizüberflutungen ausgesetzt sind.

Es gibt **anhaltenden chronischen Stress** der schädlich ist und bei vielen Krankheiten eine bedeutsame Rolle spielt.

Stress entsteht, wenn eine oder mehrere Variablen eines Organismus bis zu ihren äußeren Werten angespannt wird, was zu einer Verstärkung der Unbeweglichkeit im ganzen System führt. Bemerkenswert ist an dieser Reaktion, dass sie stereotyp ist. Die physiologischen Symptome des Stresses – verkrampfte Kehle, angespannter Nacken, flaches Atmen, beschleunigter Herzschlag – sind bei Mensch und Tier identisch und von der Quelle des Stresses unabhängig.

Kampf- Flucht- (oder Todstell-) Reflex tritt ein und sobald das Individuum reagiert hat, pflegt es in einen Zustand der Entspannung zurückzufallen und zur Homöostase zurückzukehren.

Der wohlbekannte Seufzer der Erleichterung kann eintreten.

Hält die Situation jedoch an und kann ein Individuum nicht reagieren, können Krankheiten entstehen.

Schwer wiegende Ereignisse sind insbesondere:

- Lebensbedrohliche Situationen – Trauma, Unfall, Krieg
- Folter
- Tod eines Familienangehörigen oder des Partners
- Trennung und Scheidung.

Weitere Stressfaktoren:

- Lärm
- Zuviel „schwierige“ Kinder oder Eltern
- Unerledigte psychische Konflikte aus früherer Zeit, z.B. ungeliebte Trauer
- Chronische Konflikte in der Partnerschaft
- Konflikte mit den Nachbarn oder mit Kolleginnen und Kollegen
- Versagensangst
- Verlustängste, Arbeitsplatzverlust, Kinder verlassen das Elternhaus
- Neid, Rachegefühle, Eifersucht
- Krankheit und Schmerzen, auch die von Angehörigen
- Sexuelle Problematiken
- Geldmangel, Armut, Schulden, Überschuldung
- Selbstüberschätzung, Perfektionismus (Überhöhte Ansprüche an sich und andere)
- Termindruck und stetiger Zeitmangel

- Ständige Veränderungen privat oder im Beruf
- Fehlende Gestaltungsmöglichkeiten im Beruf
- Mangelndes Interesse am Beruf (Sinnlosigkeit)
- Neuer Verantwortungsbereich im Beruf
- Das Tragen großer Verantwortung
- Mobbing am Arbeitsplatz und in der Schule
- Mangel an Anerkennung oder stetes Bemühen um Anerkennung
- Soziale Isolation, Verachtung, Vernachlässigung, Ablehnung, ignoriert werden
- Berufs-, – Arbeitsplatz- und Wohnungswechsel
- Schichtarbeit (Störung des Schlaf-Wachrhythmus)
- Schlafentzug
- Zuwenig Pausen – und Erholungszeiten
- Andauernde Konzentration bei der Arbeit (Fließbandarbeit)
- Reizüberflutung, Multitasking
- Schwerwiegende Ereignisse (Wohnungseinbruch, bedroht werden, Operation, Prüfung usw.)
- Überforderung durch neue technische Entwicklungen oder neue Aufgabenstellung

Reaktionsweisen bei Erwachsenen:

Gehirn:

- Durchblutungsstörungen des Gehirns und Abbau von Gehirnmasse
- Einschränkung der emotionalen Wahrnehmung und Kommunikation

Gefühle:

- Traurigkeit, Schuld, Angst, Verlassenheit, Müdigkeit, Hilflosigkeit,
- Ärger, Steigerung von aggressiv-destruktiven Verhaltensweisen, Rachegefühle
- Gefühle der Demütigung
- Verminderte Selbstwahrnehmung

Kognition:

- Verwirrung und Überempfindsamkeit
- Vorurteile und das Festhalten daran
- Konzentrationsschwäche, Halluzinationen

