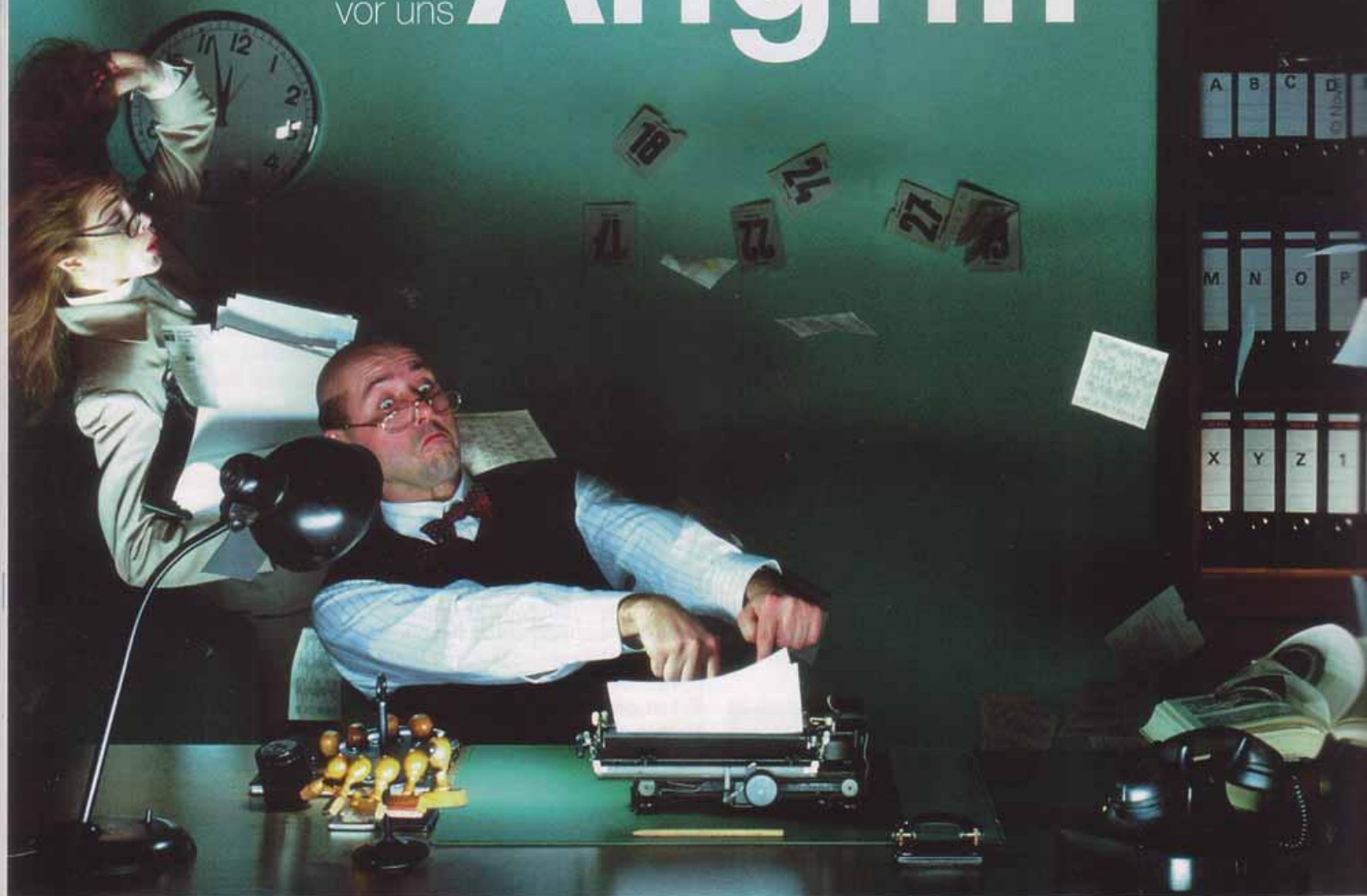


Warum wir in Stresssituationen so reagieren, als stünde ein Säbelzahniger vor uns

