



Stress – die quälende Alltagsbedrohung.



Inhalt.

	Vorwort	Seite	4
1	Stress – die quälende Alltagsbelastung	Seite	6
1.1	Hans Selyes Entdeckung des Stresses	Seite	6
1.2	Die subjektive Seite des Stresses	Seite	7
1.3	Guter und schlechter Stress	Seite	9
2	Die Stressreaktion – ein altes Erbgut der Menschheit	Seite	10
2.1	Phasen der Stressreaktion	Seite	10
2.2	Der moderne Mensch und die Stressreaktion	Seite	12
2.3	Ausagieren des Stresses ist wichtig	Seite	13
2.4	Die Stressreaktion – Chance zur Weiterentwicklung	Seite	14
2.5	Stressprobleme als Folge unangemessener Bewältigungsstrategien ...	Seite	15
3	Stress kann zur Sucht werden	Seite	17
3.1	Die Stress-durch-Stress-Automatik	Seite	18
3.2	Stress als Risikofaktor	Seite	19
3.3	Stresssignale wahrnehmen lernen	Seite	21
4	Körperorientierte Stressbewältigungstechniken	Seite	23
4.1	Die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson	Seite	23
4.2	Das Autogene Training nach Schultz	Seite	25
4.2.1	Die Grundstufe des Autogenen Trainings	Seite	26



4.3	Atem und Entspannung	Seite	27
4.3.1	Den Atem beobachten	Seite	27
4.4	Ausdauertraining als Stressbremse	Seite	29
4.5	Entspannung durch Yoga	Seite	31
4.6	Qigong – Kraft aus der Mitte	Seite	33
5	Emotionsorientierte Stressbewältigungstechniken	Seite	36
5.1	Emotionssteuerung durch Achtsamkeit	Seite	36
5.2	Gedankenstopp und bewusste Zerstreuung	Seite	38
6	Rational orientierte Stressbewältigungstechniken	Seite	39
6.1	Die Bedeutung von Glaubenssätzen und Bewertungen	Seite	39
6.2	Das innere Selbstgespräch	Seite	40
6.3	Die Umbewertung irrationaler Gedanken	Seite	42
6.4	Die notwendige Veränderung des Handelns	Seite	43
6.5	Zufriedenheitserlebnisse als Ausgleich schaffen	Seite	44
6.6	Freude und Lebensgenuss wiederentdecken lernen	Seite	45
7	Anhang	Seite	46



Vorwort.

Stress hat eine positive Bedeutung für die menschliche Lebensqualität. Der richtige Umgang mit Stress ist eine wichtige Säule im Gesundheitsverhalten eines Menschen.



In dieser Broschüre geht es um die Betrachtung eines ganz alltäglichen Phänomens: dass nämlich alle Menschen auf ihre Art ständig Stress erleben und sich darüber Gedanken machen, wie sie ihn am besten reduzieren und „in Schach halten“ können. Dies erscheint zunächst auch ganz sinnvoll, geht es doch darum, mit einer Bedrohung fertig zu werden, die wirklich eine ernste Gefahr für Leib und Leben darstellt. Die oft zitierte Aussage „Stress macht krank“ erscheint mittlerweile als so offensichtlich, dass eine neutrale und differenzierte Betrachtungsweise auf ungläubige Zweifel stößt. Es ist jedoch nun mal eine Tatsache, dass Stress eine wichtige, positive Bedeutung für die menschliche Lebensqualität hat und darüber hinaus auch noch keine endgültigen Beweise für die Stressbedingtheit spezifischer Zivilisationserkrankungen vorliegen.

Im Gegensatz zu dieser noch unklaren Forschungslage zweifelt allerdings niemand mehr an der Tatsache, dass der richtige Umgang mit Stress eine wichtige Säule im Gesundheitsverhalten eines Menschen darstellt.

Der Erwerb einer Reihe von erprobten psychophysischen und kognitiven Stressbewältigungsstrategien, wie sie in dieser Broschüre vorgestellt werden, hilft nicht nur entschärfend bei der Konfrontation mit belastenden und als bedrohlich eingeschätzten Anforderungen, sondern baut in erster Linie körperliche und psychosoziale Ressourcen auf, die ein Leben im und mit dem



„normalen“ Alltagsstress ohne Gefährdung möglich machen. Regelmäßig Entspannungsübungen zu trainieren und sinnvoll in den Tagesablauf zu integrieren, ein moderates Ausdauer- und Fitnessprogramm zu absolvieren sowie achtsam mit seinen Gedanken- und Emotionsmustern umzugehen, verspricht sicherlich gesundheitliche Vorteile; doch es bedeutet mehr noch ein Signal für einen Lebensstil, der sich gelassen und sinnvoll mit dem Stress verbindet, sein Gefahrenpotenzial kennt wie auch seine lebendige Kraft zu nutzen weiß. Unter diesem Gesichtspunkt ist den praktischen Bewältigungsübungen in dieser Broschüre auch der meiste Raum gewidmet.

Viel Erfolg!

Achtsam mit seinen Gedanken- und Emotionsmustern umzugehen, verspricht gesundheitliche Vorteile.



Selye und der „Stress“.

„Stress“ ist die Summe der Belastungsfaktoren, die auf einen Organismus einwirken.

1 Stress – die quälende Alltagsbelastung.

Der Begriff „Stress“ ist heute zu einem modischen Allerweltswort geworden. Viele Menschen benutzen ihn gern und oft, um auszudrücken, dass sie unter Druck stehen, sich bedroht oder überfordert fühlen. Mit ihm werden die vielen kleinen, aber quälenden Alltagsbelastungen wie Terminhetze, Verkehrsdichte, Berufs- oder privater Ärger bezeichnet, denen jeder ausgesetzt ist, nicht mehr nur die Berufsgruppe viel beschäftigter Manager und Verantwortungsträger. Mittlerweile ist er in allen Alters- und Berufsgruppen zu Hause: Kinder leiden unter Schulstress, Studenten unter Prüfungsstress, Frauen unter Doppelbelastungsstress und Arbeiter/Angestellte unter Job- oder Jobverluststress. Alle sind gleichermaßen Gefangene einer offenbar unvermeidlichen und ständig steigenden Stresslawine, die von den genannten kleinen Belastungen bis zum Mega-Stress einschneidender Lebensereignisse wie Verluste, Trennungen, Unfälle oder Kündigungen reicht.

1.1 Hans Selyes Entdeckung des Stresses.

Dieser heute so selbstverständlich negativen Verwendung des Wortes Stress steht jedoch seine wissenschaftliche Benutzung entgegen, die wesentlich neutraler und differenzierter ist. Bereits ein Blick in seine Entstehungsgeschichte, die der austro-kanadische Stresspionier Hans Selye verfolgt hat, zeigt, dass englische Physiker diesen aus dem Altfranzösischen stammenden Begriff bei unterschiedlichen Materialprüfverfahren verwendeten.



Subjektives Stresserleben.

Auch Mediziner und Biologen führten ihn zur Bezeichnung all jener Belastungsfaktoren ein, die auf einen lebendigen Organismus einwirken können und dort eine unspezifische Anpassungsreaktion hervorrufen. Der Mediziner und Hormonforscher Selye untersuchte in den 30er Jahren diese Reaktion auf beliebige Belastungen und stellte eher zufällig fest, dass diese Organismus-Antwort mit einem stereotypen Muster physiologischer und insbesondere hormoneller Veränderungen einhergeht und zum evolutionären Erbe des Menschen gehört. Selye erkannte aber auch sehr schnell, dass diese von ihm Stress genannte Anpassungsreaktion, die den Menschen zweifellos vor dem Aussterben gerettet hat, auch ihr Risiko hat und schwere funktionelle Störungen und Organschädigungen zur Folge haben kann.

1.2 Die subjektive Seite des Stresses.

Führte diese Erkenntnis Selyes zu einem neuen Verständnis der Krankheitsentstehung und -behandlung, verbunden mit humaneren Lebens- und Arbeitsbedingungen, so zeigte die weitere Forschung allerdings, dass Stress nicht zwangsläufig durch objektive Faktoren (Stressoren) entsteht, sondern vorwiegend psychisch vermittelt ist. Wie insbesondere die Forschungsgruppe um den kalifornischen Psychologen Richard S. Lazarus belegen konnte, kommt es beim Stress nicht allein darauf an, wie die Dinge und Situationen objektiv sind, sondern wie die Menschen sie subjektiv sehen und mit ihnen umgehen. Stress entsteht also im Zusammenspiel zwischen objektiven Anforderungen

Beim Stress kommt es nicht alleine darauf an, wie die Situationen objektiv sind, sondern wie die Menschen sie subjektiv sehen und damit umgehen.



Die eigene Stressreaktion.

Stresserleben ist von realen und irrationalen Faktoren geprägt.



und der individuellen Einschätzung von zur Verfügung stehenden Ressourcen und Bewältigungsmöglichkeiten. Nicht die Lebensumstände produzieren demnach einen Großteil unseres Stresses, sondern der Mensch selbst. Je nachdem wie er im Kontext seiner Persönlichkeit (vergangene Erfahrungen, Denk- und Gefühlsmuster) äußere oder innere Anforderungen als bedrohlich interpretiert, bringt er seine Stressreaktion in Gang. Dabei hängt die Bedrohlichkeitseinschätzung im Wesentlichen von den zur Verfügung stehenden Bewältigungsmöglichkeiten ab: Sind diese unzweckmäßig und ineffizient, steigt der Stresspegel, erscheinen sie jedoch als erfolgreich (und beweisen das auch in der Praxis), dann kommt es automatisch zu einer Erregungsdämpfung und Stärkung des Selbstbewusstseins. Steht man beispielsweise spätabends auf dunkler Straße einem Menschen gegenüber, der Gewalt anwenden will, so ist die eigene Stressreaktion davon abhängig, wie man die eigene Verteidigungs- oder Fluchtmöglichkeit einschätzt. Fällt die Bewertung positiv aus, weil man glaubt, gut kämpfen oder weglaufen zu können, so bleibt der Stress im angemessenen Rahmen. Fühlt man sich jedoch wehrlos und mit dem Rücken zur Wand, so steigert sich die Reaktion bis zur Panik oder schockartigen Hilflosigkeit. Da bei der Bewertung einer Situation nicht nur reale, sondern auch irrationale Faktoren eine Rolle spielen, kann ein Mensch auch dann Stresssymptome erleben, wenn objektiv keine Gefahr droht. Angst vor dem Fliegen, vor Aufzügen oder davor, alleine ein Kaufhaus zu betreten oder mit der U-Bahn zu fahren, sind nur einige Beispiele solcher „sinnlosen“ Stressreaktionen.



