

Merkblatt Stress

Stress ist für uns alle ein Thema, für Kinder wie auch für Erwachsene!

Fühlen wir uns gestresst, dann ist eine Menge im Körper los: Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol werden freigesetzt. Die Amygdala, ein Bereich im Gehirn, der wegen seiner Form auch „Mandelkern“ genannt wird, nimmt Informationen über die Sinnesorgane auf und aktiviert bei Stressreizen Nervenzellen. Signale werden dann mithilfe des sympathischen Nervensystems bzw. des Hypothalamus an die Nebenniere weitergeleitet, wo anschließend Stresshormone ausgeschüttet werden.

Was wir parallel dazu fühlen, das sind ganz verschiedene körperliche und mentale Symptome: Wir schlafen schlechter, unser Herz klopft stärker, unser Magen schmerzt, vielleicht spielt sogar unsere Verdauung verrückt. Viele Menschen bekommen auch Kopfschmerzen, unmerkliches Zucken des Augenlids und vieles mehr. Wir werden gereizt, hektisch, unfreundlich. Vielleicht sagt uns sogar jemand, dass wir gerade unausstehlich sind!

Stress kann viele Auslöser haben. Sie können von außen kommen: Termin- und Leistungsdruck in Schule, im Studium, im Job, in der Freizeit. Konflikte mit anderen Menschen machen uns Stress, ebenso Sorgen und Ängste. Es gibt aber auch viele innere Stressfaktoren: Das Gefühl, nicht gut genug zu sein. Das Gefühl, nicht gemocht zu werden. Das Gefühl, nicht schön oder nicht leistungsstark genug zu sein. Schnell entsteht so ein bunter Stressmix, der sich unangenehm bis unerträglich anfühlen kann.

Auf der anderen Seite hilft uns Stress auch, unser Pensum an Leistung zu bewältigen. Wer kennt das nicht: Bekommt man für eine Leistung eine Frist oder eine Deadline, dann funktioniert es plötzlich mit der Erledigung der unangenehmen Sache! Kein Manager, keine Profifußballerin, kein Herzchirurg und keine Astronautin könnten so ganz ohne Stress Leistung abliefern. Deshalb ist Stress eine Gratwanderung: Ein bisschen braucht's manchmal, aber oft ist es einfach zu viel!

Hier ein paar Tipps für alle großen und kleinen KlientInnen, die einen besseren Umgang mit Stress lernen wollen:

- Es ist wichtig, auf den eigenen Körper zu hören. Verkrampft sich der Magen, rast das Herz, schmerzt der Kopf? Diese Signale wollen gehört werden.
- Auch die eigenen Gefühle wollen ernst genommen werden. Ganz wichtig: Es gibt KEINE „falschen“ Gefühle. Wenn wir versuchen, unsere Gefühle zu unterdrücken, ist das ein riesiger Stressfaktor. Auch unangenehme Gefühle dürfen zunächst einmal zugelassen und gehört werden.

- Stress versetzt unseren Körper in Alarmbereitschaft. Die biologische Funktion aller Stresssymptome besteht darin, dass wir bei Stress fliehen oder kämpfen können. Da in unserem Alltag beides in der Regel keine sinnvolle Strategie ist, will die Energie des Körpers anders abgebaut werden – und zwar mit Bewegung. Wer gestresst ist, darf sich bewegen, egal wie. Hauptsache, es macht Freude! Rennen, Trampolinspringen, Radeln, Boxen, Tennis, Fußball – alles, was unseren Körper in Bewegung versetzt, ist gut bei Stress. Wer dazu partout keine Lust hat, sollte zumindest spazieren gehen, auch das ist eine gute Form des Stressabbaus. Vorsicht vor Leistungsdruck im Sport: Bewegung soll vor allem Freude machen!
- Neinsagen ist ein echter Zaubertrick gegen Stress! Wir alle, Kinder wie Erwachsene, tun viel zu oft Dinge, weil wir denken, dass wir das tun müssen. Oder weil wir glauben, dass andere das von uns verlangen. Oder weil wir der Überzeugung sind, dass es keine Alternative gibt. Ist das wirklich so? Neinsagen kann man üben. Und oftmals ist ein Nein kein Ausdruck von Egoismus, sondern ein Ja zu den eigenen Bedürfnissen.
- Es gibt eine Menge gute Tools zum Umgang mit Stress: Meditation, Yoga, progressive Muskelentspannung. Einfach mal ausprobieren! Manchmal braucht es aber auf lange Sicht auch ein zusätzliches „Umdenken“, wenn diese Tools nicht ausreichen.
- Den gesunden Umgang mit Stress und Belastungen kann man lernen! Stress ist – sozusagen – kein Schicksal. Werden Belastungen zu groß, dann darf man die Stopptaste drücken, Änderungen im Alltag anstoßen und sich vor allem Hilfe und Unterstützung holen.

Unser Tipp on top:

Viele Menschen haben das Gefühl, sich ihren Stress „selber zu machen“. Und es scheint ihnen so, als ob sie sich für ihren „selbstgemachten“ Stress rechtfertigen müssen. Als wäre „selbstgemachter“ Stress kein echter Stress. Doch, das ist er!

Egal ob Profifußballerin, Manager, Schulkind oder Rentnerin: Wer gestresst ist, der hat Stress. So einfach ist das! Und Stress fühlt sich meistens unangenehm an. Wir dürfen alle lernen, mit unserem Stress besser umzugehen – völlig egal, ob selbstgemachter Stress oder Stress von außen.