

Stress begegnen

Stress kann uns überall in unserem Leben begegnen. Sind wir intensiv und v. a. über einen längeren Zeitraum gestresst, so kann unser Stress auch langfristige gesundheitliche Folgen haben. Stress bis zu einem individuellen Grad ist in Ordnung, oftmals sogar hilfreich. Wichtig ist ein folgender Ausgleich und die Fähigkeit, mit dem eigenen Stress gut umgehen zu können.

Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf Stress. Es gibt hilfreiche und weniger hilfreiche Interventionen. Stress lässt sich nicht dauerhaft vermeiden, doch kann jeder Mensch daran arbeiten, wie er seinen Stressoren begegnet.

Grundlegend kann **Achtsamkeit** ein hilfreiches Mittel sein, um einerseits seinem Stress auf die Spur zu kommen und ihm so auch zu begegnen. Achtsamkeit ist eine Art des Seins, bei der man in Kontakt ist mit den Dingen, wie sie im gegenwärtigen Augenblick sind. Sie stellt sich ein, als Bewusstheit, die sich durch gerichtete, nicht wertende Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick auszeichnet. Achtsamkeit ist keine Technik, vielmehr eine Art des Seins. Sie schließt Geist und Herz mit ein. Wichtig ist das Beobachten unserer Gedanken von einer Meta-Ebene aus und dabei nicht zu werten oder zu urteilen. Achtsamkeit ist das Gewahrsein, das in Erscheinung tritt durch die absichtliche Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment und ohne Wertung der Erfahrung, die sich von Moment zu Moment entfaltet. Das Beobachten hilft, eine höhere Komplexität wahrzunehmen. Daraus entwickelt sich die Akzeptanz. Das ist die Bereitschaft, Dinge in der Gegenwart so zu lassen, wie sie wahrgenommen werden. Dabei ist Akzeptanz kein Widerspruch zum Handeln bzw. zum Verändern der Situation, aber sie ist die Voraussetzung.

Eine entwickelte Achtsamkeit kann dazu verhelfen, Distanz zu seinem Stress zu erhalten und von einer Meta-Ebene aus zu agieren. So wird der Stress nicht mehr dominierend und eine aktivere Begegnung und Bewältigung ist möglich.

Neben sportlicher Aktivität, Entspannungstechniken (bspw. Progressive Muskelentspannung) oder einem Hobby, was gegensätzlich zu den hauptsächlich ausgeübten Tätigkeiten ist (bspw. ein körperlich weniger forderndes Hobby im Gegensatz zu körperlicher Arbeit im Beruf), helfen oftmals auch **Interventionen auf kognitiver Ebene**.

Ist bewusst, welche Stressoren auf Geist und Körper einwirken, können Gegenmaßnahmen probiert und entwickelt werden. Schon eine Akzeptanz der Stresssituationen kann beruhigend wirken und entlasten.

Eine optimistische Sichtweise fördert eine aktive Stressbewältigung. Je mehr Distanz zu den eigenen Stressoren entwickelt wird, desto erfolgt eine Identifikation mit diesen. Die Belastung sinkt, eine „Alles ist schlimm“-Sichtweise oder ein „Ich schaffe das nicht mehr“-Blick weichen einem optimistischeren Blick in die Zukunft.

In akuten Stresssituationen braucht es **Übung und Geduld**, um diese Meta-Ebene zu entwickeln. Auch wenn es im stressigen Moment schwerfällt und erst danach bewusst wird, dass eine andere Reaktion hilfreicher gewesen wäre, so hilft schon das Bewusstsein und die Reflexion über die Situation und die eigene Reaktion, die Meta-Ebene stetig zu entwickeln.

In der akuten Situation hilft eine Fokussierung auf die Umgebung oder körperliche und kognitive **Gegenmaßnahmen**, um vom Stressor abzulenken, bspw.

- von 10 bis 0 zählen
- von 10 bis 0 zählen und dabei bewusst ein- und ausatmen
- eine auf den Körper bezogene Routine anwenden, z. B. eine bestimmte Bewegung
- auf Geräusche in der Umgebung konzentrieren, z. B. den Verkehr auf der Straße
- den Blick bewusst auf etwas beruhigendes lenken
- paradox reagieren, z. B. bewusst lachen

Auf der kognitiven Ebene kann **positives Denken** helfen, die Konzentration auf eine Lösungsebene zu fokussieren. Selbststärkende, achtsame Sätze unterstützen dabei, vom Stress abzulenken, ihn aber nicht zu negieren, bspw. „Ich erkenne den Stressor xy und seine Auswirkungen auf mich. Doch das ist nur ein Teil von mir und ich kann mich entscheiden, wie ich darauf reagiere.“ Selbst ein innerlich oder laut ausgesprochenes „Stop!“ kann oftmals schon helfen.