Positive und negative Stressoren.

1.3 Guter und schlechter Stress.

Sowenig Stress also etwas grundsätzlich Objektives ist, das aus eindeutigen äußeren Bedingungen resultiert, so wenig ist Stress auch grundsätzlich negativ. Das gesamte menschliche Leben ist ein Balanceakt zwischen zwei Übeln: zwischen Über- und Unterforderung und zwischen Verschleiß- und Schonungsschäden. Ein gewisses Maß an Stress brauchen Menschen, um ihre körperliche und geistig-seelische Funktionstüchtigkeit zu erhalten oder sogar zu verbessern. Auch die Vorbereitung auf größere Belastungen im Sinne einer „Stressimmunisierung durch Stress“ und für den Zugriff auf die Leistungsreserven verlangt nach einer optimalen Dosis Stress, die irgendwo in der Mitte zwischen den schädlichen Extremen liegt. Dieser gute und lebensfördernde Stress wurde von Hans Selye in Anlehnung an die altgriechische Silbe eu = gut als „Eustress“ bezeichnet, während er für den negativen, lebenszerstörenden Stress die ursprüngliche mittelhochenglische Wortbedeutung „Distress“ wieder einführte. Allerdings betrachtet die moderne Stressforschung diese Unterscheidung von Eustress und Distress als nicht mehr zeitgemäß und spricht stattdessen lieber von positiv oder negativ bewerteten Stressoren. Von einem positiven Stressor fühlt ein Mensch sich herausgefordert, vitalisiert und zur Leistung angespornt, während ein negativer Stressor über- bzw. unterfordert, das Denken blockiert und auf Dauer sogar krank machen kann.

Von einem positiven Stressor fühlt sich ein Mensch herausgefordert, vitalisiert und zur Leistung angespornt.



Stresssituation und Stressreaktion.

In der so genannten Alarmphase der Stressreaktion wird eine erhöhte Aufmerksamkeits- und Reaktionsbereitschaft erzeugt.



2 Die Stressreaktion – ein altes Erbgut der Menschheit.

So sehr Stress auch die Krankheit der Gegenwart genannt wird und in seinem Entstehen höchst individuell ist, so sehr ist er aber auch ein allgemeines Erbgut der Menschheit mit immer gleichem Ablauf. Deshalb ist es wichtig, zwischen Stresssituation und Stressreaktion zu unterscheiden. Eine Stresssituation kann jede beliebige Situation sein, die eine Stressreaktion hervorruft. Daher lässt nur das objektive Auftreten einer vegetativen Stressreaktion Rückschlüsse darauf zu, welche Situation ein Stressor ist. Bezüglich der Stressreaktion verhalten sich Menschen heute noch genauso wie die urchzeitlichen Artgenossen denn der Sinn dieses einprogrammierten Mechanismus ist die Sicherung des Überlebens. Immer, wenn Gefahr droht, wird der Organismus reflexartig auf ein Notfallprogramm geschaltet, das höchste Kampf- und Fluchtfähigkeit ermöglicht.

2.1 Phasen der Stressreaktion.

Im Einzelnen läuft dies folgendermaßen ab:

In der Orientierungsphase wird von außen (über Sinnesorgane) oder innen (über Gedanken, Vorstellungen etc.) ein Reiz an das Zwischenhirn (Thalamus und Frontallappen) übermittelt. Dort wird blitzschnell entschieden, ob dieser Reiz lebenswichtigen Charakter hat. Wenn ja, kommt es zur **Alarmphase**, in der über bestimmte Botenstoffe ein Impuls zum limbischen System (Mandelkern und Hippocampus) läuft, das wiederum Signale zum Hypothalamus



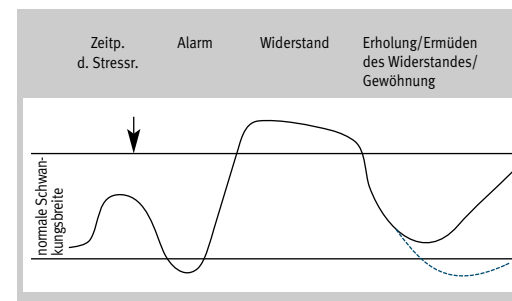
Ablauf der Stressreaktion.

und zum Hirnstamm (Formatio reticularis) sendet. Während dann im Hirnstamm durch verschiedene Neurotransmitter (u.a. Noradrenalin) eine Erhöhung der Aufmerksamkeit und Reaktionsbereitschaft erzeugt wird, stimuliert der Hypothalamus das so genannte endokrine (Hypophysen-Nebennieren-) System sowie das vegetative Nervensystem.

In dieser Zeit schaltet das vegetative Nervensystem einen Moment lang auf eine Entspannungslage um. Man kann diesen Moment auch als eine Art Atemholen und -anhalten verstehen, wo Kräfte mobilisiert werden und deshalb eine gewisse Reaktionsunfähigkeit („Schrecksekunde“) herrscht. Sekundenbruchteile danach setzt jedoch die Freisetzung von Adrenalin und Cortisol aus der Nebennierenrinde ein, welche verschiedene Organe und Körperregionen schlagartig auf Höchstleistungen einstellt: Energie wird über Blutzucker und Fettsäuren zur Verfügung gestellt und der Spannungszustand der Skelett- und Gefäßmuskulatur steigt an. Zusätzlich wird die Gerinnungsfähigkeit des Blutes heraufgesetzt, damit der Mensch im Falle einer Kampfverletzung nicht verblutet. Zur gleichen Zeit drosselt der Körper alle Vorgänge, die in diesem Moment nicht überlebensnotwendig sind, wie z.B. die Verdauungstätigkeit. Das dort deponierte Blut wird abgezogen und zu den Muskeln geleitet. Auch die Aktivität des Immunsystems, der Sexualorgane und des Großhirns wird heruntergefahren, um noch mehr Energie freizusetzen. Hat der Mensch schließlich seinen optimalen Kampf- oder Fluchtlevel erreicht und dauert die Bedrohungssituation an, dann folgt **die Widerstands- oder**

Nach Ablauf der Schrecksekunde und nervalen Reaktionen setzen hormonelle Vorgänge (Adrenalin-ausschüttung) ein.

Stadien der Stressreaktion



Flucht oder Kampf als Stressreaktion.

Die zivilisierten Verhaltensweisen in Beruf und Gesellschaft gestatten es kaum, Stressreaktionen durch Flucht oder Kampf zu beenden.



Anpassungsphase, in welcher der Organismus so lange auf Hochtouren läuft, bis die belastende Situation vorbei ist oder der Körper seine Energie-reserven erschöpft hat. Schließlich folgt **die Erholungsphase**, in der der Körper wieder regenerieren und neue Kräfte sammeln kann. Falls die Stress-situation vom Individuum gut bewältigt wurde, hat diese Phase einen sehr wohligen und stärkenden Charakter. Ist jedoch eine Erschöpfung eingetreten, bevor die Herausforderung gelöst werden konnte, dann gleicht sie eher einer unangenehmen Erschlaffung oder gar Niederlage.

2.2 Der moderne Mensch und die Stressreaktion.

Betrachtet man nun diese Stadien der Stressreaktion hinsichtlich ihrer unterschiedlichen Bedeutung für den Steinzeit- und modernen Menschen, so kann man feststellen, dass es heute zwar kaum noch lebensbedrohliche Stressoren wie wilde Tiere oder feindliche Überfälle gibt, durch die Alarm- und Widerstandsphase ausgelöst werden, dafür aber eine Unzahl von subtilen Alltags-„bedrohungen“ und psychischen Belastungen. Darüber hinaus gestatten es die zivilisierten Verhältnisse in Beruf und Gesellschaft kaum noch, Stressreaktionen durch Kampf oder Flucht zu beenden. Wie sollte man auch spontan seinen Arbeitsplatz verlassen können bei Mobbing-Konflikten im Büro oder etwa mit der Faust kämpfen, wenn der nächtliche Lärm in der Nachbarwohnung nicht enden will?



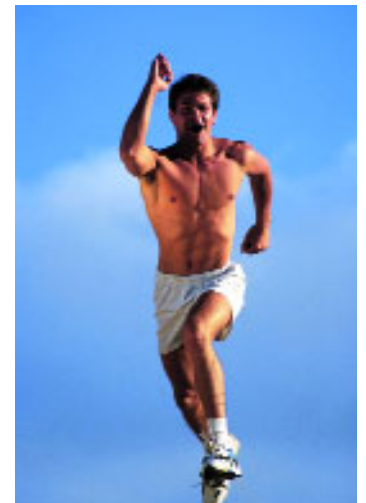
Bewegung und der Umgang mit Stress.

Die in der Alarmphase aktivierten Körperenergien können durch früher sinnvolle Reaktionen wie Boxen, Treten, Beißen, Ringen oder Weglaufen nicht mehr ausagiert werden und bleiben als Folge einer unangemessenen Bewältigungsstrategie im Körper stecken. Unter den Bedingungen von Dauerstress und gewohnheitsmäßigem „Runterschlucken“ entfalten die gestauten Stresshormone Adrenalin und Cortisol jedoch einen regelrechten Vergiftungseffekt, der zunächst in erhöhte Stressempfindlichkeit mit den bekannten Mustern (Muskelverspannungen, Bluthochdruck, Atemfrequenz- und Herzfrequenzsteigerung, innere Unruhe, negative Gedanken etc.) einmündet, schließlich aber zu ernsthaften Störungen des Herz-Kreislauf-Bereichs, Verdauungs- und Immunsystems führt, worauf später noch genauer eingegangen wird.

