

# Stress – lass nach!

Anspannungsmomente im beruflichen und privaten Alltag lassen sich nicht immer verhindern. Aber wir können trainieren, besser und bewusster damit umzugehen.

Die Krankenkassen berichten seit Jahren von drastisch steigenden Fallzahlen: Psychische Erkrankungen wie Burnout und Depressionen nehmen immer stärker zu. Doch was ist die Ursache? Haben wir heute tatsächlich mehr Stress als früher? Unser aktuelles Leben ist das Ergebnis vieler fortschrittlicher Veränderungen innerhalb der letzten Jahrzehnte. Früher gingen die Menschen nach einem meist auch körperlich harten Arbeitstag mit einsetzender Dunkelheit ins Bett und tankten so Kraft für den nächsten Tag. Heute bieten uns unzählige technische Entwicklungen Beschäftigung bis spät in die Nacht. Wenn es dunkel wird, machen wir einfach das Licht an. Wir kennen keinen Ladenschluss und auch keinen Sendeschluss mehr, können rund um die Uhr einkaufen oder uns über digitale Medien sogar ortsunabhängig unterhalten. Doch was wir als angenehm empfinden, verursacht in Wahrheit viel Stress. Es fehlen echte Entspannungsphasen. Früher brachte der Jahreszyklus seine ganz eigenen Pausen mit sich: Im Winter haben die Menschen viel länger geschlafen und waren im Frühjahr dadurch viel ausgeruhter. Selbst für Bauern folgte auf die Anspannungsphase der Ernte eine Zeitspanne mit weniger Anstrengung. Heute hingegen mangelt es schon Kindern, die von frühester Kindheit an von Termin zu Termin gefahren werden, an einer Pause zum Spielen. Langeweile, die durchaus zum „Runterfahren“ dienen kann, kennen nur noch die wenigsten.

## Leben in Daueranspannung

Stressempfinden ist eine ganz natürliche Reaktion, die in bestimmten Situationen durch die Ausschüttung der sogenannten Stresshormone verursacht wird. Das lebenswichtige Cortisol aktiviert den Stoffwechsel und setzt bei Bedarf zusätzliche Energie frei. Adrenalin und Noradrenalin sorgen kurzgesagt dafür, dass wir wacher und konzentrierter sind, um schnell reagieren zu können. In der Steinzeit, Auge in Auge mit einem Säbelzahntiger, sollte der Körper so stets für einen Kampf oder die Flucht bereit sein. Heute hat der alltägliche Stress durch unsere Lebensweise ohne wirkliche Momente des Abschaltens regelmäßig die gleichen körperlichen Auswirkungen, als befänden wir uns dauerhaft in einer lebensge-

fährlichen Situation. Ohne „Gegenreaktion“ bleibt der Hormonspiegel so chronisch erhöht. Um trotz großer Belastung das innere Gleichgewicht wiederherzustellen, braucht der Mensch Bewegung. Moderne Arbeitsplätze sind jedoch so optimiert, dass man beinahe den gesamten Arbeitstag über acht Stunden sitzt. Die Digitalisierung trägt dazu bei, dass auch kurze Wege zum Drucker oder Faxgerät wegfallen. Ein Lkw-Fahrer, der während eines langen Arbeitstags im Sitzen zusätzlich noch in einen Stau gerät, kann leider nicht schnell mal ein paar Treppen steigen, um besser mit der anstrengenden Situation zurechtzukommen. Hilfreich wäre es allemal.

## Negativkreislauf durch ungesunde Ernährung

Da im Körper alle Prozesse voneinander abhängen, hat auch die Ernährung einen großen Effekt darauf, wie der Einzelne Stress bewältigen kann. Wie oft greift man bei einer Heißhunger-Attacke, aus Frust oder auch aus Langeweile zu einem Schokoriegel. Geschnittenes Obst und Gemüse wären hier deutlich vorzuziehen. Zwar braucht diese Alternative zu Fast-Food oder Süßem etwas Vorbereitung und vielleicht auch Disziplin, erhöht aber das Wohlbefinden spürbar. Denn eine regelmäßig eher ungesunde Ernährungsweise setzt schnell einen negativen Kreislauf in Gang: Je mehr ich zugenommen habe, um so unzufriedener bin ich, bewege mich in der Folge auch weniger und komme so immer schlechter aus der Spirale.

