

Kein Stress mit dem Stress -

Mein direkter Weg zur Stressbewältigung

Am 20. Juni veranstaltete der Kreisverband Ludwigshafen einen Vortrag im Vitalzentrum (Ludwigshafen-Oggersheim) zum Thema Stress und dessen effektive Bewältigung. Karl Gajewski, SeHT's Bundesvorsitzender, leitete den Vortrag.

Zunächst ging es darum, wie Stress definiert wird:

Stress sei *“die Reaktion des Körpers ... auf starke, die Gesundheit potenziell beeinträchtigende Reize.”* (Hans Selye 1936, zitiert nach B. Renneberg, 2006) *“Stress kann als 'Output' verstanden werden, als die Belastungsreaktion des Organismus auf Umweltanforderungen, die in eine Erschöpfungsphase führen kann.”* (Gerd Kaluza, 2004) Genauer: *“Stress [kann] auch als “Input” verstanden werden, als schädigender Umweltreiz oder als kritisches Ereignis (“Stressor”), der von uns als Belastung wahrgenommen wird und auf eine psychophysiologische Beanspruchung folgt, die sich auf Leistungsverhalten und Gesundheit des Betroffenen auswirkt.”* (Kaluza '04)

Nimmt man nun noch das “transaktionale Stressmodell” nach Richard Lazarus hinzu, kommt man auf eine “Stress-Ampel”:

ROT – STRESSOREN: (Input durch äußere Faktoren; *“Ich gerate in Stress, wenn...”*) Dies geschieht bei ungünstigen Rahmenbedingungen. Zu wenig Zeit, “Aufschieberitis” (“Prokrastination”), schlechter Organisation und Struktur, andererseits bei zu großem Perfektionismus, und überraschenden Ereignissen.

GELB – MOTIVE, EINSTELLUNGEN: (Individuelle Stressverstärker, die als innere Faktoren im Menschen ablaufen; *“Ich setze mich selbst unter Stress, wenn ich...”*) Hierzu zählen Gefühle und Gedanken – Wut, Verzweiflung, Resignation. Man verfängt sich in Selbstvorwürfe, peitscht sich noch mehr an, oder denkt sich Phrasen wie *“Typisch! Das kann ja nur mir wieder mal passieren!”*

GRÜN – STRESSREAKTION: (Folgen der Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen (“Somatisierungen”) sowie des Handel (“Output”); *“Wenn ich in Stress bin, dann...”*) Dann häufen sich Fehler, oder man bekommt einen Blackout. Blutdruck und Herzfrequenz werden beeinträchtigt und auch das Essverhalten. Berühmt-berüchtigt ist auch die Toilette. Schweißausbrüche und Wutausbrüche können geschehen. Schlimmstenfalls auch Kurzschlusshandlungen.

All dies macht es noch schlimmer und “erfüllt” die Misserfolgserwartung natürlich.

Der Stress nimmt so zu sagen das Steuer in die Hand drückt aufs Gaspedal, sobald die Ampel grün ist, während der Betroffene eigentlich Rot sieht. Daher ist die Frage, wie man selber wieder Steuer und Gas (und Bremse!) erlangt....

Hierzu wurden uns drei Wege gezeigt:

INSTRUMENTELLE BEWÄLTIGUNG:

Man delegiere Aufgaben und Arbeiten, um einer Überforderung durch zu großer Menge vorzubeugen. Zeitmanagement sollte erlernt werden. Man sollte handwerklich besser werden durch gezielte Infos und Fortbildungen. Ganz wichtig ist das "NEIN" sagen, gegenüber anderen und sich selber. Günstig ist stets ein Netzwerk aufzubauen, auch in Form der Selbsthilfe.

KOGNITIVE BEWÄLTIGUNG:

Perfektionismus mindern und persönliche Grenzen annehmen. Man selber ist der Maßstab! Man braucht da auch eine emotionale Distanz zur Sache und zu den Vorstellungen der Anderen. Hobbys helfen als Ausgleich auch fürs Selbstwertgefühl. All dies sieht man am Besten als Herausforderung statt als "Bedrohung"...

PALLIATIVE-REGENERATIVE BEWÄLTIGUNG:

Kurzfristig – Abreagieren durch maßvolle körperliche Aktivität (sportliche Bewegung aller Art). Gespräche helfen durch Trost und Ermutigung. Entspannung durch Atemübungen (oder auch "Progressive Muskelentspannung"). Man darf sich auch mal selbst verwöhnen und die "Seele putzen".

Langfristig – Freundschaften und Hobbys pflegen, Körper und Seele stärken durch Yoga, Sport usw.

Und stets gilt: **Die Menge macht das Gift.**

Fazit: Oft sind die äußeren Umstände nicht ohne weiteres kontrollierbar, und eine neue Konditionierung zu erlernen braucht seine Zeit. Das was aber kontrollierbar ist, sollte der Mensch, gerade der AD(H)S- und TLS-Betroffene, anpacken und sich eine bessere Konditionierung aneignen, und sich dafür auch die Zeit nehmen. Oft kann er dies in der Gemeinschaft tun - *"Geteiltes Leid ist halbes Leid, geteilte Freude ist doppelte Freude!"*

Christian Damian