2.3 Ausagieren des Stresses ist wichtig.

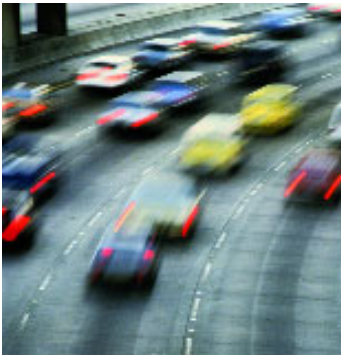
Hier wird nochmals deutlich, dass die Frage, ob Stress gut oder schlecht ist, nicht vom Stress selbst abhängt, sondern von der Art und Weise, wie ein Mensch mit ihm umgeht. Wer belastenden Stresssituationen nicht auch mit körperlicher Aktivität begegnet, sondern mit ängstlichem Still- und Aushalten reagiert, verwandelt ihn in schlechten Stress. Zumindest zu einem späteren Zeitpunkt durchgeführt, sorgt Bewegung dafür, dass Stresschemie und Fettsäuren abgebaut werden und eine gute Erholungsphase stattfinden kann.

Bewegung sorgt auch zu einem späteren Zeitpunkt für einen Stressabbau und eine gute Erholungsphase.



Stressreaktion und Gehirnentwicklung.

Neuartige Herausforderungen helfen die Verschaltungsautobahn im Gehirn aufzulösen und andere Lösungswege zu suchen.



2.4 Die Stressreaktion – Chance zur Weiterentwicklung.

Immer dann, wenn ein Mensch eine geeignete Strategie für ein aufgetretenes Problem findet, bleibt die Stressreaktion kontrolliert und die dabei freigesetzten Botenstoffe und Hormone unterstützen die Entwicklung der zur Lösung des Problems aktivierten Nervenzellverschaltungen. Wie Hirnforscher herausgefunden haben, werden diese bei jeder neuen Herausforderung immer besser nutzbar. Menschen brauchen ihrer Meinung nach unterschiedliche Stresssituationen, um die Nervenzellverschaltungen, die das Fühlen, Denken und Handeln bestimmen, in möglichst komplexer Weise auszubauen und zu stabilisieren. Der Göttinger Neurobiologe Gerald Hüther hat klare Beweise dafür gefunden, dass die bei jeder kontrollierten Stressreaktion stattfindende Aktivierung des großen noradrenergen Leitsystems dazu führt, dass all diejenigen Verschaltungen, die in unserem Gehirn zur Bewältigung einer Herausforderung benutzt werden, besser ausgebaut, gebahnt und effektiver gemacht werden. Je öfter ein Mensch also die Erfahrung macht, dass er die in seinem Leben auftretenden Probleme mit unterschiedlichen Mitteln zu lösen imstande ist – sei es durch eigenes Nachdenken, Kreativität oder soziale Mithilfe – desto tiefer graben sich in seinem Gehirn positive Gefühle (etwa von Selbstvertrauen, Kompetenz, Optimismus oder Stolz) ein. Diese Bahnungsprozesse sind dabei umso intensiver, je früher sie erfolgen und bei Herausforderungen und Belastungen erfolgreich aktiviert werden. Wer sich ängstlich davor drückt, bedrohlichen



Lösungswege und Bewältigungsstrategien.

Herausforderungen und Krisen zu begegnen, verschließt sich in diesem Sinne ebenso einem persönlichen Wachstumsprozess wie derjenige, der engstirnig und vergangenheitsfixiert immer wieder die gleichen Strategien benutzt, statt neue, „reifere“ Lösungswege zur Bewältigung der Angst vor neuartigen Herausforderungen zu suchen. Während Letzterer gleichsam schematisch festgelegt bleibt auf bestimmte Verschaltungsbahnen in seinem Gehirn und somit stagniert, manövriert sich der andere in eine schleichende Verkümmern und Verunsicherung, da das Gehirn kaum noch herausfordernde Stimulation erhält.

2.5 Stressprobleme als Folge unangemessener Bewältigungsstrategien.

Ist ein Mensch so nicht willens oder nicht in der Lage, sich Unerwartetem auszusetzen und anzupassen, verdrängt bzw. verleugnet er Probleme hartnäckig und versucht es weiter mit alten, überholten und unbrauchbaren Strategien, dann beginnt die Stressreaktion außer Kontrolle zu geraten und setzt sich in immer tieferen Schichten fest. Und nur dieser unkontrollierte, „schlechte“ Stress hat die Tendenz, verschiedene körperliche und geistig-seelische Erkrankungen auszulösen und Heilungsprozesse zu verhindern. Normalerweise besteht zwischen Stressreaktion und Krankheitsentstehung kein notwendig kausaler Zusammenhang. Im Gegenteil: Selbst in einem tagelangen Dauerstress, der von allen möglichen Beschwerden begleitet sein kann, besteht mit Hilfe kortikosteroider Stresshormone, die das Gehirn

Alte, überholte und unbrauchbare Strategien führen zu unkontrolliertem Stress.



Veränderung durch Stress.

Stress ist eine Möglichkeit, neue Freiräume von Selbstsicherheit und Kompetenz zu schaffen.

ständig durchfluten, die Möglichkeit zur Veränderung, d.h. alte, eingefahrene Bahnen des Denkens und Fühlens werden aufgeweicht und neue Bewältigungsstrategien werden möglich. Nur wenn ein solcher Prozess zu lange ohne Bewältigungsmöglichkeit anhält und zu viel Cortisol ausgeschüttet wird, welches das Hirn überschwemmt, treten massive Krankheitsstörungen auf.

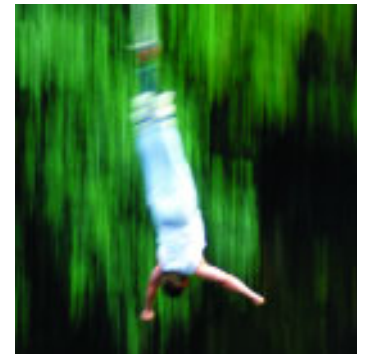
Die Tatsache, dass die Stressreaktion meistens im Lichte dieser pathogenen Möglichkeiten gesehen wird und selten in ihrer ursprünglich guten Absicht, Menschen durch reifere und flexiblere Bewältigungsstrategien neue Freiräume von Selbstsicherheit und Kompetenz zu verschaffen, mag einmal an der Veränderungsscheu und Beharrungsbequemlichkeit liegen, mit Altbewährtem immer wieder zurecht kommen zu wollen; zum anderen aber auch, dass eine einmal eingeschlagene Strategie so stark verinnerlicht sein kann (etwa durch Angst oder Machtstreben), dass zwanghafte Verhaltensweisen und psychische Abhängigkeiten die Folge sind.

Sucht nach Stress.

3 Stress kann zur Sucht werden.

In neuester Zeit rückt allerdings zunehmend ein weiterer Sachverhalt ins Blickfeld: Nicht nur übermäßiger und unangemessen bewältigter Stress kann zum ernststen Problem werden, sondern auch die Suche nach Stress und seiner belebend-euphorisierenden Chemie. Da die Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin im Blut wie jede andere psychoaktive Droge wirkt, kann sie deshalb genauso nachhaltig wie Amphetamin oder Kokain zur Abhängigkeit von einer Dynamik führen, die kurzfristig Lernprozesse, Stimmungen und Wahrnehmungsweisen im Gehirn steigert. Denn wenn einem die erfolgreiche Bewältigung schwieriger Probleme und Ängste ein tiefes Wohlfühl von Selbstsicherheit und Angstfreiheit vermittelt, dann besteht am Ende auch die Gefahr, nach ständig neuen Herausforderungen zu suchen, nur um sich immer wieder zu beweisen, was für ein „toller Hecht“ man doch ist. Hierbei kann jeder stimulierende Bereich zur Droge werden, der übermäßiges und zwanghaftes Verlangen nach Konsum und Wiederholung, Tendenz zur Dosissteigerung, Ignorierung von Risiken und Folgeschäden sowie zunehmende Ausgrenzung humaner Werte erzeugt. Das Spektrum reicht hier von Arbeits- und Sexsüchtigen über Extremsportler bis hin zu U-Bahn-Surfern und Konsumenten von Horrorfilmen.

Auch die Suche nach Stress kann zu einem Problem werden:
Beispiel Extremsportarten.



Sucht nach oder Vermeidung von Stress.

Stresssüchtige haben ihre Umwelt nicht im Griff, sondern umgekehrt.

3.1 Die Stress-durch-Stress-Automatik.

Sowohl bei Stress- und Adrenalin-süchtigen als auch bei deren Gegenpol, den Stressvermeidern, liegt ein verdrehtes Verhältnis von Umwelt und eigener Autonomie vor. Auf eine Kurzformel gebracht könnte man sagen: Nicht sie haben ihre Umwelt im Griff, sondern umgekehrt. Zwar erleben sich Adrenalin-süchtige unter Umständen in der Einzelsituation souverän, doch der Zwang zum nächsten Kick enthält wieder deutliche Stresssymptome. Ebenso raubt das zwanghafte Vermeiden von Stress eine Menge Energie. Denn trotz möglicher Sicherheitsgefühle lauert für sie doch überall die Gefahr des Unerwarteten und Unbekannten, vor der sie sich permanent schützen zu müssen glauben. Darunter leiden mit der Zeit vor allem der Schlaf- und die Erholungsfähigkeit, zwei Bereiche, in denen man Verhaltens- und Handlungsänderungen unter Stress besonders gut beobachten kann. Beides gelingt nicht mehr wie sonst, was zur Konsequenz hat, dass dadurch die Stresskontrolle erschwert wird und man so in einen verhängnisvollen Aufschaukelungsprozess gerät: Weil Schlaf und Regeneration nicht mehr gelingen, baut sich die Stressresistenz weiter ab, wodurch wieder Schlaf- und Erholungsvermögen gestört werden. Ebenso verhält es sich mit der Fähigkeit zur muskulären Entspannung oder Lockerheit in sozialen Beziehungen unter Dauerstress. Die Stress-durch-Stress-Automatik funktioniert quasi wie ein Schwungrad, das sich immer schneller dreht und dadurch immer schwieriger anzuhalten ist.



