

Stress lass nach...

Auszeit Ob hausgemacht oder unvermeidbar: Lernen, mit Stress umzugehen, ist elementar, um gesund und lebensfroh zu bleiben. Die besten Strategien sind manchmal denkbar einfach. Hier einige Vorschläge zum Runterkommen.

Sich die Freiheit nehmen, das Freizeitangebot links liegen zu lassen. Keine Einladung, kein Konzert, kein Kino. James Bond? Mir doch egal. Lieber an die frische Luft gehen, daheim bleiben, lesen oder auch nicht. Nur Löcher in die Luft schauen, tagträumen, wegdösen. Entspannen kann mit Entsagen beginnen, hat Ivars Udris, früherer Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für Arbeits- und Organisationspsychologie, festgestellt. Er und seine Frau haben sich den ganzen letzten Dezember ausgeklinkt, und festgestellt, dass ihnen nichts fehlte, eigentlich. Dass im Gegenteil aus dem Müsiggang ein grosser Gewinn wurde: «Sie glauben gar nicht, wie entlastend das war.»

Udris ist Stressexperte. Er weiss genau, wie Menschen unter Druck geraten – und konnte sich diesem doch selbst kaum entziehen: Immer auf dem Sprung, dauernd etwas hinterherjagen. Zu vieles in kurze Zeit hineinquetschen, weil man ja etwas verpassen könnte. Warum nicht noch schnell in die neue Ausstellung, ehe es zum Italiener geht? Und beim Essen schon mal die Theatertickets herausfinden. «Viele Menschen setzen in der Freizeit das fort, worüber sie am Arbeitsplatz klagen», sagt Udris. Und es fällt ihnen schwer,

Pausen machen. Oder an etwas Angenehmes denken. Faustregel: Je höher der Druck, desto grösser der Deaktivierungsbedarf. Wie viel Erholung und Entspannung man braucht und auf welche Weise man sich den Ausgleich verschafft, ist individuell verschieden. Den einen helfen schon kurze Spaziergänge zwischendurch, andere treiben ausgiebig Sport. Letzteres jedoch sollte Spass machen und nicht noch mehr Leistungsdruck erzeugen.

Vorwürfe und Selbstmitleid

Was zeigt: Kontraproduktiv wirkt alles, was das Stressniveau erhöht oder negative Folgen hat. Yves Hänggi rät: Greifen Sie nicht zu Drogen und Alkohol. Und tun Sie nichts, was den eigenen Selbstwert und jenen anderer Personen angreift. Etwa, indem man sich ständig einredet, es wieder nicht zu schaffen, oder den Lebenspartner mit Vorwürfen bombardiert. Dies macht alles noch schlimmer. Besser sind konstruktive Ansätze: Also nicht in Selbstmitleid versinken und resigniert abwarten, bis sich schwierige Situationen in Wohlgefallen auflösen, sondern Strategien wählen, mit denen man besser auf Stress reagieren und sich aus angespannter Lage befreien kann. Vier Vorschläge dazu finden Sie auf den folgenden Seiten.

Sport

Einfacher gesagt als getan: Die Agenda ist voll, auch diese Woche geht es wieder Schlag auf Schlag, und an einen pünktlichen Feierabend ist nicht zu denken. Wo, bitte schön, soll man da noch die Zeit fürs Fitnessstudio oder die Joggingrunde hernehmen? In hektischen Zeiten fällt bei vielen Menschen das unter den Tisch, was eigentlich gut wäre für sie. Das ist ein Fehler, denn wer regelmässig für Ausgleich sorgt, ist besser gegen Stress gewappnet, kann gelassener darauf reagieren. Bewegung und Sport gehören zu diesen ausgleichenden Aktivitäten, das ist wissenschaftlich belegt.

