

### **„Stressprävention- Welche Methoden sind erfolgreich?“**

Expertenchat vom 16. Dezember 2008 mit der Sportwissenschaftlerin Nadine Fiedler, die es sich als Beraterin für Stressmanagement, Entspannungs-, Kommunikationstrainerin und Mental Coach zur Aufgabe macht, ihre Klienten im Bereich alltägliche und langfristige Stress-Bewältigung und –Prävention zu unterstützen.

Zwei Fünftel der Bundesbürger fühlen sich laut Umfragen von der Arbeit überfordert und gestresst. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Stress als eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts ausgemacht. Seine medizinischen Folgen betreffen den Körper ebenso wie den Geist.

#### Positive Aspekte von Stress

Obwohl Stress so weit verbreitet als Belastung wahrgenommen wird, gab es doch zunächst einige Fragen, die Stress nicht ausschließlich negativ sehen wollten und auch positive Aspekte des Phänomens ansprachen. Zudem geistert immer wieder die Formulierung „positiver Stress“ durch die Medien und führt zu Irritationen. Diese Begrifflichkeit wird mittlerweile von Wissenschaftlern nicht mehr verwendet, per Definition hat man beschlossen, dass mit dem Begriff Stress negative, belastende Phänomene bezeichnet werden.

Demzufolge auch die Antwort auf die Frage einer Userin, die wissen wollte, ob man mit Stressprävention jeden Stress in positiven Stress umwandeln könne. Frau Fiedler erläuterte, dass Stress, egal ob positiv oder negativ erlebt, ein Spannungszustand sei, dem aus gesundheitlichen Aspekten immer auch ein Entspannungszustand folgen muss. Allerdings räumte sie ein, dass eine positive Wahrnehmung oder Einstellung zu einer Stressquelle oder einem speziellen Stresserleben die negativen Folgen des Stressses deutlich abmildert. Ob ein zuviel an Langeweile von dem Körper auch als Stress gewertet werden könne, wollte ein anderer User wissen. Die Expertin erläuterte, dass das wohl eher eine Wertung des Gehirns als des Körpers sein dürfte, denn der Mensch brauche von Zeit zu Zeit eben auch Anspannung. Da es in unserer Gesellschaft aber daran in den seltensten Fällen mangelt, ist unser Problem der heutigen Zeit, Anspannung nicht ausreichend "abzubauen", bzw. wieder

zu entspannen. Man unterscheidet das Belastungs- und das Erholungsmuster, die uns Menschen angeboren sind. Sie müssen ausreichend und vor allem in einer gewissen Balance aktiviert sein. Bei uns überwiegt das Belastungsmuster eindeutig, deswegen konzentrieren sich Kurse zum Umgang mit Stress so auf Stressreduktion.

Ob es mehr Sinn mache, mal auf 180 zu sein und dann wieder total relaxt, oder immer auf demselben Erregungs- bzw. Entspannungsniveau, wollte ein weiterer Ratsuchender wissen. Er erhielt die Antwort, dass es gut ist, wenn man versucht, einen Wechsel von An- und Entspannung aufrecht zu halten. Man könne gut und gern hier und da auf 180 sein, wenn man im Nachhinein wieder ein Ruhe- oder Entspannungspäuschen von ausreichender Länge einlegt. Das variere jedoch von Mensch zu Mensch, manche entspannen schnell und gut, andere brauchen etwas länger.