Stress und körperliche Beschwerden.

3.2 Stress als Risikofaktor.

Eine solche Eigendynamik kann oftmals nur noch durch eine ernsthafte Störung oder Erkrankung unterbrochen werden. Krankheit wird hier gleichsam zu einer Wendemarke, die den Menschen wieder zur Besinnung und Abkehr von seinen schädlichen Verhaltensweisen bringt. Nachdem die vielen kleinen Warnsignale wie Erschöpfung, Überreiztheit, Infektanfälligkeit, Lustlosigkeit etc. ignoriert worden sind, kann sich der überstrapazierte Organismus oft nur durch einen „Pauenschlag“ Gehör verschaffen, der die Betroffenen dazu zwingt, ihren Lebensstil umzustellen und wieder mehr auf die Signale des Körpers zu hören. So wie eine Kette immer zuerst am schwächsten Glied reißt, wird sich auch die Schädigung des Körpers durch Dauerstress und andere Risikofaktoren zunächst an dem Organ oder Organsystem zeigen, das am wenigsten belastbar ist. Diese organische Schwäche kann anlagebedingt vorhanden oder durch Fehlverhalten erworben sein. Ein Mensch mit einer familiären Veranlagung zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie einer erworbenen Verhaltensstörung, wie z.B. starkes Rauchen, wird mit hoher Wahrscheinlichkeit auch an einer Herz-Kreislauf-Krankheit erkranken. Ebenso lässt sich die Wahrscheinlichkeitsverbindung auf andere psychosomatische Erkrankungen wie Magen- und Verdauungsprobleme, Rückenbeschwerden oder Kopfschmerzen übertragen. Es macht also durchaus Sinn, sich solche Verbindungen bewusst zu machen und eventuell zum Anlass zu nehmen, sein risikoreiches Verhalten umzustellen und zu ent-

Körperliche Beschwerden verschiedener Art wie beispielsweise häufige Kopfschmerzen können ein Hinweis des Organismus sein, den persönlichen Lebensstil umzustellen.



Stress und Gefäßkrankheiten.

Es ist wichtig, Stresssignale frühzeitig wahrzunehmen und durch aktives Verhalten den Aufschaukelungsprozess zu stoppen.



schärfen. Geschieht eine solche rechtzeitige Verhaltensänderung nicht, dann vollzieht sich unweigerlich der Prozess einer ernsthaften Gesundheitsgefährdung. Im Falle von Herz-Kreislauf-Erkrankungen kommt es – insbesondere bei Vorhandensein von weiteren Risikofaktoren wie fettreiche Ernährung, Bewegungsmangel, Rauchen etc. – mit der Zeit durch den hohen Blutdruck zu kleinen Schäden an der Innenauskleidung der Arterien (speziell auch den Herzkranzgefäßen). An dieser Stelle lagern sich Blutfette und andere Stoffe ab und verengen die Gefäße immer mehr. Diese Verengungen sowie ein erhöhter Blutdruck erhöhen die Gefahr der inneren Gefäßwandverletzung, was zur Auslösung von Blutgerinnungsvorgängen führt. Die Folgen sind dann am Herzen ein Infarkt oder am Gehirn ein Schlaganfall. Ähnlich wie das durch Adrenalin bewirkte erhöhte kardiovaskuläre Risiko stört auch die durch das Stresshormon Cortisol ausgelöste Entzündungshemmung natürliche Selbstheilungskräfte und verringert die Widerstandskraft gegen Infektionen. Es ergibt sich somit die paradoxe Situation, dass gerade die chemischen Stoffe, die der Körper zu seinem Schutz in Notfällen ausschüttet, langfristig nachweislich schädlich wirken. Ein Beispiel sind erhöhte Cortisol-Konzentrationen im Blut, welche u.a. zu einer Verminderung der schützenden Immunzellen führen. So hat man nachweisen können, dass Menschen, die den Verlust des Lebenspartners zu verkraften hatten, eine erhebliche Abschwächung der zum Immunsystem gehörenden T-Lymphozyten hatten.



Stresssignale.

3.3 Stresssignale wahrnehmen lernen.

Um solchen Gesundheitsgefahren auszuweichen und schleichende Stress-Aufschaukelungsprozesse frühzeitig zu stoppen, ist es wichtig, Signale wahrnehmen zu lernen, die mit großer Wahrscheinlichkeit auf eine Stressbelastung hinweisen. Nur wer über genügend Achtsamkeit und Selbstbeobachtung verfügt, kann letztlich darüber entscheiden, ob er die Stressreaktion sich weiter aufschaukeln lassen oder doch lieber eingreifen möchte. Stresssignale offenbaren sich dem wachen und geübten Auge auf verschiedenen Ebenen:

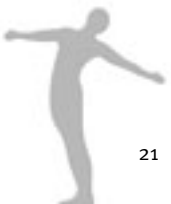
■ auf der körperlichen Ebene:

schneller, flacher Atem (mit betonter Einatmung), Pulsbeschleunigung, erhöhter Blutdruck, häufige Schweißausbrüche, trockener Mund und Kehle, verspannte Muskulatur, steife Gelenke, Händezittern, gestörte Durchblutung mit kalten, schweißigen Extremitäten, Haarausfall, gestörte sexuelle Potenz, Neigung zu Infekten etc.

■ auf der emotionalen Ebene:

Gereiztheit, ständiges Herumkritisieren, innere Unruhe, Überdrehtheit, Überaktivität, Sich-Zurückziehen, eisiges Schweigen, Konzentrationsschwäche, „Gedanken weit weg“, Lust- und Antriebslosigkeit, plötzliche Erschöpfungsanfälle, Ungeduld, Ein- und Durchschlafschwierigkeiten, starke Vergesslichkeit, depressive Verstimmungen etc.

Stresssignale treten auf verschiedenen Ebenen zutage.



Stressverhalten.

Stresssignale äußern sich häufig auch in ständigem Grübeln.



■ auf der kognitiven Ebene:

eingeeengte Wahrnehmung, Konzentrationsverlust, Zerstreuung, Unfähigkeit, Entscheidungen zu treffen, negatives Denken, Kritiküberempfindlichkeit, Vergesslichkeit, geistige Blockaden, Gedankenkarussell

■ auf der Handlungs- und Verhaltensebene:

Griff nach „schnellen Stresslösern“, wie z.B. Zigaretten, Kaffee, Alkohol/ Süßigkeiten (Konsum steigt unter Stress an!), Spannungsabfuhr durch Überaktivität (der „Workaholic“ stürzt sich in Arbeit, lenkt sich ab und gibt dem Adrenalin eine Richtung), Flucht in Müdigkeit (vorwiegend bei privaten und familiären Aktivitäten), Entwicklung von „Tics“ (ständig mit den Füßen und Beinen wippen, mit den Fingern trommeln, ständiges Kratzen, die Haare glatt streichen, den Kragen zurechtrücken etc.), Neigung zu häufigeren „Pannen“ und Unfällen (aggressiveres Fahrverhalten, Rücksichtslosigkeit, mangelnde Konzentration), vermehrtes Geldausgeben, Grimassenschneiden (auf den Lippen kauen, Stim und Nase runzeln, ständiges Augenblinzeln, andauerndes Schlucken, aufgerissene Augenlider etc.), übersteigertes Sexualverhalten (zwanghaftes Ablenken und Sich-Beweisen-Müssen) etc.

An diesen unterschiedlichen Symptomebenen orientieren sich auch die Möglichkeiten der Stressbewältigung.



Techniken zur Stressbewältigung.

4 Körperorientierte Stressbewältigungstechniken.

Die körperliche Ebene umfasst alle Methoden spontaner oder gezielt-systematischer Spannungsregulation, die an physiologischen Prozessen (Muskeltonus, Gefäßspannung, Atmung etc.) ansetzen, um vegetative Umschaltungen im Sinne einer Entspannungsreaktion jederzeit möglich zu machen. Unmittelbare Wirkungen der Übungen sind beispielsweise abnehmender Sauerstoffverbrauch, reduzierte Herz- und Atemfrequenz, verminderter Blutdruck, Abnahme bestimmter Hormonkonzentrationen im Blut, geringere Muskelspannung sowie verlangsamte Hirnwellenfrequenzen. Insgesamt ist zu beobachten, dass der Körper über die Stimulierung des parasympathischen Astes (entspannungsorientierter Ast des vegetativen Nervensystems) in einen Zustand des Energieeinsparens versetzt wird, der ihn belastbarer und gesünder macht. Darüber hinaus kommt es über diesen Entspannungszustand auch zu bedeutsamen geistig-seelischen Veränderungen. So konnte nachgewiesen werden, dass durch die Fähigkeit zum Loslassen, Ruhiger-Werden auch die Angstbereitschaft abnimmt und eine positive Veränderung in der Selbsteinschätzung stattfindet.

4.1 Die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson.

Die wohl bekannteste körperorientierte Stressbewältigungstechnik ist heute zweifellos die Progressive Muskelrelaxation (PMR), welche Anfang der 30er Jahre von dem amerikanischen Physiologen Edmund Jacobson

Körperorientierte Entspannung
fördert geistig-seelische
Veränderungen und eine
positive Selbsteinschätzung.



Progressive



Erläuterungen zu den Abb. 1-4
im nebenstehenden Text.

entwickelt wurde. Jacobsons Methode orientiert sich an zwei Faktoren: einmal an der Wahrnehmung von Muskelspannung und zum anderen an ihrer willentlichen Entspannung. Da er beobachtet hatte, dass bereits die Vorstellung einer Bewegung den Muskeltonus erhöht, postuliert er umgekehrt, dass durch eine bewusste Verringerung der muskulären Spannung auch die Aktivität im Erregungszentrum des ZNS (Formatio reticularis) herabgesetzt wird.

