

Merkblatt Nr. 12

Stress - Beeinflussung

DP Elisabeth Westhoff

Merkblätter der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren

Internetseite: www.entspannungsverfahren.com

Das Merkblatt bitte kopieren und weitergeben.

Stress und der Umgang mit Stress

Um das Phänomen Stress besser verstehen zu können, ist zunächst ein Rückblick auf die Entwicklungsgeschichte des Menschen sinnvoll.

Im großen Kanon der Lebewesen nehmen wir Menschen einen herausragenden Platz ein. Ein wesentlicher Unterschied zum Tierreich wird bei der Gattung Mensch (*Homo sapiens*) deutlich: der Mensch zeichnet sich durch ein sehr viel umfangreicheres Großhirn aus. Dieser entwicklungsgeschichtlich jüngste Teil des menschlichen Gehirns ist die Basis für menschliche Denkvorgänge und damit einhergehende Emotionen. Überspannung (Überstress) entsteht daher beim (Kultur-) Menschen sehr viel leichter als bei Tieren. Dennoch unterscheiden wir uns in unserer körperlichen Ausstattung stammesgeschichtlich kaum von anderen hoch entwickelten Lebewesen. Insbesondere in den Bereichen, die eine lebenswichtige Voraussetzung für das Funktionieren des Lebens darstellen, verfügen Mensch und Tier über ähnliche Mechanismen und Reaktionen. Nach wie vor verbindet uns mit der Tierwelt die Gemeinsamkeit, dass Teile unseres Gehirns grundlegende Lebensfunktionen aufrechterhalten. Durch viele autonom (nicht willkürlich) gesteuerte Funktionen des Körpers sind wir in der Lage aktiv mit unserer Umwelt und den Anforderungen, die das tägliche Leben an uns stellt, zurechtzukommen.

Lebensvorgänge finden zu einem Gleichgewicht, wenn sie sich im stetigen Wechsel zwischen Anregung und Erholung bewegen. Lebewesen sind durch ihre Sinne (Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Tasten, Fühlen, Gleichgewicht halten) empfänglich für Reize. Reize rufen bei ausreichender Stärke körperliche Reaktionen hervor und machen situationsabhängig bestimmtes Verhalten oder bestimmte Handlungsweisen wahrscheinlicher. Man hat herausgefunden, dass sich Lebewesen bei einem sogenannten mittleren Reizangebot am wohlsten fühlen. Reize, auch Stressoren genannt, können außerhalb des Körpers (aus der Umwelt) und auch im Körper (Emotionen, Empfindungen, Gedanken) selbst auftreten. Sinnesreize rufen subjektive Sinneseindrücke, als Teil der Empfindung, hervor. Damit einhergeht die Deutung der Sinnesempfindung. Das ist abhängig von dem, was wir bis dahin gelernt, erlebt und erfahren haben. Aus der Empfindung wird eine Wahrnehmung, die durch die Lebensgeschichte des einzelnen Menschen sehr persönlich gefärbt (ausgeprägt) ist. Die gelernte Bedeutung bestimmt neben allgemein gültigen Bedingungen somit auch die Qualität des Stressors; ist er angenehm oder unangenehm, gar bedrohlich? Ist die Person in der Lage sich an die Situation anzupassen, sich zurecht zu finden? Ist sie der Herausforderung gewachsen; fühlt sie sich angestachelt zu einer besonderen Leistung. Geht es darum, das eigene Leben oder das anderer zu schützen, in Sicherheit zu bringen oder gibt es keinen Ausweg? Macht die Situation hilflos?

Herr Bummel und Gattin sind zu Fuß unterwegs. Der Bürgersteig ist nicht sehr breit und auf der Fahrbahn herrscht viel Verkehr zur frühabendlichen Spitzenzeit. Plötzlich heult hinter

ihnen der Motor eines Autos auf, und das schrille Kreischen von Reifen signalisiert Gefahr (Stressor). Sofort reißt Herr Bummel seine Frau zur Seite an die sichere Hauswand, und im gleichen Moment krachen ganz in ihrer Nähe zwei PKW aufeinander. Herr und Frau Bummel schauen sich erschreckt an und sind froh, dass ihnen nichts passiert ist.