Flucht oder Angriff



Es gehört heute schon fast zum guten Ton gestresst zu sein. Nicht nur Manager sind betroffen, auch Hausfrauen, Schüler, Sportler, Arbeiter, ja selbst Pensionisten. Ungelöste Konflikte beschäftigen und belasten uns, wir kommen mit Mitmenschen nicht zurecht, Arbeiten wachsen uns über den Kopf, wir ängstigen uns über die Gegenwart und vor der Zukunft. Durch die Dauerbelastung werden Energie- und Vitalstoffreserven unseres Körpers verbraucht. Es kann zu typischen Stressreaktionen wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Konzentrationsschwäche kommen. Allen Verpflichtungen nachzukommen wird dadurch noch erschwert. Irgendwann kommt es zum Burnout. Dem gilt es entgegenzuwirken!

Krisenmanagement aus der Steinzeit. Als unsere Vorfahren jagend und sammelnd durch eine gefährliche Umwelt streiften, haben sich in brenzligen Situationen zwei Strategien bewährt: Angriff oder Flucht, fight-or-flight. Kaum hat das Gehirn die

Lage eingeschätzt – „Wie groß ist der Säbelzahniger? Schaff ich ihn, oder schafft er mich?“ –, versetzte es den gesamten Organismus mit Hilfe einer Vielzahl von chemischen Stoffen in erhöhte Aktionsbereitschaft. „Das psychobiologische Krisenmanagement des Pleistozäns war für Situationen auf Leben und Tod gedacht. Die beste Vorsorge für die Zukunft lautete damals schlicht: ‚Hauptsache, diesen Tag überstehen‘. Die Strategie hat sich so gut bewährt, dass wir sie auch als moderne Großstadtnomaden immer noch im genetischen Programm haben“, erklärt Psychologin Mag. Monika Fuhs. „Die modernen Säbelzahniger sehen aus wie Chefs, Lehrer, Partner etc. Es belasten uns z. B. Prüfungssituationen, Arbeitskollegen, die wir nicht ausstehen können, denen wir aber Tag für Tag gegenüberstehen müssen, Probleme mit dem Partner, u.ä.m. Ein unangenehmes Gespräch, ein Computer-Absturz oder auch nur der bloße Gedanke an den Partner, die Schwiegermutter oder den nächsten Test in der Schule – was immer unser

Gehirn in Schrecken versetzt, kann uns genauso auf Hochtouren bringen, als säße ein Säbelzahn hinterm Schrank.“

Leider wird die im Stress freigesetzte Energie heute nicht wirklich gebraucht – Flucht und Kampf werden meist nur noch in Gedanken und Worten ausgetragen. Dennoch reagiert unser Körper immer noch wie in der Urzeit – ein archaisches System: „Wir reagieren auf Stressoren, selbst auf minimale, so, als stünde der Säbelzahn hinter uns. Orientierungsreaktion – ‚Was ist das?‘ Und dann Angriff oder Flucht. Mehr Reaktionen stehen uns nicht zur Verfügung“, schildert Expertin Fuhs. „In einem Bruchteil von Sekunden bereitet sich der Körper auf den Kampf oder die Flucht vor: der Herzschlag wird schneller, um mehr Blut in die Muskeln zu pumpen, Cholesterin wird ausgeschüttet, um die Gefäße abzudichten und Trygliceride, um das Blut einzudicken, damit es im Falle einer Verletzung nicht zu übermäßigem Blutverlust kommt. Das Gehirn liefert nur mehr relevante Informationen, wie Erinnerungen an ähnliche Situationen in der Vergangenheit. Ein Teufelskreislauf bei Prüfungsangst, denn nur die Misserfolge sind in dieser Situation abrufbar, und das Sprachgedächtnis setzt aus. Schließlich diskutiert man mit Säbelzähntigern nicht! Da wir uns ja nicht mit dem Chef prügeln oder immer davonlaufen können, reagieren wir – zivilisiert wie wir sind – nach innen. Sozial gesehen ist das vorteilhaft, für den Organismus auf Dauer jedoch schädlich, da der Stresslevel über längere Zeit hinweg konstant hoch bleibt und es zu keiner Entspannung kommt.“