In seinem Standardverfahren werden deshalb nacheinander verschiedene Muskelpartien (von den oberen Extremitäten angefangen über Gesicht, Rumpf zu den Beinen und Füßen) angespannt und dann wieder auf Kommando entspannt. Geübt wird in einer bequemen Liege- oder Sitzposition (siehe **Abb. 1 und 2**), in der die Stütz- und Haltemuskulaturspannung so weit wie möglich reduziert ist. Zu Beginn der Übephase wird die Langform der PMR praktiziert, wobei 16 Muskelpartien in etwa 20–30 Minuten angespannt und losgelassen werden. Später dann werden diese einzelnen Partien zu 4 großen Muskelgruppen zusammengefasst (Arme [**Abb. 3**], Gesicht [**Abb. 4**], Rumpf, Beine), was die Übungszeit auf etwa 5–7 Minuten verkürzt. Wer schließlich regelmäßig über einen längeren Zeitraum geübt hat, kann auch die Kurzform praktizieren, bei der so viele Muskeln des Körpers wie möglich auf einmal angespannt und wieder entspannt werden. Danach gewinnt dann das konzentrierte Üben immer mehr an Bedeutung, d.h. es wird nicht mehr über den Kontrast der Anspannung die Entspannung herbeigeführt, sondern



Autogenes Training.

lediglich noch in der Vorstellung eine Muskelpartie vergegenwärtigt und dann bewusst entspannt. Obwohl die Übungen der progressiven Muskelrelaxation auf den ersten Blick recht einfach scheinen und von fast jedermann durchführbar sind, empfiehlt sich jedoch die Teilnahme an einem mehrwöchigen Kurs, um sicherzustellen, dass die Muskelpartien in richtiger Form angespannt werden, dabei Pressatmung vermieden wird und auch die nötige Konzentration aufgebaut wird.

4.2 Das Autogene Training nach Schultz.

Die beim Muskelentspannungstraining auftretenden physiologischen Wirkungen können auch als Einstieg in ein anderes klassisches Entspannungsverfahren dienen, und zwar ins Autogene Training (AT). Da während der Anspannung das Blut aus den vielen Blutgefäßen des Muskels gepresst wird, die sich während des Entspannens durch die Gefäßerweiterung wieder vermehrt mit Blut füllen, kann durchaus ein Gefühl der Schwere wahrgenommen werden. Auch Wärmegefühle sind nicht selten, da das warme Blut aus dem Körperinneren in die Extremitäten gelangt und dort für ein wohliges Kribbeln und Pulsieren sorgt. Diese Schwere- und Wärmeerfahrungen lassen sich für die beiden ersten Übungen des AT nutzen und führen bereits bald zu positiven Effekten. Das AT wurde von seinem Begründer J. H. Schultz aus der Hypnose entwickelt und gehört zu den Techniken suggestiver Selbstentspannung. Mit Hilfe von Vorstellungskraft und suggestiven Formeln soll eine vegetative

Das Autogene Training gehört zu den Techniken suggestiver Selbstentspannung. Es wurde von J. H. Schultz entwickelt.



Die Grundstufe des Autogenen Trainings.



Erläuterungen siehe Text.

Umschaltung auf parasympathische Aktivität erreicht werden, welche die Stressbelastbarkeit des Organismus erhöht und Erregungszustände reduziert. Das AT besteht aus 6 Übungen, von denen die ersten drei – Schwere-, Wärme- und Atemübung – als Grundstufe beschrieben werden, die zur Erzielung einer Entspannungsreaktion völlig ausreichen.

4.2.1 Die Grundstufe des Autogenen Trainings.

Die drei so genannten organischen Übungen – Herz-, Sonnengeflecht- und Stirnübung – werden eher bei bestehenden psychosomatischen Störungen eingesetzt. Auch das AT beginnt mit dem „ich-nahen“ dominanten Arm. Nachdem der Körper sich wieder in einer angenehmen Übungsposition (**siehe Abb.**) befindet und die Augen geschlossen sind, kann durch kurzes An- und Entspannen der Muskeln eine Art „fliegender Start“ ins AT erfolgen. In der Entspannungsphase der Muskulatur geht man dann zur „Ruhetönung“ über, wobei mit ruhiger, monotoner Stimme innerlich die Formel „Ich bin ganz ruhig“ mehrmals wiederholt wird. Anschließend wird dann die Schwereübung durchgeführt, in der durch Schwerevorstellung und -suggestion eine tiefe Muskelentspannung herbeigeführt wird. Gelingt dies zuverlässig, dann folgt die Wärmeübung mit ihrer Wärmesuggestion, durch die eine Gefäßentspannung mit verbesserter Blutzirkulation erzielt werden soll. Sind Schwere- und Wärmesensationen regelmäßig spürbar, dann folgt mit der Atemformel „Atmung ganz ruhig und gleichmäßig“ die Regulierung



Entspannung über den Atem.

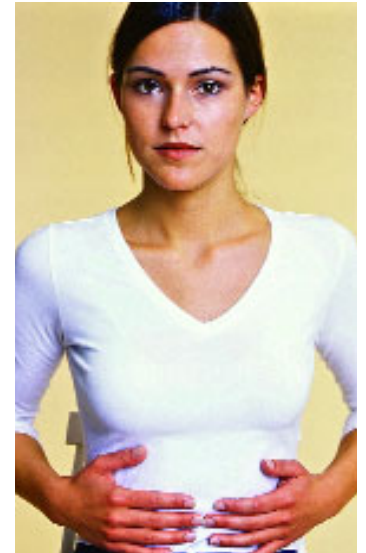
des Atems, die keine aktive Beeinflussung, sondern mehr eine passive Hingabe an den Atemrhythmus darstellt. Man lässt sich von diesem automatischen Geschehen tragen, beobachtet lediglich und erzielt damit eine Annäherung an die Schlafatmung. Die berühmte Formel von Schultz „Es atmet mich“, die im Wechsel mit obiger Atemformel benutzt wird, drückt diese passive Einstellung treffend aus.

4.3 Atem und Entspannung.

Dass Schultz diese Atemübung aus dem indischen Yoga entlehnt hat, wird von ihm nicht bestritten. Nicht umsonst wird das Autogene Training auch das „Yoga des Wertens“ genannt. Die alten Inder und Chinesen wussten schon lange, wie beruhigend die Eigenbeobachtung des Atemrhythmus auf den Organismus wirkt. Dagegen entdeckte die westliche Wissenschaft die entspannende Wirkung langsamen und gleichmäßigen Atmens eher zufällig. Um bei der genauen Messung des Herzrhythmus so wenig Störvariablen wie möglich zu erzeugen, wies man Testpersonen an, ganz leicht und ruhig zu atmen. Der Nebeneffekt war dann ein tiefer Entspannungszustand.

4.3.1 Den Atem beobachten.

Eine einfache, aber zugleich sehr wirkungsvolle Art, sich dem Atem zuzuwenden, ist das zwanglose Beobachten der Atembewegung (**siehe Abb.**). So kann man sich beispielsweise auf das Füllen und Leeren während des



Die Aufmerksamkeit auf einen Punkt lenken.



Bauch-Zwerchfell-Atmung.



Die Bauch-Zwerchfell-Atmung wieder aktivieren.

Atmens konzentrieren, den kühlen Hauch beim Einströmen durch die Nasenlöcher spüren oder aber dem sanften Heben und Senken der Bauchdecke „zuschauen“. Bei der Übung geht es lediglich darum, die Aufmerksamkeit auf einen Punkt zu lenken und dort verweilen zu lassen. Am Anfang ist es gut, beide Hände dabei auf den Bauch zu legen und zu spüren, wie er sich hebt und senkt (**siehe Abb.**). Auf jede gewollte Veränderung des Atems im Sinne eines krampfhaften Aufblasens der Bauchdecke wie ein Ballon muss bei dieser Übung verzichtet werden, was nicht ganz einfach ist. Denn immer, wenn die Konzentration auf etwas achtet, stellt sich das Gefühl ein, etwas machen zu müssen. Wird dieses Machen-wollen dann fallen gelassen, stellt sich von selbst der natürliche Dreier-Rhythmus des Atems ein.

Mit dem von selbst kommenden Einatmen beginnt der Zyklus, kippt dann ohne Anhalten leicht in die Ausatmung ein, welche langsam (etwa doppelt so lang wie der Einatem) und leise „gezügelt“ ist und schließlich in die Atempause einmündet, in der sich der Atem vom Atmen erholt. Diese Pause kann nur ganz flüchtig oder deutlich länger spürbar sein; wichtig ist nur, dass man geduldig wartet, bis der neue Einatem von selbst kommt und der Kreislauf von neuem beginnt. Geht man davon aus, dass ein Mensch normal etwa 12- bis 15-mal in der Minute ein- und ausatmet, dann dauert jeder Zyklus um die 4 bis 5 Sekunden.



Körperliches Ausdauertraining.

4.4 Ausdauertraining als Stressbremse.

In jüngster Zeit hat sich neben dem Entspannungs- und Atemtraining mehr und mehr eine bestimmte Form des Bewegungstrainings als körperorientierte Stresstherapie durchgesetzt. Wissenschaftliche Untersuchungen über Auswirkungen eines moderaten, regelmäßigen Ausdauertrainings auf körperliche Entspannung und positive Stimmungsveränderung belegen, dass Laufen im Sauerstoffüberschuss regionale Mehrdurchblutungen im Gehirn bewirkt, wodurch sich wiederum die lokalen Stoffwechselprozesse ändern. In Abhängigkeit von einer bestimmten körperlichen Betätigungsform, -intensität und -dauer (etwa drei- bis viermal wöchentlich eine Beanspruchung von 30- bis 40-minütiger Dauer bei einem Trainingspuls von 180 minus Lebensalter in Jahren) treten unterschiedliche biochemische Veränderungen auf, welche insbesondere die Neurotransmitter (Nervenbotenstoffe) betreffen. Die bekanntesten sind Endorphine, Serotonin und Dopamin, welche nicht nur die kognitive Leistungsfähigkeit (etwa Kurzzeitgedächtnis) in Schwung halten, sondern auch für Euphorie und Wohlbefinden sorgen. Während die Endorphine den Körper mehr prickelnd betauschen – was bei langen Laufdistanzen zum bekannten „Runners High“-Zustand führen kann –, sorgt das Serotonin im Gehirn für gute Laune, innere Ruhe und wohltuenden Schlaf. Es ist gleichsam Tranquilizer und Antidepressivum in einem. Viele Studien haben ergeben, dass Menschen mit depressiven Verstimmungen durch dynamisch aerobes Ausdauer-

Die körperliche Bewegung führt beim moderaten Ausdauertraining zu Entspannung und positiver Stimmungsveränderung.