Wer sich bewegt, verbessert das Körper- und Selbstwertgefühl, stärkt das Immunsystem, kann Druck und Verspannungen abbauen, schläft besser. Und kann klarer denken, weil das Gehirn besser durchblutet wird. Bewiesen ist darüber hinaus die stimmungsaufhellende und antidepressive Wirkung: Sport schüttet Endorphine, Glückshormone, aus. Überzeugt? Dann müssen Sie sich nur noch aufraffen – was im Alltag zugegenbermassen schwierig werden kann. Ein wichtiger Grundsatz hilft dabei: Sich bloss keinen zusätzlichen Stress machen! Sie müssen keinen Marathon absolvieren oder für Olympia trainieren. Entspannung und Freude stehen im Vordergrund. Suchen Sie sich etwas, was Ihnen liegt. Vielleicht fühlen Sie sich auf dem Velo wohler als in Laufschuhen, vielleicht ist Wasser Ihr Element.

«Vor allem der Stress, den Sie sich selbst machen, lässt sich vermeiden»

Aus «Stark gegen Stress»

einen Gang runterzuschalten. Dabei wäre auch entschleunigen überaus entspannend.

Hausgemacht

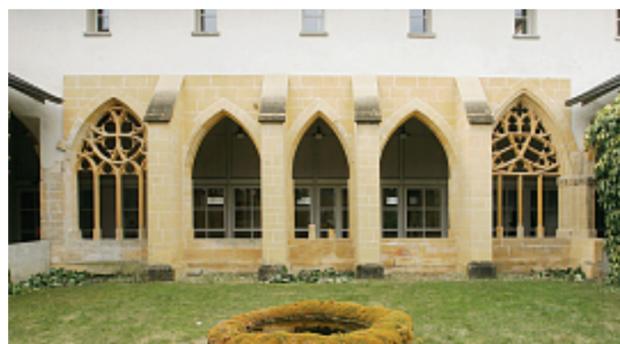
«Einiger Stress lässt sich vermeiden – vor allem der, den Sie sich selber schaffen», schreiben Guy Bodenmann und Christine Klingler Lütli im Beobachter-Ratgeberbuch «Stark gegen Stress». Der Rat richtet sich unter anderem an jene, die nicht Nein sagen können. Die sich immer wieder für Extra- und Zusatzaufgaben einspannen lassen, obwohl die Qualität ihrer Arbeit darunter leidet und die Lebensfreude allmählich flöten geht.

Für diese Menschen sei es wichtig, die eigenen Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit zu respektieren. Das können sie tun, indem sie sich diplomatisch aus der Affäre ziehen. Denn ein kurz angebundenes Nein komme selten gut an. Besser: «Ich schätze dein Lob sehr. Trotzdem kann ich diese Aufgabe leider nicht übernehmen.» Oder: «Das ist ein reizvolles Angebot, nur leider...»

Atmen

Natürlich kann man nicht jedem Druck ausweichen: Der Job ist fordernd, die Kinder sind es auch, und den eigenen Ansprüchen will man ebenfalls gerecht werden. Was lässt sich tun, um in anstrengenden und belastenden Zeiten kühlen Kopf zu bewahren?

Sich klar machen, wie der Mensch tickt, empfiehlt Yves Hänggi vom Institut für Familienforschung und -beratung der Universität Freiburg. Stress aktiviert von Natur aus das Überlebenssystem. Der Körper bereitet sich auf Kampf oder Flucht vor. Gegen Stress seien daher alle Mittel gut, die zur Deaktivierung beitragen. Man kann den Körper mit Entspannungsmethoden wie Atemübungen beruhigen. Oder kurze



Klösterliche Ruhe kann wahre Wunder vollbringen. Diverse Klöster in der Schweiz nehmen Gäste auf. Lassen Sie das Natel gleich zu Hause. og/a



Gleichgewichtssinn und Atmung trainieren viele fernöstliche Entspannungstechniken wie Yoga. av/a

Fangen Sie mit kleinen Trainingseinheiten an. Zweimal die Woche 20 Minuten ist besser als gar nichts. Ebenfalls ein guter Trick, um den inneren Schweinehund zu überwinden: Einen Kurs belegen,

Tun Sie nichts, was den eigenen Selbstwert und jenen anderer Personen angreift.

um eine neue Sportart zu lernen, oder sich einem Verein anschliessen. Oder sich regelmässig mit Freunden zum Laufen, Radeln oder Schwimmen verabreden. Das hebt die Motivation bestimmt.