Unter günstigen Bedingungen wirkt ein Stressor mit seiner Bedeutung anregend, fordert zu besonderer Leistung heraus. Der Körper mobilisiert Energien über durch Hormone gesteuerte Regelmechanismen, um eine gute Leistung erbringen zu können.

Auf der Körperebene kommen die Botschaften eines Stressors zuerst in den zentralen Bereichen unseres Gehirns an. Von dort wird über Botenstoffe (Hormone) der gesamte Organismus gesteuert.

Je nach Art der Wahrnehmung und den erforderlichen Fähigkeiten im Umgang mit der Situation kommt es zur notwendigen Aktivierung im Organismus. Die Arbeitsbedingungen des Nervensystems werden an die Erfordernisse angepasst. Die Aufmerksamkeit, die Konzentration und die Wachsamkeit nehmen zu und verbessern das notwendige Verhalten zur aktiven Auseinandersetzung mit der unmittelbaren Situation.

Der ganze Organismus wird auf Energiebereitstellung und Energieverbrauch ausgerichtet, was zeitlich sehr lange aufrechterhalten werden kann. Wir alle kennen Situationen, in denen Menschen außergewöhnlich lange aktiv sein oder ausharren können, besonders dann, wenn Gefahren das Leben bedrohen.

Andere Botenstoffe sind zuständig für das Abklingen von Stressreaktionen, wirken als „Stressbremse“, führen den Organismus nach erbrachter Leistung in den Ausgangszustand und die Ruhe zurück.

Erholung und Ruhe ermöglichen dem Organismus den Wiederaufbau von Energiereserven und die „Reparatur“ nach entstandenem Schaden im Organismus. So schließt sich der Kreis der lebenswichtigen Mechanismen vom Sympathischen Nervensystem (Aktivierung, Aufrechterhaltung) zum Parasympathischen Nervensystem (Rückkehr zur Ausgangslage, Erholung).

Wenn wir einen Blick auf solche hoch komplexe, sehr fein abgestimmten Regelprozesse werfen, so erhalten wir eine Ahnung davon, wie leistungsfähig unser Organismus ist. Aber wir können vielleicht auch erkennen, dass wir häufig leichtfertig und unachtsam mit dem wertvollen Gut, das unser Körper darstellt, umgehen.

Es ist wieder einmal so, wie häufig. Herr Kaufmann sitzt genervt in seinem PKW und schlägt laut zeternd auf das Lenkrad ein. Die Ampel will einfach nicht auf grün springen. Er ist viel zu spät losgefahren und muss doch pünktlich zu einem wichtigen Kundentermin ankommen. Die benötigte Anfahrtszeit wäre selbst bei freier Strecke viel zu kurz bemessen. Herr Kaufmann hat wieder diesen verspannten Rücken und dieses unangenehme Gefühl in der Magengegend.

Unsere körperlichen und psychischen Fehlhaltungen und Nachlässigkeiten führen zur Nichtbeachtung notwendiger Veränderungen im Umgang mit dem Alltag. Das häufig ungünstige Vorgehen und die vernachlässigte „Pflege“ des Organismus, führt mit mehr oder weniger Verzögerung zuweilen zu tiefgreifender Schädigung. Aufmerksam werden wir häufig erst dann, wenn die Auswirkung von zu lange anhaltendem Überstress unseren Handlungsspielraum einschränkt oder gar zu ernstzunehmenden Störungen und Erkrankungen führt. Wir müssen uns möglicherweise eingestehen, dass wir uns unzureichend und „vernünftig“ (kompetent) um den Umgang mit (Über-) Stress kümmern.

Jede Erkenntnis gestattet uns grundsätzlich, nach Wegen zur Verbesserung Ausschau zu halten. Stresskompetentes Verhalten zeichnet sich durch vielfältige und weitreichende Fertigkeiten und Umgangsformen mit unerwünschten Stresserfahrungen aus. Nicht nur der Umgang mit unmittelbaren Stressereignissen (Stressoren) und die damit einhergehenden psychischen und körperlichen Stresszustände wollen betrachtet werden, sondern auch und besonders der Umgang mit sich selbst im Stressvorfeld, zur Verhütung von Schädigung. Nicht zu vergessen sind jene Fähigkeiten, die für Zeit zur Erholung und zum Ausgleich nach erlebtem und vielleicht als unausweichlich bewerteten Überstress, zu sorgen. Nach bereits

erfolgter Stressschädigung bei uns selbst und im Lebensumfeld gilt es Wege zur Veränderung und Gesundheit, planvoll zu verfolgen.