Gesundheitseffekte der Bewegung.

Eine submaximale Belastung reicht im Ausdauertraining aus, um einen guten Schutz gegen negativen Stress zu erzielen.

Zum Thema „Bewegung“ ist eine weitere Broschüre in dieser Reihe erschienen.

training in Verbindung mit moderatem Krafttraining aus ihrem leidvollen Tief gelangen können. Eine Untersuchung der FU Berlin, bei der Probanden 30 Minuten täglich auf dem Laufband trainieren mussten, ergab bereits nach wenigen Tagen bei jedem zweiten Depressionspatienten eine Befindlichkeitsverbesserung um 30 Prozent. Serotonin hellt die Stimmungslage auf und verschafft Abstand zu den Stressoren des Alltags, während das Dopamin, eine chemische Vorstufe des „Jubelhormons“ Noradrenalin, mit beglückender Heiterkeit erfüllt.

Das Paradox dieser Stressmedizin liegt also darin, einer Belastung mit einer Belastung zu begegnen, was viele Menschen einige Überwindung kostet. Dabei reicht eine submaximale Belastung vollkommen aus, um kardiovaskuläre Wirkungen (niedrigere Herzfrequenz, Blutdrucksenkung) zu erzielen, die einen guten Schutz vor negativem Stress bieten. Darüber hinaus sorgt regelmäßige aerobe Aktivität auch für einen Abbau der Stresshormone im Blut. Denn nur, wenn Hormone wie Adrenalin oder Cortisol nicht verbrannt, also in körperliche Aktion umgesetzt werden, werden sie zur Gefahr. Und obwohl Stress im Kopf entsteht, kann dieses „Verbrennen“ dort nicht stattfinden, sondern muss durch Bewegung abgebaut werden. Diese mag zwar direkt nach einigen Stresssituationen (etwa Ärger im Büro oder Frust mit Kindern) nicht möglich sein, doch am Feierabend oder Wochenende zweifellos.



Yoga im Überblick.

4.5 Entspannung durch Yoga.

Eine andere Möglichkeit, sich über körperliche Bewegung zu entspannen, bieten asiatische Körpermeditationsübungen. Populär ist hierzulande bereits das indische Yoga, doch auch die chinesischen Übungssysteme wie Tai Chi oder Qigong erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Das Sanskritwort „Yoga“ bedeutet so viel wie Vereinigung und meint damit, dass Körper und Geist eine Einheit bilden. Werden Yoga-Übungen in diesem Zusammenhang praktiziert und nicht, wie in vielen Kursen, als reine Gelenkigkeitsgymnastik, kommt es zu einem tiefen Prozess des Loslassens und der Vertrautheit mit dem Körper und seinen Signalen. Vielleicht das Bemerkenswerteste am Yoga ist die Erfahrung, dass man sich bereits nach kurzem Üben herrlich erfrischt und wie neugeboren fühlt, selbst wenn man vorher ziemlich erschöpft war. Und einer der entspannendsten Aspekte des Yoga ist das Gefühl der Leichtigkeit, des Fließens, wenn der Körper von einer Position in die nächste wechselt, und die intensiven Augenblicke der Stille, während man ganz ruhig und locker auf dem Bauch oder Rücken liegt. Jede der sanften Asanas, wie die Körperstellungen im Yoga genannt werden, ermöglicht es, achtsam mit Gedanken und Gefühlen umzugehen, sie zu beobachten, den Atem zu verfolgen und bewusst die körperlichen Empfindungen wahrzunehmen, die mit dem Drehen, Biegen, Dehnen, Strecken, Anheben oder Senken der Glieder einhergehen. Obwohl es sich um der verbesserten Wirkung willen empfiehlt, Yoga in geeigneten Kursen zu erlernen und sich vor

Yoga, gedanklich oft mit dieser typischen Sitzhaltung verbunden, bietet eine Möglichkeit des Loslassens und der Vertrautheit mit dem eigenen Körper.



Einstimmung in das Yoga.



Beginn gegebenenfalls internistisch oder orthopädisch beraten zu lassen, kann man die nachfolgenden Übungen des „Sonnengrußes“ gefahrlos als Einstimmung in das Yoga praktizieren. Die Sequenz sollte zu Beginn rein als Körperübung eingeübt werden. Dabei wird jede Position langsam eingenommen und so lange beibehalten, bis man sich völlig in sie hineinspannt hat. So kann man feststellen, dass man sich an vielen Stellen noch unbewusst festhält; doch nach einer Weile wird der Körper dies erkennen und sich zunehmend entspannen.

Wenn die Übungsabfolge dann so vertraut ist, dass der Atem hinzukommen kann, dann kann man sich bei jedem Ausatmen noch ein wenig tiefer in die Stellung hineinsinken lassen (**Abb. 1-12**):

1. Entspannt aufrecht stehen, die Hände vor der Brust gefaltet
2. Die Arme himmelwärts über den Kopf heben und den Kopf/Oberkörper leicht zurückbeugen (Einatemphase)
3. Hände/Arme gefaltet nach unten sinken lassen und mit anfangs leicht gebeugten, dann später immer mehr gestreckten Knien so weit wie möglich den Boden berühren (Ausatemphase).
4. Das rechte Bein zurücksetzen, sodass das leicht gebeugte Knie den Boden berührt. Hände bleiben am Boden, Kopf leicht in den Nacken (Einatemphase).
5. Das andere Bein ebenfalls zurücksetzen, sodass eine Liegestützposition entsteht.

Erläuterungen siehe Text.



Yoga-Übung »Der Sonnengruß«.

6. Dann langsam Körper absenken und Stirn, Hände Brust, Knie und Fußspitzen den Boden berühren lassen (Ausatemphase).
7. Becken auf den Boden rollen und mit gestreckten Armen Kopf und Oberkörper zurückbiegen (Einatemphase).
8. Das Gesäß langsam heben und mit gestreckten Armen und durchgedrückten Knien (Fersen so weit wie möglich auf den Boden) in die umgekehrte V-Stellung (Ausatemphase).
9. Den rechten Fuß nach vorne zwischen die Hände setzen und wieder in die Startstellung wie unter 4. (Einatemphase).
10. Linkes Bein parallel zum rechten setzen und wie unter 3. die Hände den Boden berühren lassen.
11. Langsam Wirbel für Wirbel mit gefalteten Händen aufrichten und wieder mit himmelwärts gerichteten Armen zurückbeugen.
12. Hände und Arme wieder mit gefalteten Händen zur Brust sinken lassen und entspannen.

4.6 Qigong – Kraft aus der Mitte.

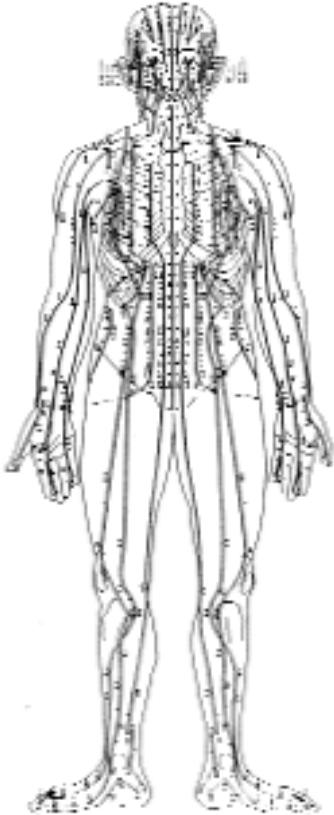
Eines der Hauptziele des chinesischen Qigong und Tai Chi ist es, in die innere Ruhe einzutreten. Dieses „Rujing“, wie die Chinesen es nennen, kann dabei sowohl in unbewegter Position als auch in Bewegung geübt werden. Eine Übung in Ruhe, die sich in China großer Beliebtheit erfreut, ist der „Goldene Seidenmantel“. Dazu setzt man sich in eine entspannte Grundhaltung, legt



Erläuterungen siehe Text.



Qigong.



Aufbau des Meridiansystems
nach den 12 klassischen Haupt-
meridianen

die Arme locker auf die Armlehnen (oder Oberschenkel) und schließt die Augen. Die Aufmerksamkeit wandert zum Atem, dessen sanft wiederkehrender Rhythmus beobachtet wird.

Wenn sich der Körper entspannt und die Gedanken beruhigt haben, wandert die Konzentration zum höchsten Punkt des Kopfes (dem Akupunkturpunkt Baihui). Dann lässt man von dort aus die Ruhe wie einen weichen, angenehmen Seidenumhang über beide Seiten des Kopfes sich ausrollen – über die Ohren, den Hals hinunter, die Schultern entlang über die Oberarme, Unterarme, Handgelenke, Handrücken bis in die Fingerspitzen ... Nach einer kurzen Verweildauer des Spürens geht man wieder zum Baihui-Punkt zurück und lässt den goldfarbenen Umhang der Ruhe diesmal nach vorne über das Gesicht, den Halsbereich, die Brust, den Bauch, entlang der Beine bis zu den Zehenspitzen fallen ... Dann kehrt man noch einmal zum Baihui zurück und lässt den Ruhemantel sanft über den Hinterkopf, Nacken zum Rücken hinuntersinken. Von dort aus weiter über Gesäß und Beine bis zu den Fußsohlen.

So eingehüllt in den wohligen warmen Goldmantel der Ruhe, breitet sich langsam eine stille Gelassenheit aus, in der man ganz in sich ruht. Die Außenwelt tritt immer weiter zurück und interessiert für einige Momente nicht mehr. Erst wenn genügend Ruheenergie getankt ist, können wieder die Augen geöffnet werden. Der Seidenumhang kehrt dann wieder zum Scheitelpunkt zurück.



Die »Kranich-Übung«.