## Schöne Momente im Leben aktiv bewusst machen

Studien haben gezeigt, dass Menschen, denen viel Gutes widerfährt, relaxter durchs Leben gehen. Das heißt: Um so mehr Schönes ich erlebe, um so weniger kann Stress mir anhaben. Als wären die positiven Erlebnisse nützliche Ressourcen, die wie ein Puffer Druck und Belastungen abfedern. So vieles wird bestimmt durch die innere Einstellung. Achtsamkeit bedeutet, den eigenen Gemütszustand wahrzunehmen, ohne zu grübeln oder diesen zu bewerten. Statt im Straßenverkehr aufgebracht über andere Verkehrsteilnehmer zu schimpfen, kann ich lernen, den Vorfall hinzunehmen und gelassen zu reagieren. Je bewusster ich durchs Leben gehe, um so leichter fällt es

mir, eine unangenehme Situation zu meistern, ohne mich zu ärgern. Je besser ich lerne, achtsam zu leben, desto widerstandsfähiger kann ich gegen Stress werden. Dafür muss ich zum einen die eigenen beruflichen wie privaten Stressfaktoren identifizieren und zum anderen herausfinden, was ich zum Glückseligkeit brauche.

**Nur, wenn ich meine Träume kenne, kann ich sie mir erfüllen. Glück ist kein ewig andauernder Zustand, sondern eine Ansammlung von kleinen schönen Momenten. Suchen Sie Ihr Glück aktiv und arbeiten sie daran, sich weniger gestresst zu fühlen!**

Ihr Berthold Iserloh

PS: Sie möchten entspannter und gelassener durchs Leben gehen? Die Anregungen auf Seite 22 zeigen Ihnen, wie es gelingen kann.



Foto: Berthold Iserloh / privat

**Berthold Iserloh:** Nach einem verzweigten Berufsweg von der Ausbildung zum Bankkaufmann, über das Studium der katholischen Theologie und des Grundschullehreramt ist der Diplom-Psychologe Berthold Iserloh seit zehn Jahren selbstständig tätig als einer der beiden geschäftsführenden Gesellschafter von IGEL-M, Institut für Gesundheits- & Leistungsmanagement GbR, mit Sitz in Bad Oldeslohe und Essen. [www.igel-m.de](http://www.igel-m.de)

## Echte Entspannung:

Das Ziel sollte es sein, täglich eine halbe Stunde echte innere Ruhe in den eigenen Alltag zu bringen. Gemeint ist damit nicht eine Arbeits-Pause am Stück. Über den ganzen Tag verteilt gilt es, jeweils für etwa fünf Minuten, richtig „runterzufahren“. Die Tasse Kaffee im Gespräch mit einem Kollegen auf dem Flur bringt diesen Effekt leider nicht. Es geht darum, wirklich nichts nebenher zu machen, sondern ausschließlich zu entspannen. Nur Mut, wenn es nicht gleich klappt – das lässt sich trainieren.

## Befreiende Bewegung:

Um sich weniger gestresst zu fühlen und besser mit privatem oder beruflichem Druck zurechtzukommen, sollte man täglich eine halbe Stunde Bewegung am Stück einplanen. Damit sind allerdings dreißig Minuten Ausdauersport wie Laufen oder Schwimmen gemeint, um den Puls auf 130 zu bringen. Hinzu kommen Alltagsbewegungen – die Treppe nehmen statt den Fahrstuhl, mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren, zu Fuß zum Einkaufen gehen: Je aktiver man den Stoffwechsel anregt, um so effektiver wird Stress abgebaut.

## Du bist, was Du isst:

Bei der Auswahl gesunder Lebensmittel mit geringer Energiedichte hilft beispielsweise die Ernährungsampel. Ein erster Schritt ist die Umstellung von zuckerhaltigen Limonaden und Säften auf kalorienarme oder sogar -freie Getränke, am besten Leitungswasser. Mindestens drei Liter stehen bei der Wasser-Challenge auf dem Tagesplan – pro Kilogramm Körpergewicht mindestens 30 - 40 Milliliter Wasser über den Tag verteilt. Das bringt's: weniger Heißhunger, seltener Kopfschmerzen und vitaleres Wohlbefinden.