### Allgemeiner Umgang mit Stress

Die meisten Fragen bezogen sich auf den allgemeinen Umgang mit Stress und auf individuelle Rezepte und Umgangsformen damit. Ob es Menschen gäbe, die völlig stressresistent sind fragte ein User, der bei einer Kollegin beobachtete, dass sie immer im größten Zeitdruck besonders fröhlich sei. Völlige Stressresistenz habe sicherlich niemand, antwortete die Expertin, aber es gäbe durchaus Menschen, die "besser" mit Stress umgehen können als andere, was teilweise auch genetisch bedingt sei. Eine Frage bezog sich auf den beliebten Kaffeetratsch, der ja zur Entspannung angedacht sei, aber Koffein rege doch an. Kaffee entspannt nicht, bestätigte die Expertin. Höchstens in dem Sinne, dass man damit eine angenehme Tätigkeit verbindet, wie etwa eine Pause bei der Arbeit oder Ähnliches. Das sind Muster, die sich in unseren Köpfen festsetzen, so könne Kaffee auch entspannt fühlen lassen. Eine Userin fragte ganz generell nach den wichtigsten Regeln zur Stressprävention? Die Antwort der Expertin: man sollte immer wissen, wo der Hauptstressfaktor liegt, bzw. wo sie liegen, wenn es mehrere sind. Diese kann man völlig unterschiedlich bearbeiten. Die allerwichtigste Regel bei allen laute aber: Regelmäßig entspannen! Alpha Wellen wurden im Rahmen des Chats als Anzeichen für einen entspannten Geisteszustand erwähnt, ein User wollte wissen, woher er denn wissen könne, ob er sich in einem solchen Alpha-Zustand befinde. Diese gewisse Hertzfrequenz im Gehirn spürt man als Innengerichtetheit, ähnlich wie in der Vorschlafphase, erläuterte die Expertin. Zu Hause sei sie nicht direkt ableitbar, Mediziner oder Wissenschaftler können sie jedoch mit Hilfe eines EEGs, eines Elektroenzephalogramms, nachvollziehen und sichtbar machen. Eine weitere Frage zu den Gehirnwellen: Ob Theta Wellen nicht sogar einen noch tieferen Entspannungszustand anzeigen würden. Das bejahte die Expertin, fügte jedoch an, dass die Alpha-Wellen deshalb so effektiv sind, weil man sich bereits nach 10-15minütigem Zustand darin wieder fit und

aktiv fühlt. Entspannungsmethoden zeichne dieser Zustand beispielsweise aus.

Ein User hat von ihrem Psychologen die Information bekommen, Fernsehen sei eine schlechte Idee zum Entspannen. Sie selber schlafe aber nirgends besser ein und wollte sich deswegen nach der Meinung der Expertin erkundigen. Diese erwiderte, dass Fernsehen natürlich keine Entspannungsmethode im eigentlichen Sinne sei, weil die erforderete Innengerichtetheit dabei nicht erreicht wird. Dass Fernsehen einschläfern kann, ist eine andere Geschichte. Wenn man wieder aufwacht, wäre man aber sicher nicht frisch und aktiv, was das Ziel einer Entspannung sein sollte. Wie man denn bei einem Arbeitsalltag von 14 Stunden und mehr noch die Zeit finden solle, sich seiner Entspannung zu widmen war die nächste Frage zum allgemeinen Umgang mit Stress, auf die die Expertin antwortete, dass eine gut vermittelte Entspannungsmethode nicht länger als 5 Minuten zu dauern braucht. Es gäbe sogar Übungen aus der Progressiven Relaxation, die auf dem Bürostuhl durchführbar sind. Der nächste User berichtete, dass er sich von Termindruck immer unwahrscheinlich stressen lasse und wollte eine spezifische Strategie für dieses Problem erfragen. Frau Fiedler fielen verschiedene Ansatzmöglichkeiten ein: Zum einen sei es wichtig, negative Gedanken, die sogenannten "Killergedanken", die stressverstärkend wirken, auszutauschen. Man solle sich immer positive Leitsätze formulieren und Situationen ins Gedächtnis rufen, die man bereits gemeistert hat. Das könne zum Beispiel sein: „Ganz ruhig, Du wirst den Termin sicher einhalten.“ Ob es denn richtig sei, dass es die Möglichkeit gibt, Kurse zum Stressmanagement von der Krankenkasse finanzieren zu lassen, wollte eine Ratsuchende wissen, was die Expertin bejahte, falls die Kurse zertifiziert sind. Dann werden bis zu 80 Prozent der Kurskosten erstattet.