Sich in einer weichen Bewegung zu entspannen, hat in China eine lange Tradition. Die so genannten „Tierübungen“ sind ein wunderschön anmutiges Beispiel für die Naturbeobachtung. Die „Kranich-Übung“ entstammt diesem Übungssystem und ist sehr geeignet, Körperverspannungen abzubauen: Stellen Sie sich in eine etwas mehr als schulterbreite Position (Reiterstellung), die Arme hängen locker seitlich am Körper, Knie leicht gebeugt. Mit dem Einatmen werden beide Arme an den Handgelenken wie von Schnüren bis in Schulterhöhe hochgezogen (Ellenbogen etwas hängend, Schultern entspannt). Ausatmend lassen sie beide Arme langsam wieder nach unten sinken und verlagern das Körpergewicht auf das linke Bein. Beim Einatmen breiten Sie die Arme wieder wie Schwingen aus und stehen doppelgewichtig in der Mitte. Der Übergang zum Ausatmen lässt sie wieder sinken, wobei das Körpergewicht sich auf das linke Bein verlagert. In dieser Weise schwingen sie eine Weile leicht und locker wie ein Kranich und achten darauf, dass der Atem die Bewegung lenkt und nicht umgekehrt. Wenn Sie während der Übung Spannungen in Schultern oder Armen wahrnehmen, so lösen Sie diese sanft durch noch mehr Sinkenlassen.



Die Kranich-Übung



Emotionssteuerung.

Überschäumende Emotionen verstärken die Wirkung von negativem Stress.

5 Emotionsorientierte Stressbewältigungstechniken.

Auf viele Stressoren reagieren Menschen heutzutage mit Gefühlen wie Ärger, Wut, Angst oder Niedergeschlagenheit. Dabei verleiten solche überschäumenden Emotionen nicht selten zu unüberlegten und selbstschädigenden Reaktionen, die dann wiederum Keime für neuen Stress werden können. Amerikanische Kardiologen haben darauf hingewiesen, dass solche Gefühlsaufwallungen zwar nicht koronare Herzkrankheiten verursachen, jedoch ihr chronisches Auftreten gefährlicher ist als andere Risikofaktoren. Besonders für Zorn und Aggressivität ist dieser Zusammenhang gut belegt, denn das Risiko eines Herzstillstandes wird bei bereits Herzgeschädigten um das Doppelte erhöht, und dieses erhöhte Risiko hält noch Stunden nach Erregung dieses Zornes an. Eine Studie der Stanford-Universität ergab, dass der Anteil derer, die einen Reinfarkt erlitten, am höchsten bei den Männern war, die als leicht erregbar und aggressiv eingestuft wurden.

5.1 Emotionssteuerung durch Achtsamkeit.

Aus diesem Grund entwickelten die Wissenschaftler ein Selbststeuerungsprogramm zur Veränderung solcher Emotionsmuster, das überaus positive Ergebnisse brachte: nachdem die Risikopersonen die Emotionssteuerung gelernt hatten, sank die Zahl der Reinfarktpatienten um 44% gegenüber



Steuerung der Aufmerksamkeit.

der Gruppe, die nichts zur Beseitigung ihrer negativen Gefühle getan hatte. Ähnlich ermutigende Wirkungen ergaben Programme, die auf Grundelementen des „emotional intelligence training“ basierten.

Sie arbeiten im Wesentlichen mit einer Sequenz von drei Schritten:

- der Achtsamkeit gegenüber dem sich regenden Zorn und den ihn begleitenden Stresssymptomen,
- der Fähigkeit zur Gegenregulation, falls er dennoch ausbricht, und schließlich
- der Empathie, welche die Situation aus der Sicht des anderen betrachten lehrt.

Achtsamkeit, die Freud als eine „neutral schwebende Aufmerksamkeit“ bezeichnete, die alles unvoreingenommen verzeichnet, was das Bewusstsein durchläuft, scheint eine Aktivierung der Sprachzentren des Gehirns zu fördern, um auftretende Emotionen und Gedanken benennen zu können.

Das Beobachten oder Aufschreiben von stürmischen Gefühlen lässt einen gleichsam über oder neben dem Energiestrom stehen, statt darin eingetaucht und überwältigt zu sein. Die Einsicht „jetzt empfinde ich Zorn“ (die vielleicht auch noch aufgeschrieben wird) bietet ein größeres Maß an Wahlfreiheit – nicht bloß die Option, sich dem Zorn auszuliefern, sondern auch die, zu versuchen ihn loszuwerden.

In den drei Schritten Achtsamkeit, Fähigkeit zur Gegenregulation und Empathie ist eine Veränderung negativer Gefühle steuerbar.



Gedanken-Stop-Technik.

Die bewusste Steuerung der Gedanken kann bei der Bewältigung kritischer Situationen helfen.

5.2 Gedankenstop und bewusste Zerstreung.

Ausgehend von der Erkenntnis, dass man sich künstlich durch bestimmte Feindbilder, Gedanken oder Situationen in Rage bringen kann – wie beispielsweise Boxer dies tun, wenn sie sich auf einen Kampf vorbereiten – hat man auch umgekehrt Deeskalationstechniken entwickelt: etwa die Gedanken-Stop-Technik oder die bewusste Zerstreungstechnik (so fällt z.B. Ärger und Zorn schwer, wenn wir bewusst anfangen, zu lachen, zu tanzen, Sport zu treiben oder uns zu vergnügen). Wutgefühlen freien Lauf zu lassen und sie dort und bei dem auszuagieren, wo sie entstanden sind, wird von Fachleuten entgegen weit verbreiteter Meinung als eine der schlechtesten Methoden der emotionalen Regulation angesehen. Zwar kann eine Abreaktion in der Abkühlphase an einem neutralen Ort (Auto, Wald etc.) durchaus sinnvoll sein – doch in der Konfrontation mit dem Verursacher treibt sie die Erregung meist noch mehr in die Höhe. Sehr viel besser ist es, sich zunächst an einem neutralen Ort zu beruhigen, um sich dann selbstsicherer und sachlicher dem anderen zu stellen. Hierbei können die erwähnten Bewegungs- und Entspannungstechniken genauso helfen wie Techniken der Rational-emotiven Therapie (RET), welche eine Analyse der hinter den negativen Emotionen liegenden unrealistischen Gedanken anvisiert.



Die Macht von Vorstellungen.

6 Rational orientierte Stressbewältigungstechniken.

Albert Ellis, der Begründer der RET, hat die Tatsache, dass viele Situationen, Ereignisse und Zusammenhänge erst dadurch zum Stress werden, dass sie als unangenehm, ärgerlich, unaushaltbar oder katastrophal bewertet werden, zum Ansatz seiner Methode der rationalen Uminterpretation gemacht. Er liegt mit seinem Ansatz dabei in der Tradition der antiken Stoiker, deren Grundgedanken der Philosoph Epiktet in dem berühmten Satz zusammenfasste: „Es sind nicht die Dinge, welche die Menschen beunruhigen, sondern die Vorstellungen, die sie sich von ihnen machen.“

6.1 Die Bedeutung von Glaubenssätzen und Bewertungen.

Erst die „Vorstellungen von den Dingen“, welche auf bestimmten Erfahrungen, Glaubenssätzen, Interpretationen und Werturteilen beruhen, entscheiden über die Auslösung der Stressreaktion. Bewertet das Gehirn die wahrgenommenen Umweltfaktoren als bedrohlich, kommt es möglicherweise zum Auslöseprozess, in dessen Verlauf dann Handlungs- und Bewältigungsmöglichkeiten überprüft und ausgewählt werden, die dem eingeübten Verhaltensrepertoire entstammen: So verhält sich der eine z.B. eher kämpferisch, der andere vermeidet lieber, und wieder ein anderer reagiert geschockt und hilflos. Die Stressreaktion selbst dient wiederum als Beweis für die Richtigkeit der negativen Bewertung, denn das „klopfende Herz“ oder der „flaue Magen“ entstehen ja nur, wenn „wirkliche“ Gefahr von einer Situation ausgeht.

Es sind nicht die Dinge, welche die Menschen beunruhigen, sondern die Vorstellungen, die sie sich von Ihnen machen.



Die Wahrnehmung von Realität.

Die Wirklichkeit ist ein höchst individuelles Konstrukt, das aus programmierten Denkstrukturen und Verhaltensweisen zusammengesetzt ist.



Doch wie wirklich die Wirklichkeit ist, darüber haben Neurologen und Hirnforscher in jüngster Zeit ernüchternd aufgeklärt. Es gibt viele experimentelle Untersuchungen, aus denen hervorgeht, dass die Wirklichkeit ein individuelles Konstrukt ist, welches aus programmierten Denkstrukturen und Verhaltensweisen zusammengesetzt ist. So werden z.B. bestimmte Realitätsaspekte einfach mit Hilfe von bewussten oder unbewussten Wahrnehmungsfiltren ausgeblendet, weil sie nicht ins Programm passen, oder verzerrt, damit sie ins Programm passen. Da also kein Mensch die Realität objektiv und unverzerrt wahrnimmt, spielt der Grad der Verzerrung die entscheidende Rolle dafür, inwieweit es zu Stress und psychischer Belastung kommt. Absolutheitsgedanken, Katastrophenerwartungen, der Glaube, etwas nicht aushalten zu können, oder negative Vorurteile in Bezug auf sich selbst und andere steigern diesen Grad in Richtung starker Stressbelastung, während die Anwendung einer rationalen Selbstanalyse die verzerrten Denkmuster langsam auflöst.

