

Was tun bei ...

Stress

Naturheilkundliche Selbsthilfe

Michael Elies,
Annette Kerckhoff

Inhalt

Einleitung	1
Kapitel 1: Was ist Stress?	5
<hr/>	
Geschichte der Stressforschung	5
<i>Survival of the fittest</i>	5
<i>Fight or flight</i>	6
Hans Selye – Pionier der Stressforschung	7
Das Transaktionale Stressmodell.....	8
Das Anforderungs-Ressourcen-Modell.....	10
Die Widerstandsfähigkeit stärken	10
Das Salutogenese-Konzept	12
Das Diathese-Stress-Modell.....	14
Die biologische Stressreaktion	16
Phase 1: Alarm!.....	16
Phase 2: Handlung – Reaktion	18
Phase 3: Entspannung – Erholung	18
Die richtige, gesunde Mischung	20
Kapitel 2: Wie äußert sich Stress?	21
<hr/>	
Ein kurzer Selbsttest:	
Wie gestresst bin ich?	21
Symptome von Stress.....	23

Konstitution: Dünne und dicke Haut	24
Dauerstress und Burnout	26
Kapitel 3: Was löst Stress aus?	29
<hr/>	
Die Stressskala	29
Innere und äußere Stressoren.....	32
Unsere innere Einstellung	34
Kapitel 4: Wie kann ich mit Stress umgehen?	37
<hr/>	
Stressblocker.....	37
„Ich atme ein, ich raste aus.“	37
Jin Shin Jyutsu und Akupressur	40
Starke Hände.....	42
Stressblocker aus der Homöopathie.....	45
Autosuggestion	47
Resilienz steigern	49
Das homöopathische Managermittel	49
Achtsamkeit schulen	51
Energietaus gezielt lösen.....	55
Entspannungsverfahren einüben.....	57
Pausen einplanen.....	62
Das rechte Maß beim Medienkonsum.....	63
In die Ferne sehen.....	64

Ruhe bitte	65
Den Strom abschalten	67
Alles zu seiner Zeit	68
Den Teufelskreis durchbrechen.....	69
Perspektivenwechsel oder:	
Das Problem ist Teil der Lösung.....	70
Ressourcen aktivieren	74
Das Miteinander pflegen	78
Spezielle Ressourcen aus	
Naturheilkunde und Homöopathie	80
Kann man Stress wegessen?.....	80
Und was ist mit wegtrinken?	86
Soll man Stress weglaufen?	89
Lieber kalt duschen oder warm baden?	90
Was fördert guten Schlaf?	93
Ist gegen Stress ein Kraut gewachsen?.....	96
Von Stresstypen, Stärken und	
Schwächen	101
Ordnung ist das halbe Leben.....	105
Den Tag strukturieren.....	105
Gewohnheiten und Rituale pflegen.....	106
Aufräumen.....	107
Raus aus dem Dunkeln	108
Gibt's da kein Patent-Rezept?	109
Fazit.....	111

Literatur	112
Die Autorin.....	114
Der Autor	114

Einleitung

Wer kennt ihn nicht – den beruhigenden Ausspruch: „Alles gut, nur keinen Stress!“ Das wünschen wir uns, wenn eine Aktivität ansteht, wenn sich ein Freund bei einer Verabredung verspätet und nun unter Zeitdruck gerät.

„Kein Stress“ bedeutet also offenbar die Abwesenheit von Druck, Überforderung oder Anspannung. Was aber ist Stress genau?

Dieses Büchlein möchte dem Phänomen Stress näherkommen und vor allem Lösungen anbieten, wie man mit Stress – oder besser: mit den stressauslösenden Situationen und Ereignissen (Stressoren) – umgehen lernt.