Flexibler mit dem Leben umgehen! An sich ist Stress notwendig. Solange es zu einem Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung kommt, hat er keinerlei schädliche Wirkung. Im Gegenteil: So wie wir ohne körperliche Anstrengung weder Muskeln noch Ausdauer entwickeln, brauchen wir auch psychische Belastungen, um unser Verhalten einer sich ständig wandelnden Umwelt anzupassen und Neues zu erlernen. Nur zu viel Stress schädigt Körper und Seele. Statt Wachstum nährt er nun Krankheit und Versagen: Angst erstickt jede Motivation, aus Entspannung wird Erschöpfung, Zufriedenheit weicht Zweifeln oder Aggression. Die chronische Aufruhr der Stresshormone nagt am Gedächtnis, nährt den ‚Rettungsring‘ um die Hüften und schwächt die Immunabwehr. Dauerstress hängt außerdem mit gerade jenen degenerativen Krankheiten zusammen, die in den postindustriellen Gesellschaften das meiste Leid verbreiten: Krebs, Muskel- und Skeletterkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depressionen. Ein Problem in unserer hoch individualisierten Gesellschaft heute ist: Jeder muss sich seinen Platz selbst erkämpfen, wir werden nicht mehr in klassische Rollen hineingeboren. Die Erwartungen an uns selbst und an andere sind hoch, und somit das Risiko, sie nicht zu erfüllen. „Die Flexibleren sind die anpassungsfähigeren und wie die Evolution schon drastisch gezeigt hat die, die überleben“, hebt Psychologin Fuhs hervor. „Lernen kann dies schon das Kind und dort sollte auch angesetzt werden“, rät sie. „So wie Kinder früher gelernt haben, ein Tier zu erlegen, oder ein Wasserloch zu finden, um zu überleben, sollten unsere Kinder lernen, mit den wachsenden Anforderungen unseres hochkomplexen Lebens umzugehen, um die Widerstandsfähigkeit zu erhöhen.“

Stressbewältigung

7 TIPPS für den Alltag

Mit Entspannung einen Ausgleich zur Anspannung schaffen!

Der Schlüssel zur aktiven Stressbewältigung liegt immer in einer positiven Lebenshaltung und einem guten Energiemanagement.

Tipp 1: „Beginnen Sie Ihren Arbeitstag mit einem Plan“: Legen Sie in der Früh Ihr Tagespensum fest. Stecken Sie sich dabei nicht zu hohe Ziele. Ordnen Sie die Ziele nach Ihrer Wichtigkeit. Unwichtigeres kann immer noch verschoben werden.

Tipp 2: „Machen Sie mal Pause!“: Optimal sind „Micro breaks“, das sind Pausen alle paar Minuten, die nur wenige Sekunden dauern: ein tiefer Atemzug, einmal Muskeln entspannen; dazu „Meso breaks“: 1–2 Minuten-Pausen alle 30 Minuten. Danach werden Sie effektiver arbeiten und sich auf das Wesentliche konzentrieren können!

Für alle, die am Computer arbeiten: Im Internet gibt es Programme zum Herunterladen, welche Sie mit einem Glockenton an die Pause erinnern oder Sie automatisch mit Übungen für Mesobreaks versorgen: z. B. unter www.mindfulnessdc.org, www.rsi-guard.com, www.paratec.com;

Tipp 3: „Machen Sie am Feierabend einen dicken Punkt“: Unerledigtes kommt am Ende des Arbeitstages auf die folgende Tagesliste. Grübeln Sie nicht über Fehlentscheidungen! Merken Sie sich höchstens wie Sie sie künftig vermeiden können.

Tipp 4: „Tun Sie etwas beim Nichtstun!“: Einfach auf der Couch zu liegen und zu fernsehen entspannt zwar ab und zu. Wichtig ist aber auch, dass aktive Freizeitbeschäftigungen nicht zu kurz kommen. Sport ist hilfreich um muskuläre Verspannungen zu lösen. Alle Ausdauersportarten (Laufen, Radfahren, Schwimmen...) fördern durch die verbesserte Durchblutung bzw. Sauerstoffzufuhr die Leistung des Gehirns.