6.2 Das innere Selbstgespräch.

Zielpunkt der rationalen Selbstanalyse nach Ellis sind die inneren Selbstgespräche, das „Stimmengewirr im Kopf“, welches es wahrzunehmen, zu hinterfragen und positiv zu verändern gilt. Wissenschaftler schätzen, dass jeder Mensch täglich etwa 3000 bis 5000 kurze Selbstgespräche führt, in denen bewertet, kritisiert, gewünscht, geprüft, ausgemalt, gehofft und ver-



Das innere Selbstgespräch.

worfen wird. Wie auf einem Endlosband laufen immer wieder die gleichen „Lieblingsthemen“ durch und in deren Gefolge die entsprechenden Stimmungslagen und körperlichen Reaktionen. Da die meisten Monologe schon Automatisierungscharakter haben, fällt ihre Identifizierung nicht leicht; doch wenn man beginnt, ihr Kommen und Gehen wie auf einer Bühne zu beobachten und dann aufzuschreiben, wird nach und nach ihr durchgängiger Faden sichtbar. Um irrationalen, schädlichen Selbstgesprächen auf die Spur zu kommen, ist es hilfreich, sich einige Fragen zu stellen:

- War die Situation wirklich so, wie ich sie erlebt und gesehen habe?
Haben andere Beteiligte mein Erleben/meine Sichtweise geteilt?
Stimmt meine Bewertung der Situation mit denen anderer überein?
Sehe ich sie nur durch meine Brille oder kann ich mir die der anderen aufsetzen?
- Ist es eher gut oder aber schädlich für mich, wie ich die Situation erlebt und bewertet habe?
Hilft mir das, stabiler und ausgeglichener zu werden, oder regt es mich auf?
Belastet es mich, indem es mich mutlos, ärgerlich oder kontaktscheu macht?
Hilft es mir, Konflikte mit anderen konstruktiv zu lösen, oder vergrößert es sie noch?

Den inneren Monolog
identifizieren und analysieren.



Gedanken umbewerten.

Die Umbewertung absolutistischer Gedanken, wie beispielsweise, dass dieses Leben geradlinig und ohne Schattenseiten verlaufen »müsse«, gehört zur RET nach Ellis.



- Enthält meine Bewertung der Situation irrationale Gedanken oder Ideen?
Glaube ich etwa, dass irgendetwas unbedingt anders sein sollte oder müsste?
Finde ich die Situation eine Katastrophe, entsetzlich oder schrecklich?
Habe ich das Gefühl, sie nicht aushalten zu können?
Verurteile ich mich oder andere wegen irgendwelcher Handlungen mit totaler Geringschätzung?

6.3 Die Umbewertung irrationaler Gedanken.

Wenn aufgrund derartiger Fragen die reflexhaft ablaufende Kette stressverursachender irrationaler Gedanken und Schlussfolgerungen bewusster geworden ist, besteht eine Möglichkeit zu ihrer Veränderung. Dazu trägt in erster Linie die Umbewertung „unrealistischer Absolutheits- und Perfektheitsansprüche“ bei, wie A. Ellis sie in seinen Arbeiten genannt hat. Er meint damit, dass viele Menschen wie die Kinder unvernünftige, übergroße Ansprüche an sich/andere/das Leben haben. Sie glauben völlig unbegründet:

- Dass das Leben so verlaufen muss, wie sie es sich wünschen und vorstellen; dass es nur Lichtseiten geben darf und keine Schattenseiten wie Schmerzen, Probleme, Frustrationen, Krisen, Enttäuschungen etc., was schrecklich, katastrophal und nicht auszuhalten wäre.



Das Handeln verändern.

- Dass andere Menschen sie akzeptieren, verstehen, gut behandeln oder bewundern müssen. Ablehnung, Ignorierung, Zurückweisung darf nicht geschehen, wäre eine Katastrophe; entweder fühlen sie sich dann wertlos und deprimiert oder beschuldigen andere der Dummheit.
- Dass ihre Eigenschaften perfekt und überragend sein müssen, damit sie Anerkennung bekommen. Sie dürfen sich keine Fehler leisten oder Schwächen zeigen, das wäre eine Katastrophe und ein Beweis ihrer Wertlosigkeit.

Es liegt auf der Hand, dass Menschen, die so einseitig und negativ denken, bei den kleinsten Problemen in Stress geraten. Über das Wahrnehmungstraining lernen sie, Widersprüche zu sehen, als zum Leben zugehörig zu akzeptieren und zu ertragen. Das Umbewertungstraining lenkt dann die Gedanken und Selbstgespräche in eine positive, ausbalancierte und rationalere Richtung, indem

- Muss-Sätze umgeformt werden,
- Katastrophenvorstellungen relativiert und
- Frustrationsintoleranzen abgesenkt werden.

6.4 Die notwendige Veränderung des Handelns.

Schließlich bedarf die Einstellungsänderung aber auch eines intensiven Praxis-Trainings, denn nur durch tägliches Handeln nach den neuen Wert-

Über das Wahrnehmungstraining lernen Menschen sich ihre persönlichen Gedanken- und Gefühlsmuster bewusst zu machen und sie durch deren Umbewertung in eine andere Richtung zu lenken.



Überforderungen abstellen. Zufriedenheit schaffen.

Gerade in stressreichen
Phasen ist es wichtig,
Zufriedenheitserlebnisse
regelmäßig zu pflegen.



kriterien verankern und automatisieren sie sich. Schwächen zu zeigen, Fehler einzugestehen, Perfektheitsansprüche aufzugeben erfordert Mut und positive Selbstüberzeugung. Ebenso Ablehnung und Verachtung zu riskieren, indem man Nein sagt. Öfter das tun, was man eigentlich will, und nicht anderen folgen. Sich abgrenzen und gegen Überforderungen schützen lernen, indem man aufhören, aufgeben und sich begnügen lernt. Nicht zu vermeidende schmerzliche Situationen, Frust und Lebenskrisen aushalten und als Chance nutzen lernen, ohne andere dafür verantwortlich zu machen.

6.5 Zufriedenheitserlebnisse als Ausgleich schaffen.

Die Veränderung des Handelns ermöglicht mit der Zeit einen Ausstieg aus der Stressspirale. Zwar lösen sich nicht die Widersprüche des Lebens auf, aber Ausgeglichenheit, Selbstzufriedenheit und Frustrationstoleranz wachsen. Diesen Prozess gleichsam als Erfolgskontrolle einer gelungenen Umbewertung erleben zu können, bereitet die Grundlage für die Schaffung eines Belastungsausgleichs. Hierunter versteht man angenehme, entspannende und genussvolle Wohlfühlaktivitäten, die einen Ausgleich zu den Anstrengungen und Belastungen des Alltags herstellen. Da gerade in stressreichen Phasen die Bereitschaft abnimmt, Freude, Genuss und Spaß zu erleben, ist es wichtig, solche Zufriedenheitserlebnisse regelmäßig zu pflegen. Aktiv einem anregenden Hobby nachgehen, ein Kino oder Konzert besuchen, Bücher lesen, musizieren, nicht leistungsorientierten Sport



Freude und Genuss zulassen.

treiben, gemütlich essen gehen, verreisen, in die Sauna gehen, Sex und Zärtlichkeiten austauschen, ohne schlechtes Gewissen faulenzern, Gartenarbeit, Natur erleben etc. fördern die Fähigkeit zu Muße und Erholung. Doch viele Menschen glauben, Wichtigeres zu tun zu haben, und verlernen das zweckfreie Spielen, Lachen und Genießen. Dabei ist gut belegt, dass Menschen mit Sinn für Humor und der Fähigkeit, über sich selbst lachen zu können, aus belastenden Situationen mit weniger Stress herauskommen.

6.6 Freude und Lebensgenuss wiederentdecken lernen.

Der erste Schritt in eine heiter gelassene und freudvolle Lebensqualität besteht darin, die alltäglichen Beschäftigungen so zu ordnen, dass dabei Freude und Genuss entstehen können. Das klingt simpel, braucht jedoch Zeit und Geduld. Für viele Menschen ist die Macht der Gewohnheit und der soziale Druck oft so stark, dass sie nicht mehr erkennen, welche Elemente ihres Lebens sie tatsächlich genießen und welche zu Stress und Depression beitragen. Deshalb besteht die Verbesserung der Lebensqualität darin, die Aufmerksamkeit verstärkt auf genussfördernde Reize zu lenken. Herauszufinden, was die eigenen Genuss- und Spaßzonen sind. Vielleicht wächst dann die Erkenntnis, dass sie ohne großen Aufwand möglich sind und der Alltag genügend Möglichkeiten bietet. Aber genau das Gleiche lässt sich ja umgekehrt auch vom Stress feststellen.

Für eine gelassene und freudvolle Lebensqualität herausfinden, wo Freude und Genuss entstehen können.



Anhang.

Die Broschüre im Internet

www.medinet.de

Gesundheitsservice

MediFon (0 18 01) 72 74 66

Bücher zum Thema „Stress“.

Unter www.medinet.de finden Sie im Menü „Gesundheit“ diese Broschüre sowie den Anhang mit den Buchtipps.

Haben Sie noch Fragen zum Thema Stress?

Dann wenden Sie sich bitte unter dem Stichwort „Gesundheitsbroschüre Stress“ an unseren telefonischen Gesundheitsservice MediFon unter der Telefonnummer (0 18 01) 72 74 66.

Schriftliche Anfragen können Sie unter dem Stichwort „Gesundheitsbroschüre Stress“ an die

Gothaer Krankenversicherung AG

Gesundheitsmanagement

Arnoldiplatz 1

50969 Köln

senden oder per E-Mail an: martin_pollak@gothaer.de

Autor.

Autor dieser Gesundheitsbroschüre.

Dr. Gerd Helmer,

Sportwissenschaftler und Psychotherapeut (kognitive Verhaltenstherapie), ist Mitarbeiter am Institut für Sportmedizin und Kreislaufforschung der Dt. Sporthochschule Köln. Er führt dort im Bereich der ambulanten Rehabilitation für Koronarpatienten Maßnahmen zur Stressbewältigung durch. Außerdem bietet er betriebliches Stressmanagement-Training und Coaching an.

Herausgeber: Gothaer Krankenversicherung AG

Ärztlicher Dienst, Dr. med. Martin Pollak

Ort: Köln

Erscheinungsjahr: 2002



Gothaer
Krankenversicherung AG
Hauptverwaltung
Arnoldiplatz 1
50969 Köln
Telefon (02 21) 3 08-00
Telefax (02 21) 3 08-1 03
Gothaer im Internet:
www.gothaer.de

Wir machen das. The logo for Gothaer, featuring the word "Gothaer" in a stylized, blue, serif font with a white outline.