Körperlicher Art:

- Übelkeit
- Atemlosigkeit
- Muskelschwäche und Muskelverspannungen
- Energiemangel
- Trockener Mund, Magen- und Darmprobleme, Störung des Verdauungsprozesses
- Zeitbedingte Impotenz und Unlustgefühle
- Schwächung des Immunsystems
- Schlechtes Hautbild bis hin zu Hautausschlag, Haarausfall
- Entzündete Augen
- Verminderte Mimik
- Herzstechen, Steigerung bis zum Herzinfarkt

- Kopfschmerz und Migräne, Tinnitus, Hörsturz, möglicherweise Schlaganfall
- Gelenkschmerzen
- Bluthochdruck
- Schlafstörungen und Alpträume
- Nacken- Schulter- und Rückenschmerzen, Fibromyalgie (Ganzkörperschmerzen)

Verhalten:

- verminderte Kreativität, eingeschränktes Denken, Gedankenkreisen
- Appetitlosigkeit
- Sozialer Rückzug
- Träume über das Ereignis
- Vermeidung von Nähe zum Tatort oder den Betroffenen Personen
- Übertriebener Aktivismus
- Depressive Verhaltensweisen

Zum Beispiel bei Kindern im Alter von 1-5 Jahren:

- Bettnässen
- Diffuse Angst
- Verstopfung oder Durchfall
- Sprachprobleme z.B. Stottern, Stammeln, Lispeln
- Appetitlosigkeit oder Heißhunger

Bei Kindern in Alter von 5 – 11 Jahren:

- Hyperaktivität oder Antriebsarmut
- übertriebenes gehemmt sein
- Orientierungslosigkeit
- Unsoziales und destruktiv-aggressives Verhalten
- Alpträume
- Schulangst
- Fingernägelkauen
- Sozialer Rückzug
- Interesselosigkeit
- Konzentrationsmangel
- Diffuse Schmerzen im Bauchraum

Die Dynamik von Stress und Erholung

Die Art und Dauer der Belastungsphasen wirken sich auf die Erholung aus, d.h. je länger und je stärker die Belastungsphase dauert, umso länger dauert es, bis man sich davon erholt hat.

Als Zwischenlösung, in akuten Situationen, hat sich Bewegung in jeder Art, z.B. Sport oder spezielle bioenergetische Körper- und Atemübungen, Spaziergehen in grüner Umgebung usw. bewährt, es verbessert sehr schnell das Befinden und das Selbstwertgefühl und lindert dadurch den Stress.

Stress geht immer einher mit einer Verminderung des Atemvolumens, es entsteht Kurzatmigkeit.

Stress reduziert die Eigenwahrnehmung, bzw. die Introspektionsfähigkeit, dies geht einher mit der Verringerung des Selbstwertgefühls, dadurch wiederum entsteht ein „Falsches Ich“ im Kopf und man geht weg von seinem „Selbst“, das im Körper beheimatet ist.

Erkennen was Stress macht

- Genaues ermitteln der Sachlage
- Wie ist mein persönliches Empfinden, meine körperliche Reaktion zu den Stressfaktoren
- Wie sind meine Gefühle dazu

Suche nach Lösungen

- Gespräche führen; mit Kolleginnen und Kollegen, Freunden, Bekannten usw. Jedes Gespräch kann neue Blickwinkel öffnen.
- Eigene Stärken suchen und erkennen
dadurch kommt das Selbstbewusstsein wieder. Wenn wir mit unseren Stärken in Kontakt sind, reduziert sich das Stressempfinden und es entsteht eine Distanz zu den auslösenden Faktoren.

Veränderung herbeiführen

Je früher Stresssituationen aufgelöst werden desto besser

- die innere Einstellung prüfen und gegebenenfalls ändern.
- die äußeren Gegebenheiten ändern

www.josef-lutz.de/Kontakt oder E-Mail: joseflutz@t-online.de