

## Im Stress?

Laut einer aktuellen Umfrage der FAZ fühlen sich 8 von 10 Deutschen dauerhaft gestresst. Sogar Kinder im Grundschulalter sprechen bereits davon, wie sehr sie im Stress sind und dass sie sich freuen in den Ferien einmal relaxen zu können. Wie oft antworten Freunde oder Bekannte von uns auf die Frage wie es ihnen denn so geht, „*danke ganz gut, aber momentan ist es etwas stressig*“? Da könnten wir uns doch einmal fragen, wieso es denn zu diesem unangenehmen Empfinden in uns kommt? In erster Linie hat die Natur diese Maßnahme des Körpers eingerichtet, um diesen in lebensgefährlichen Situationen zu schützen (Kampf, Flucht...). Durch die Ausschüttung verschiedener Hormone, wird der Körper höchst leistungsfähig, was wiederum eine sehr kluge Strategie von Mutter Natur ist, die durchaus Sinn macht. Allerdings greift diese Maßnahme auch schon, wenn wir nur in der *Annahme bzw. Befürchtung* sind, eine Situation könnte nicht mehr bewältigt werden und genau an diesem Punkt kommen wir auch schon auf das Problem unserer modernen Gesellschaft zu sprechen. Unser Körper kann eine Stressepisode sehr gut kompensieren solange es sich um einen kurzen Zustand handelt. Kommt es aber zum so genannten Dauerstress, in dem wir uns ständig befinden, können erhebliche körperliche und psychische Folgen auftreten, die den Staat momentan im Jahr durchschnittlich 27 Mrd. Euro kosten. Was aber sind denn eigentlich die Ursachen für den dauerhaft empfundenen Stress in uns? In der Medizin wird hier von multiplen Faktoren gesprochen, die zu diesem Zustand führen können, wie z. B. negative Umwelteinflüsse (Lärm, Abgase etc.) oder die immer größer werdende Beanspruchung des Menschen im Beruf (Multitasking). Auch finanzielle Schwierigkeiten, Beziehungsprobleme oder eine körperliche Erkrankung gehören dazu. Diese und noch viele andere Gründe gäbe es in Bezug auf die Erzeugung von Dauerstress zu erwähnen. Der Wichtigste und entscheidende Punkt jedoch ist, dass wir selbst Haupttäter sind. Denn nur wir allein, unsere Einstellung zu dem was um uns herum passiert und unser Verhalten, wie wir agieren und reagieren, sind einzig und allein dafür verantwortlich, ob Stress entsteht oder vermieden wird. Überlegen wir uns einmal, in welchen Situationen wir uns gestresst fühlen und was der wahre Grund dafür ist, könnten wir mit Sicherheit einige Male unsere Hormone zurück halten. Denn allein dadurch, dass wir uns, unsere Gefühle und die dazugehörigen Gedanken einmal bewusst machen, können wir der Sache schon erheblich entgegen wirken. Fühlen wir uns beispielsweise gestresst, weil wir der Annahme sind, dass wir so viel zu tun haben, könnten wir uns doch einmal fragen, wieso wir uns von unseren eigenen Gedanken belügen lassen. Ziehen wir in diesem Moment die Gedanken ab von der Zukunft („*ich muss heute zuerst das erledigen und dann das und dann...*“), lenken wir sie auf das Hier und Jetzt, auf das Ein- und Ausatmen und lassen sie dort, wird unser Herzschlag automatisch ruhiger. Von dieser Ausgangsposition aus, können wir dann eines nach dem anderen, Schritt für Schritt, erledigen. Auch die Annahme dass andere Menschen bei uns Stress verursachen, ist ein Trugschluss. Niemand kann in unseren Körper eindringen und dort eine Hormonausschüttung hervorrufen. Wieder sind wir selbst für unsere Empfindungen verantwortlich. Jeder von uns kennt solche oder ähnliche Situationen: Ein ungeduldiger Kunde, der uns dazu bringt zu denken, wir müssten jetzt schneller arbeiten, damit er endlich an die Reihe kommt oder eine Verkäuferin die unseres Erachtens zu langsam abkassiert und uns dadurch „nervt“. Beide Situationen können uns unruhig werden lassen aber in beiden Beispielen sind nicht die anderen Menschen daran schuld wie wir uns fühlen. Machen wir uns doch in diesen Situationen einmal bewusst, dass nicht wir für den Gemütszustand unseres Gegenübers verantwortlich sind und dieser auch nicht für unseren! Konzentrieren wir uns doch bei der nächsten, sich uns bietenden, Gelegenheit einmal auf nichts anderes als auf unseren Atem...

*Stephanie Kaschak*