Tipp 5: „Trainieren Sie Tiefenatmung“: 5 Sekunden einatmen, 3 Sekunden halten, 5 Sekunden ausatmen. Tiefes, bewusstes Atmen steigert die Leistung des Kreislaufsystems und begünstigt die Sauerstoffaufnahme. Vielleicht erlernen Sie ja auch eine Entspannungstechnik wie Autogenes Training oder Yoga.

Tipp 6: Viele Menschen sprechen auf Farben oder Düfte gut an. Oftmals hilft auch eine Tasse Tee oder ein Entspannungsbad, versetzt mit ätherischen Ölen, wie Lavendel oder Baldrian.

Tipp 7: Lassen Sie sich von der Natur helfen. Synthetische Beruhigungsmittel sind für einen stressigen Alltag und ständige Überforderung keine dauerhafte Lösung. Wer seine Nerven beruhigen und die innere Harmonie wieder herstellen möchte, sollte besser auf natürliche Hilfsmittel zurückgreifen, wie z. B. Passedan-Tropfen. Sie bestehen aus rein pflanzlichen Inhaltsstoffen. Ein Extrakt aus Passionsblume und Melisse wirkt gegen geistige Anspannung; Unruhezustände und Nervosität werden beseitigt, ohne dass die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit gemindert wird. Die Zugabe von Orangenschale und Zimtrinde verbessert den Geschmack und erleichtert die Einnahme der Flüssigkeit. Werden Passedan-Tropfen am Abend eingenommen, sorgen sie für einen ruhigen und erholsamen Schlaf.



Stressbewältigung



BIOFEEDBACK macht Stress sichtbar

Reaktionen von Körper und Psyche können verändert werden!

Das Wellness Magazin sprach mit Mag. Monika Fuhs vom Institut für Ganzheitliche Gesundheit und Psychologie, Vorstandsmitglied der Österreichischen Gesellschaft für Biofeedback und Psychophysiologie (ÖBfP).

Wellness Magazin: Inwiefern kann Biofeedback zur Stressbewältigung beitragen?

Mag. Monika Fuhs: Da Körper und Psyche eng miteinander verbunden sind, können Reaktionen auf beiden Ebenen auftreten, auf der physischen können diese auch gemessen und auf beiden verändert werden. Da es aber einfacher ist, erst einmal seine Körperphysiologie, das so genannte autonome Nervensystem, zu beeinflussen, als seine ganze Denk- und Emotionswelt umzukrempeln, bietet Biofeedbacktraining eine erstaunlich effiziente und schnelle Lösung.

Biofeedback macht zunächst den Stress sichtbar?

Ja, im Testverfahren wird ein Reiz stimuliert und die Regenerationsfähigkeit verschiedener Parameter wie Herzfrequenz, Atmung, Fingertemperatur, Hautleitwert, Muskelspannung und Pulsfrequenz am Computer beobachtet. Aus diesen Werten lassen sich Rückschlüsse über die Stressoren und die Stressverarbeitung ziehen. Die Frage ist: Kommt es zu einer normalen Auflösung des Stresses? Kehrt der Körper auf die „Baseline“ zurück? Wenn nicht, wie kann ich es lernen?

Kennt man die Stressoren nicht selbst am besten?

Sie werden meist unterschätzt. Sehr oft sind es Kleinigkeiten. Es ist oft sehr verblüffend für die Menschen zu sehen, wie sensibel ihr System reagiert und wie falsch sie ihre Reaktionen eingeschätzt hätten.

Wie kann man nun auf diese Reaktionen Einfluss nehmen?