Auszeit im Kloster

Oder so: «Suchen Sie einen ruhigen Ort, um Halt zu machen, Zeit für sich selbst zu finden und die spirituelle Erfahrung zu stärken?»

Immer mehr Klöster öffnen ihre Pforten, um stressgeplagten Menschen ein paar Tage Auszeit zu bieten. Die Angebote liegen im Trend und werden inzwischen breit vermarktet. Schweiz Tourismus schlägt unter der Rubrik «Übernachten im Kloster» 14 Adressen an malerischen Orten vor: von Einsiedeln über Rapperswil bis Münstair (www.myswitzerland.com/de/uebernachten-im-kloster.html).

Eine Woche im Kapuzinerkloster Rapperswil kostet beispielsweise zwischen 450 und 750 Franken. Hier bekommt jeder Gast – Männer und Frauen sind willkommen – einem Bruder oder einer Schwester als Begleitperson zugewiesen. Auszeit im Kloster – die Idee ist naheliegend: Hinter Klostermauern ist man abgeschirmt von Lärm und Hektik. Ein idealer Ort, um dem täglichen Wahnsinn für kurze Zeit zu entfliehen. Zumal das Leben im Kloster einem anderen Rhythmus unterliegt. Al-

Das ist es

Stress (engl. für «Druck, Anspannung»; lat. stringere: «anspannen»)

• **Stressmechanismen** sollen uns theoretisch retten, dem Überleben näher bringen: in Notsituationen mit einer guten Portion Adrenalin dafür sorgen, dass wir schnell genug laufen.

• **Stressfaktoren** können u.a. Licht, Hitze, Lärm, Angst, Konflikte, Schlafentzug, soziale Isolation, Schichtarbeit, grosse Verantwortung, Abgase sein

• Eine **Untersuchung** an Ratten ergab, dass das hierarchisch unterlegene Männchen, das dem ständigen Stress ausgesetzt war, sich nicht zurückziehen zu können, depressiv und gestört wurde und verstarb

• **Nach einem stressigen Arbeitstag** fühlt man sich einerseits innerlich überdreht und angespannt, andererseits energie- und kraftlos. Im Extremfall hat man zu nichts mehr Lust. Ungünstig daran: Solche Phasen sind kaum erholsam. gau

les verläuft in ruhigen Bahnen, ist klar geordnet, scheint aufs Wesentliche konzentriert.

Dass man hier eine Woche lang ohne Smartphone und Notebook auskommen soll, ist ein Härtestest, berichten jene, die es getan haben. Aber so lässt sich ohne Ablenkung und Zerstreuung übers Leben nachdenken – wer man ist, ob man das Richtige tut, welche Wünsche unerfüllt bleiben. Was man mitbringen sollte: Die Bereitschaft, sich aufs Klosterleben und seine Gemeinschaft einzulassen, also mitbeten, mitarbeiten mitesen, meditieren – und auch mal den Mund halten. Es gibt Klösteraufenthalte, bei denen Schweigen oberstes Gebot ist. Für Menschen, die von Berufs wegen viel reden müssen, eine Entziehungskur – zunächst. Bis mancher feststellt: Kaum zu glauben, wie befreiend Stille sein kann.

Fernöstliches

Man sieht sie vor dem geistigen Auge, jene sich im Lot befindlichen, geerdeten Zeitgenossen, die schon am frühen Morgen in freier Natur Gutes tun für Körper, Geist und Seele. Sie setzen ernste Mienen auf, die auf höchste Konzentration schliessen lassen und vollführen Übungen, die anspruchsvoll und anstrengend aussehen, aber auch ästhetisch anmuten und einen staunen lassen: Diese Körperhaltung, diese Biegsamkeit, diese exakt und im Zeitlupentempo ausgeführten, fließend-eleganten Bewegungen: alle Achtung!