Die Welt mit ihren vielfältigen Stressreizen können wir nicht ändern, wohl aber unsere eigene Wahrnehmung, Einstellung und unser Verhalten, mit dem „ganz alltäglichen Wahnsinn“ umzugehen. Das ist tatsächlich überlebenswichtig, denn (Dauer-)Stress kann krank machen. Herzkreislauferkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Schlaganfall, Reizmagen und Reizdarm, chronische Kopf- und Rückenschmerzen sind nur einige Krankheiten, die stressabhängig sind. Stress verstärkt darüber hinaus

auch gesundheitsschädigendes Verhalten, z. B. Heißhungerattacken auf Süßes, Rauchen, Alkoholgenuß, Bewegungsarmut, sozialen Rückzug. Stress als Merkmal unserer modernen Gesellschaft macht vor allem diejenigen Menschen krank, die nicht in der Lage sind, damit umzugehen. Stressmanagement ist also ein absolut erforderliches Werkzeug, um mit den Belastungen unserer Zeit zurechtzukommen und nicht krank zu werden.

In diesem Ratgeber erhalten Sie zahlreiche ganz konkrete Vorschläge, um im Stress gelassener zu bleiben, entspannter mit Anforderungen umzugehen und Ihr Nervensystem und Ihren Organismus so zu stärken, dass Sie robuster werden. Das Augenmerk liegt auf Naturheilkunde und Homöopathie, weil sie Körper, Seele und Geist als Ganzes oder Einheit betrachten und besonders erfolgreiche Selbsthilfetechniken bereithalten.

* * *

Dieser Ratgeber hat einen Vorgänger in dem Buch *Stress! (K)ein Problem*. Dr. Anna Paul, Ulrich Koch und Nina Riekmann danken wir hier für die Beiträge, Anregungen und beigesteuerten Übungen, die wir auch in das vorliegende Buch aufgenommen haben.

Dr. Julia Siewert aus dem Team der Hochschulambulanz Naturheilkunde der Charité Berlin und Prof. Dr. Walter Bongartz, Universität Konstanz, verdanken wir die Übung „Starke Hände“ auf Seite 43 dieses Buches.

Unser besonderer Dank gilt Maria Frühwald für die sorgfältige redaktionelle Bearbeitung und die vielen inhaltlichen Anregungen.

Kapitel 1: Was ist Stress?

Geschichte der Stressforschung

Betrachtet man die wissenschaftliche Beschäftigung mit Stress, kann man feststellen, dass mit zunehmendem Stressempfinden in der Gesellschaft auch die Menge an wissenschaftlichen Studien und Erkenntnissen gewachsen ist. Dies spiegelt sich zudem im Angebot an diesbezüglichen Kursen wider.

Im Folgenden soll über Meilensteine der Stressforschung das Phänomen Stress beschrieben werden.

Survival of the fittest

In der Umgangssprache ist Stress negativ besetzt. Biologisch betrachtet ist er aber weder positiv noch negativ. Stress beschreibt eigentlich, wie wir auf einen Reiz reagieren, der eine Anpassung erfordert. Stress bedeutet für den Körper zunächst einmal so viel wie: „Hallo! Alarm! Aufwachen! Du musst reagieren, etwas tun!“ Irgendetwas Ungewohntes begegnet uns, ein Geräusch, ein Anblick, ein Bild, eine Nach-

richt oder eine Information, aber auch eine Äußerung unseres Körpers wie Zahnschmerz oder plötzlicher Stuhldrang mit Bauchkrämpfen. Auf diese veränderte Situation müssen wir eine angemessene Antwort finden. Je schneller, desto besser.

Nicht umsonst ist in der Evolutionslehre von *survival of the fittest* die Rede. Der Ausspruch, der immer wieder Charles Darwin zugeschrieben wird, stammt eigentlich von dem britischen Wissenschaftler Herbert Spencer, der ihn 1864 erstmalig verwendete. Auch wenn sich häufig die Übersetzung „Überleben der Stärksten“ findet, ist genau dies *nicht* gemeint, sondern: „Überleben der Angepasstesten“ oder „Überleben der Passendsten“. Dies bedeutet, dass wir uns immer wieder an die sich verändernde Umgebung und die damit verbundenen Herausforderungen anpassen müssen. Diese Anpassung ist lebensnotwendig.