Als besonders erfolgreich zeigt sich immer wieder die Atmung, wenn sie dank Rückmeldung über den Computer wirklich beherrscht wird. Weitere Methoden sind die progressive Muskelentspannung, Imagination und kognitives Reframing. Nach wenigen Stunden lernt jeder diese physiologischen Parameter zu steuern. Wichtig ist dies zu tun, bevor man in der Stresskurve ganz oben ist – ab einem gewissen Erregungslevel funktioniert die Selbststeuerung nicht mehr. Das System reagiert dann selbstständig, es kommt z. B. zum Burnout.

Ist Biofeedback damit Hilfe zur Selbsthilfe?

Ja. Das besondere an Biofeedback ist, dass es keine Behandlungsmethode ist, sondern der Einzelne lernt, bewusst und über verbesserte Selbstwahrnehmung den eigenen Gesundheitszustand zu steuern. Die Biofeedback-Therapeuten sind die Detektive, die dabei behilflich sind, die Schlüssel für die individuelle Problemstellung zu suchen. Dabei lernt der Einzelne das Gefühl der Hilflosigkeit zu überwinden: Die Körperwahrnehmung wird geschärft, Aha-Erlebnisse bestärken die Bereitschaft in Stresssituationen andere Reaktionen zu setzen. Mehr zum Thema Biofeedback am 10. internationalen Biofeedbackkongress von 14.–18. 2. 2006 in Wien auf der WU stattfinden wird. Infos: www.bfe.org

URLAUB FÜR die Seele

Wie Sie mit Biofeedback zur inneren Ausgeglichenheit finden

Stressbelastungen nehmen von Jahr zu Jahr zu! Dadurch geht das natürliche Gleichgewicht verloren. Die Folge können psychische wie physische Beschwerden sein, darin besteht für die Medizin schon lange kein Zweifel mehr. Wer sich entspannen kann, ist dazu in der Lage, zwischendurch aufzutanken und profitiert damit vielfach: durch bessere Konzentrationsfähigkeit, höhere Belastbarkeit und Gesundheit.

Erfolgsrezept Biofeedback

Der Biofeedback-Trainer iSense macht es möglich, den Stresslevel in wenigen Minuten nachweislich zu senken und das innere Gleichgewicht zu fördern. Ein Fingersensor misst auf der Haut wie hoch Ihr Stresspegel ist. Am Bildschirm können Sie mitverfolgen, wie sich die Spannungskurve verändert. „Indem wir sehen, dass wir selbst dazu in der Lage sind, den Stresspegel zu regulieren, erlangen wir Selbstkompetenz und lernen Methoden, die auch im Alltag hilfreich sind“, erklärt DDr. Schmörlzer, Arzt und ehemaliger Weltklasse-Ruderer.

Das erste Heimgerät

Die Methode des Biofeedbacks ist nicht neu und wissenschaftlich seit Jahrzehnten anerkannt. Nachdem Biofeedbackgeräte bis dato extrem teuer waren, wurden Sie insbesondere für klinische Anwendungen und im Spitzensport eingesetzt. Mit iSense gibt es den ersten Biofeedback-Trainer für den Heimgebrauch. Für die praktische Umsetzung wird iSense an den PC oder Laptop angeschlossen. Ein Lernprogramm erklärt Schritt für Schritt, wie man Biofeedback verwendet.



iSense ist ein österreichisches Qualitätsprodukt der Comesa GmbH. Teststationen und Vertriebsstellen finden Sie österreichweit, wie z. B. bei Bständig (1010 Wien und Baden), Intersport Eybl (1150 und 1210 Wien, Vösendorf, Linz, Pasching, Salzburg), Timesystem (1010 und 4020), Opern- und Regenbogenapotheke (Graz), Stadtapotheke (Gleisdorf), IS Gebath, Sport Gallbauer (Elixhausen), IS XL (Wolfsberg), Orthosan (Innsbruck), Lebensquell-Apotheke (Dornbirn) u.v.m. Sämtliche Vertriebsstellen sowie sonstige Informationen finden Sie auf www.isense.at. Der Preis beträgt € 298,80 bzw. € 348 für USB-Gerät. Informationen erhalten Sie auch telefonisch unter 01/25046-184, Mag. Angela Wittmann.