

Stress durch Krebs: Wege der Entspannung

Wichtig: *Stress ist individuell!!*

- Belastung entsteht bei jedem Menschen in etwas anderen Lebenssituationen. Wir reagieren unterschiedlich auf ganz ähnliche Probleme.
- Die körperliche Reaktion auf Belastungen ist aber bei allen Menschen recht einheitlich z.B. Schwitzen, Herzklopfen, geweitete Pupillen etc., eine identische Reaktion des Körpers. „Stress“ bezeichnet einen Zustand, in dem man sich befindet- nicht die Ursache, die diesen Zustand auslöst: diese nennt man „Stressoren“.

Der biologische Sinn des Stressmechanismus

Der Stressmechanismus ist ein uraltes Programm unserer Gene. Wir verhalten uns heute noch ähnlich wie unsere Vorfahren und andere Säugetiere.

Der Sinn des Stressmechanismus:

Die Lebenserhaltung durch *reflexhaften Angriffs- und Fluchtmechanismus*, bei Gefahr kommt es zu einer immensen Kraftentfaltung und Kraftbereitstellung. Man spricht von einer *Alarmreaktion des Körpers*, die auf jede Art möglicher Gefährdung des Wohlergehens automatisch erfolgt. Der heutige Mensch hat nur leider ein Problem: Im Gegensatz zum Urmenschen oder zum Tier können wir meist weder fliehen noch kämpfen. Die freiwerdende Energie richtet sich aber, wenn sie nicht genutzt wird oft gegen den eigenen Körper. Geht die Stresssituation schnell vorüber kann der Körper die Auswirkungen der Mobilmachung auffangen. Bei Daueralarm entsteht jedoch eine ständige Alarmbereitschaft, die sich negativ auf den Körper auswirkt. Als Folge können körperliche Schäden auftreten, wie z.B. die Erhöhung des Cholesterinspiegels, Herz-Kreislaufstörungen, etc.

Stressbewältigung

Wichtig: *Patentrezepte gibt es nicht.!!*

Jede Stresssituation erfordert eine maßgeschneiderte Methode, um angemessen mit ihr fertig zu werden. Die Wirksamkeit einer Technik muss *individuell* und vor allem auch *der Situation* angepasst sein; was für den einen hervorragend geeignet ist, kommt für den anderen gar nicht in Frage; was momentan eine geeignete Strategie ist, kann schon eine halbe Stunde später in einer anderen Situation unbrauchbar sein. Stressbewältigung muss den *persönlichen Bedürfnissen* angepasst werden, damit sie optimal wirken.

Es gibt zwei Wege Stress zu bewältigen:

1. Jene Methoden, mit denen die Ursachen von Stress verändert werden. Dies ändert entweder die Stresssituation oder den Menschen selbst. Man geht die Belastung direkt an und löst das Problem *langfristig*.
2. Auf der anderen Seite gibt es Techniken der *kurzfristigen Erleichterung*. Dabei geht man *die Auswirkungen* bereits auftretender Stressreaktionen direkt an und versucht Eskalationen zu vermeiden. Diese Methoden sind angebracht, wenn man die Ursache einer Belastung momentan nicht verändern kann, oder wenn man sich in einer Stresssituation befindet und einen kühlen Kopf behalten will oder wenn man merkt, dass die eigenen Erregung zu hoch ist und man sie deshalb senken möchte.

zu 1. Langfristige Veränderungen

Stress /Stressoren langfristig bewältigen heißt natürlich die individuellen stressauslösenden Bedingungen zu verändern z.B. Zeitmanagement, Probleme lösen, Kontakte aufbauen, etc.. Hierzu muss man die eigene Belastungssituation genau analysieren. Erst dann kann man entscheiden, ob man davon etwas aktiv verändern will oder kann, bzw. ob man seine Einstellung ändern muss. Langfristige Veränderungen sind natürlich immer etwas sehr Individuelles. Hierfür kann man die Methode der systematische Problemlösung zur Hilfe heranziehen. Es ist ein Handlungsschema, welches sehr individuell auf das jeweilige Problem angewendet wird man stellt sich Fragen und sucht nach Lösungen.