Fight or flight

1915 beschrieb der amerikanische Physiologe Walter Cannon die Kampf-oder-Flucht-Reaktion (*fight or flight response*) als körperliche Reaktion

auf Stressoren. Später in diesem Ratgeber gehen wir genauer darauf ein. Cannon beantwortet damit die Frage, wie wir auf Stress reagieren. Heute übrigens spricht man als weitere mögliche Reaktion von *freeze and fright*, d. h. „einfrieren“ in einer bedrohlichen Situation und – häufiger bei Frauen – *tend and befriend*, d. h. Unterstützung anbieten und sich zusammenschließen. Letztlich kann man auch Übersprungshandlungen wie das *fiddle/flirt*-Verhalten bei Hunden (herumalbern, paradoxe Reaktionen) zu den Stressreaktionen zählen.

Hans Selye – Pionier der Stressforschung

Ein Meilenstein in der Stressforschung ist die Arbeit des österreichisch-kanadischen Arztes Hans Selye (1907–1982) und seine 1936 entwickelte Stressdefinition. Selye war ein kreativer und innovativer Wissenschaftler, den man auch als *Einstein of medical research* bezeichnete. Er definierte Stress als „unspezifische, psychische und somatische Reaktion des Körpers auf jegliche Anforderung“. Die Anforderungen werden als Stressoren bezeichnet.

Stressoren können ganz einfache physikalische Faktoren wie Lärm, Kälte oder Hitze, biologische Zustände wie Hunger oder Durst sein, aber auch Gefahren, Situationen, in denen eine bestimmte Leistung erbracht werden muss (z. B. Prüfungen) oder Bedrohungssituationen. Sogar das Gefühl der Bedrohung reicht aus, um eine Stressreaktion auszulösen. Man nennt derartige Anforderungen auch „Leistungsstressoren“. Sie können mit sehr starken Belastungen einhergehen, insbesondere wenn man sich von den Anforderungen überfordert fühlt.

Ob der Mensch eine Situation oder Anforderung gut oder schlecht erlebt, ist individuell sehr verschieden. Selye betonte, dass Stress nicht etwas ist, was uns zugefügt wird, sondern unsere Reaktion darauf.

Das Transaktionale Stressmodell

1981 wurde von den amerikanischen Psychologen Richard Lazarus und Susan Folkman das „Transaktionale Stressmodell“ entwickelt. Die beiden Forscher berücksichtigten nicht nur die physiologische Reaktion auf Stress oder die Stressoren, die zu dieser Reaktion führten, sondern führten eine weitere „Station“ in diesem

Prozess ein: die Bewertung. Und zwar die Bewertung des Stressors selbst, aber auch die Bewertung der uns zur Verfügung stehenden Ressourcen.

Als **Ressourcen**, vom lateinischen *resurgere* = hervorquellen, bezeichnet man die vorhandenen eigenen Fähigkeiten, quasi die „Bordmittel“, und die heranziehbaren Unterstützungen, gewissermaßen den Werkzeugkasten.

Mit anderen Worten: Wie schnell der Blutdruck in die Höhe schnellt oder die Nerven blank liegen, hängt sowohl davon ab, wie stark wir eine Situation als bedrohlich empfinden als auch, für wie stark und angemessen wir unsere Ressourcen als Gegengewicht zu den Bedrohungen halten.

Tatsächlich ist das, was wir „Stress“ nennen, oft das Gefühl, nicht genug Ressourcen für eine Anforderung zu haben: Nicht genug Zeit. Nicht genug Energie. Nicht genug Ruhe. Nicht genug Geld. Es lohnt sich also, immer beides – Anforderungen und Ressourcen – genau unter die Lupe zu nehmen.