Multimodale Stresskompetenz – Ein Training zur Selbstregulation

Als ein gut strukturiertes Angebot zur Erweiterung bereits vorhandener und zum Erwerb neuer Stresskompetenz bietet sich das Training „Multimodale Stresskompetenz“ (MMSK) an (W.-U. Scholz, Th. Welker, A. Kruse, R. Mathesius & B.M. Müller, 2002). Die erwähnte Vielfältigkeit bezüglich angemessener Fähigkeiten und Fertigkeiten im Umgang mit unmittelbaren Stressereignissen, körperlich-seelischen Stresszuständen, wie auch der Umgang mit dem Stressvorfeld und die Behandlung der Stressfolgen werden im MMSK-Training berücksichtigt.

Das Training Multimodaler Stresskompetenz vermittelt Wissen über die, mit dem Stressgeschehen einhergehenden gesamtkörperlichen und mitmenschlichen Prozesse. Das Training unterstützt das Erkennen Stress bedingter Anteile der eigenen Person und in der Umgebung. Es fördert die Fähigkeit der durch Überstress verursachten Auffälligkeiten zu prüfen und aufzuschlüsseln. Angeregt und gelernt wird Schadensbegrenzung, Verringerung des Schadens und verbesserter Umgang mit dem Stressgeschehen (Problemlösung, Um- und Neubewertung von Denkmustern, Spannungsausgleich, Genießen, Gestaltung sozialer Beziehungen u.ä.).

Eingeübt werden Fertigkeiten (mentale Techniken, Techniken der Selbstregulation und Motivierung) zur Förderung der allgemeinen Stabilität und zur person- und situationsangemessenen (Selbst-) Regulierung von Stresserleben und –belastung.

Frau Kluge nimmt seit einigen Wochen am MMSK-Training teil. Sie ist eine berufstätige, alleinerziehende Mutter von zwei schulpflichtigen Kindern. Seitdem sie die Wochentage gut durchgeplant und mit Zeitpuffern versehen hat, kommt sie viel zufriedener durch die Woche. Der Sonntag wird zunehmend zu einem echten Freizeittag, an dem Zeit für gemeinsame Aktivitäten mit den Kindern, aber auch für sie selbst eingerichtet ist. Sie betrachtet alltägliche und außergewöhnliche Probleme auf eine für sie neue Art. Sie erkennt sich selbst deutlicher und berücksichtigt sich mehr in ihren Bedürfnissen und Grenzen. Die früher besonders am Wochenende auftretenden Kopfschmerzen sind am letzten Wochenende ausgeblieben. Sie hat ihr bereits früher erlerntes Entspannungsverfahren aufgefrischt und führt es nun täglich durch.

Ein besonders wichtiger Bestandteil des MMSK-Trainings befasst sich mit dem Einüben eines bewährten Entspannungsverfahrens wie Autogenes Training oder Progressive Entspannung (D. Ohm, 1997; D. Ohm, 2000; H. Brenner, 2002a u. b). Außerdem wird behutsam an das Einüben von sanften Bewegungsformen (W.-U. Scholz, 2003) herangeführt. Die Lenkung der Aufmerksamkeit zum Körper und die achtsame Arbeit mit dem Körper verhilft zu größerer Geschmeidigkeit und gibt Raum zum Entspannen und Lösen körperlicher und psychischer Verspannungen und Verkrampfungen. Die in diesem Prozess bewusst zu erfahrenden Möglichkeiten und Stärken des leibhaftig wohligen Genießens, sind sowohl jüngeren als auch älteren Menschen zugänglich. Sanfte Körperarbeit birgt praktisch keine Gesundheitsrisiken gegenüber den meisten üblichen Freizeitsportarten.

Das Training Multimodaler Stresskompetenz kann sowohl in Gruppen als auch auf den Einzelnen zugeschnitten, gestaltet werden. Sowohl das Trainingsverfahren, wie auch die Art der Vermittlung ermöglicht auf der Grundlage moderner Erwachsenenbildung ein angenehmes Lernumfeld.