Methoden zur langfristigen Veränderung sind:

a.) Zufriedenheitserlebnisse

Zufriedenheitserlebnisse ist das Ausüben von Dingen, die einem Spaß machen und auch langfristig positiv wirken. Wichtig: Gerade bei Dauerstress müssten/müssen wir uns die Zeit nehmen für befriedigenden Ausgleich. Erlauben Sie sich Zufriedenheitserlebnisse und genießen Sie sie, ohne ein schlechtes Gewissen zu entwickeln. Versuchen sie sich einen persönlichen Freiraum zu schaffen.

b.) Einstellung ändern

Hieraus kann man sehen, dass die Ursache für Stress häufig in uns selbst liegt. Unsere Gedanken, Erwartungen und Einstellungen beeinflussen und bewerten die Umwelt. Wenn man Bewertungen von Stresssituationen hinterfragt, kann man zu den zugrundeliegenden Einstellungen vordringen. Häufig stellt man fest, dass diese Bewertungsmuster die Bewältigung der Situation hemmen oder sogar für das Entstehen

von Stress verantwortlich sind. Auf die Bewertung kommt es an. Denken Sie an den Ausspruch: „*Dieses Glas ist zwar tatsächlich schon halbleer, aber es ist erfreulicherweise noch halbvoll!*“ Einstellungsänderung ist sinnvoll. Um „schädliche“ Einstellungen verändern zu können muss ich sie erst mal wahrnehmen und erkennen. Es bedarf viel Übung.

zu 2.) Kurzfristige Erleichterungen

Methoden zur kurzfristigen Erleichterung:

a.) Entspannung

Es gibt viele, viele Möglichkeiten sich zu Entspannen z.B. Musikhören, Lesen, Spazieren gehen, Baden, sich gehen lassen. Man nennt diese Methoden: unsystematische Möglichkeiten, da sie durch das Erleben eines Zufriedenheitserlebnisses einen entspannenden Effekt auf die Person haben. Zu den Systematische Entspannungsübungen gehören z.B. Methoden wie Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Phantasiereisen, Körperreisen. Diese erlernbaren Methoden senken das Erregungsniveau und Erhöhen die Belastbarkeit. Durch regelmäßige Anwendung können psychosomatische Beschwerden wie z.B. Spannungskopfschmerzen oder Herz-Kreislaufstörungen abgebaut werden.

b.) Sport

Sport ist seelisch, wie körperlich eine gute Methode zur Verbesserung der Stressresistenz, denn:

- man tut, wozu man bei Stress programmiert ist: man verbraucht die bereitgestellte Energie
- man gewinnt Abstand zu seinen Problemen,
- Spannung und Entspannung stehen in einem ständigen Wechselspiel
- durch den Trainingseffekt nimmt die Belastbarkeit zu, die gesundheitliche Gesamtverfassung verbessert sich

c.) Ablenkung

Damit sind gezielte Aktivitäten gemeint, die die Belastung vorübergehend vergessen lassen. Man macht einfach kurzfristig etwas anderes und konzentriert sich vollständig auf die neue Tätigkeit. Diese Methode ist sehr einfach durchzuführen und sie bewährt sich besonders, wenn es darum geht Erregungsspitzen zu kappen. Beispiele: Am Computer spielen, zum

Kopieren gehen, Blumen gießen, Spazieren gehen, Schreibtisch aufräumen, bewusst aus dem Fenster schauen, etc.

d.) Positive Selbstgespräche bauen auf

In Stresssituationen tauchen oft Gedanken auf, wie „Das schaffe ich nie“. „Das wird schief gehen“, etc. Ziel der Methode der positiven Selbstgespräche ist es, sich positiv zu beeinflussen und negative Selbstgespräche zu erkennen, um sie in positive umzuwandeln. Es geht darum negative Selbstaussagen in positive Selbstgespräche umzuwandeln. Hierzu muss ich mir meiner Gedanken erst einmal bewusst werden und in dem Moment wo der Gedanke kommt ihn umwandeln. Es ist wichtig, dass nur Selbstgespräche an die Sie selbst glauben wirksam sind und die sie glauben wollen.

e.) „Dampf ablassen“

Eine letzte sehr effektive Methode, aber gerade in unserer Gesellschaft wohl überlegt sein sollte, ist die körperliche Abreaktion, „Dampf ablassen“ bspw. mit der Faust auf den Tisch schlagen, mit dem Fuß aufstampfen, Brüllen, Schimpfen, etc.. Hin und wieder im Stress den Gefühlen freien Lauf zu lassen ist eine weitere Erleichterung zur kurzfristigen Erleichterung.

Referentin:

Dipl. Psych. Tanja Walter

Sternsgarten 5

96110 Scheßlitz

09542/ 7733590