### Entspannungstechniken

Entspannungstechniken als die effektivsten und am besten erlernbaren Strategien im Umgang mit Stress wurden im Chat auch ausführlich diskutiert. Welches der beiden bekanntesten Entspannungsverfahren, autogenes Training und Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen denn effektiver sei, war die erste Frage in diesem Themenkomplex. Das ist individuell verschieden, erklärte die Expertin. Menschen, die sich gut konzentrieren können, halten das Autogene Training für eine sehr gute Methode. Menschen, die eher über ihren Körper Zugang zur Entspannung suchen, bevorzugen die PMR. Wie effektiv die einzelnen Methoden sind - es gibt noch viel mehr - müsse jeder für sich selbst herausfinden. Gemeinsam haben alle, dass man bzw. das Gehirn in den sogenannten Alpha-Zustand gelangt, was uns in unserem Alltag kaum noch gelingt. Was die Expertin von Methoden wie Biofeedback hält, um die Sensibilität für den eigenen Körper zu erhöhen, wollte ein anderer User wissen. Auch wenn sie es selbst noch nicht

ausprobiert habe, sei sie der Überzeugung, dass es gerade in der heutigen Zeit sehr hilfreich sein kann, sagte Frau Fiedler, denn genau das sei es, was uns fehlt: ein gutes Gefühl für den eigenen Körper. Kritisch beantwortete sie hingegen die Frage nach einem so genannten Neuroenhancer, der einem eine länger anhaltende Konzentration erlaubt. Von solchen hält Frau Fiedler nichts, es gäbe andere und gesündere Wege, wieder Konzentration zu erlernen, z. B. eben die verschiedenen Entspannungsmethoden. Welche Sie denn konkret meine, hakte eine Userin nach. Es gibt Progressive Relaxation, Autogenes Training, Feldenkrais, Eutonie, die Alexandermethode, Körper- und Phantasiereisen, Yoga, Qi Gong, Tai Chi und noch viele mehr. Gerade die fernöstlich verwurzelten Methoden seien sicher in gewisser Weise auch Trends, die uns aber inzwischen schon über Jahre begleiten, was auch gut ist, denn es sind in der Tat empfehlenswerte Methoden zur Stressprävention und –bewältigung, die dauerhaft bleiben werden. Die Meditation kann sehr gesund und hilfreich sein, wenn man sie halbwegs beherrscht. Es brauche aber einige Zeit, diese Methode zu erlernen. Den Sport hält Frau Fiedler wiederum für eine sehr gute Methode, um Stresshormone abzubauen, deshalb sei er auch wichtig und für die meisten Menschen notwendig. Der Sport sollte nur nicht zur Sucht werden. Als Entspannung zählt auch er deshalb nicht, weil das Aktivitätsmuster beansprucht wird. Die Erholung/Entspannung im eigentlichen Sinne (Alpha-Zustand des Gehirns) bleibt aus.

Für einen User, der die klassischen Entspannungsmethoden eher skeptisch betrachtet, hatte die Expertin auch einen Rat: Er solle sich ein so genanntes "Ruhebild" suchen, einen Ort, den er besonders möge und wo er sich vorstellen könne, sehr gut zu entspannen. Allein die Vorstellung dieses Ortes und das Verweilen dort über einige Minuten bringe ihm Innengerichtetheit und Entspannung.

### Resumée

Abschließend gab Frau Fiedler den Ratsuchenden mit auf den Weg, dass sie denke, Stress sei schlicht und ergreifend das Problem unserer Zeit, was man ja auch an der Einschätzung der World Health Organization sehe. Insofern lohne sich eine Verbesserung der eigenen Kompetenzen im Umgang auf jeden Fall.