Die Durchführung des Trainings Multimodale Stresskompetenz durch qualifizierte Kursleiter der Psychologische Fachgruppe Entspannungsverfahren wird unter anderen von der IKK-Nordrhein als unterstützenswert im Rahmen der Gesundheitsvorsorge (Primärprävention) anerkannt. Weitere Informationen zu Trainingsmöglichkeiten und Fortbildungsrichtlinien unter www.Entspannungsverfahren.com oder kurz www.fg-e.de (s. u.)

Zur Verfasserin des Merkblatts

Diplompsychologin Elisabeth Westhoff arbeitet selbständig als Verhaltenstherapeutin in eigener Praxis in Köln. Des weiteren betreut sie die Geschäftsstelle der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren. Sie ist anerkannte Kursleiterin für Autogenes Training, Progressive Relaxation und Multimodale Stresskompetenz . Seit den achtziger Jahren hat sie Kurse zu den Entspannungsverfahren AT und PR in der VHS und beim Roten Kreuz durchgeführt. Sie führt als Vertragskursleiterin der gesetzlichen Krankenkassen Kurse in Entspannungsverfahren im Großraum Köln durch.

Literaturhinweise

- AOK-Bundesverband (Hrsg.) (2002). *Stresshandbuch* (in der Fassung vom 1.2.2002).
Brenner, H. (2004): *Autogenes Training – Der Weg zur inneren Ruhe*. Pabst Publishers, Lengerich.
Brenner, H. (2004): *Progressives Entspannungstraining*. Pabst Publishers, Lengerich.
Kaluza, G. & Basler, H.-D. (1991): *Gelassen und sicher im Stress – ein Trainingsprogramm zur Verbesserung des Umgangs mit alltäglichen Belastungen*. Springer, Berlin.
Ohm, D. (1997): *Progressive Relaxation*. Trias Stuttgart.
Ohm, D. (2000): *Progressive Relaxation für Kids*. Trias, Stuttgart.
Reinecker, H., Hrsg. (2003): *Lehrbuch der Klinischen Psychologie und Psychotherapie, Kap.4, 62-69*. Hogrefe-Verlag, Göttingen.
Scholz, W.-U. (2001): *Weiterentwicklung in der Kognitiven Verhaltenstherapie. Konzepte – Methoden – Beispiele*. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta
Scholz, W.-U. (2003): Tai Chi (Taiji) und Qigong im multimodalen Stressmanagement, *Entspannungsverfahren, 20*, 62-96.
Scholz, W.-U., Welker, T., Kruse, A., Mathesius, R. & Müller, B.M. (2002). Multimodale Stresskompetenz, *Entspannungsverfahren, 19*, 72-76.

Die genannte Fachzeitschrift *Entspannungsverfahren* ist zum Preis von € 12,- über die Geschäftsstelle der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren zu beziehen.

Herausgeber: Psychologische Fachgruppe Entspannungsverfahren

Geschäftsstelle: DP Elisabeth Westhoff, Semmelweisstraße 10, 50767 Köln,
eMail: dp.elis.westhoff@gmx.de

Die Merkblätter sind bei der Geschäftsstelle der FG gegen 1,45 € Rückporto zu beziehen oder im Internet unter www.Entspannungsverfahren.com/Merkblaetter.shtml nachzulesen bzw. auszudrucken. Traineradressen qualifizierter Dipl.-Psych. finden Sie unter www.Entspannungsverfahren.com/pdf/web_therapeuten.pdf .

Die bisher erschienenen **Merkblätter** befassen sich mit den folgenden Themen:
Autogenes Training (Nr.1), Progressive Relaxation (Nr.2), Angst (Nr.3), AT für Kinder (Nr.4),
Trauer (Nr.5), Schmerz (Nr.6), Schlafstörungen (Nr.7), Wege der Entspannung (Nr.8),
Meditation (Nr.9), Hypnose (Nr.10), Yoga (Nr.11), Stress (Nr.12). akt. 4/06

Dieses Merkblatt bitte kopieren und weitergeben bzw. auslegen.