Fernöstliche Entspannungsmethoden wie Yoga oder Tai-Chi, chinesisches Schattenboxen, sind beliebt. Kein Wunder, schreibt Heilpraktiker Christian Neumeir in

seinem Buch «Stress bewältigen». Die Techniken vereinen eine Reihe von Elementen, die entspannungsfördernd wirken. Das richtige Atmen wird geschult, der Gleichgewichtssinn ebenfalls, und oft hat es Meditationen dabei. In der traditionellen chinesischen Medizin werden diese Entspannungstechniken seit jeher als Mittel gegen Stress empfohlen.

Neumeir macht Mut: Man müsse keinen Meisterstatus erlangen, um solche Methoden anzuwenden. Sie seien leicht zu lernen, und man beherrsche sie bald selbstständig. Sie sich selber beizubringen, dafür sind sie in der Regel aber zu anspruchsvoll. Also lieber einen Kurs besuchen. Zum einen hat man hier fachkundige Anleitung, zum anderen ist es motivationsfördernd und verpflichtend – gerade unter Stress lässt man gute Vorsätze ja schnell wieder fallen. Zudem macht das Lernen unter Gleichgesinnten meistens mehr Spass. Und dann ist es von Vorteil, sich beraten zu lassen, gerade beim Yoga: Es gibt verschiedene Formen und Anschauungen. Welche zu einem passt, probiert man am besten in einer Probelektion.

Muskelentspannung

Erfunden hat es der amerikanische Arzt und Physiologe Edmund Jacobson: Seine Progressive Muskelentspannung ist eine weit verbreitete und anerkannte Methode gegen Stress. Dazu spannt man einzelne Muskelgruppen bewusst an und entspannt sie anschliessend wieder. Sinn und Zweck der Übung: Die Wahrnehmung schulen, denn mit der Zeit lässt sich so die Anspannung im Körper besser aufspüren und besser lösen. Die Methode, sagen Fachleute, sei einfach zu lernen und anzuwenden. Ein Leitfaden dazu findet sich im

Das Leben im Kloster hat einen anderen Rhythmus – klar geordnet, konzentriert.

Beobachter-Ratgeber «Stark gegen Stress». Das Buch schlägt auch eine Kurzvariante vor, die sich leicht am Arbeitsplatz anwenden lässt – ein wirksames Sofortprogramm, wenn man etwa vor einem Referat oder einer Sitzung schier hyperventiliert. Sich dazu bequem hinsetzen und die Augen schliessen. Dann die Arme hinter dem Kopf verschränken, Kopf gleichzeitig nach vorne und hinten drücken, damit eine starke Spannung entsteht. Beine anheben, Zehen spreizen, Bauchdecke anspannen, nach aussen drücken. Jetzt alle Muskeln gleichzeitig während fünf Sekunden anspannen. Sie dann sagen: «Ich lasse los.» Wiederholen Sie die Übung nach kurzer Ruhepause, atmen Sie dabei ruhig, lockern Sie den Körper – und fühlen Sie die Entspannung. Vor dieser Kurzfassung, so der Tipp, sollte man sich mit der vollständigen Variante der Progressive Muskelentspannung befassen, deren Wirkungsweise verinnerlicht haben. Jacobson übrigens erfand auch das Biofeedback – eine technikgestützte Variante dieser Entspannungsmethode. Dazu wird die Spannung der Muskeln gemessen und am Computerbildschirm abgebildet. Patienten sehen so, wo der Krampf hockt und lernen, welche Muskeln sie auf welche Weise entspannen können. Vera Sohmer



Stress? Lieber nicht mit Alkohol und Selbstmitleid bekämpfen. Und auch nicht damit, auf dem Partner rumzuhacken. av/a