



Journal

Kneipp

April 15

aktiv & gesund

Arbeit und Gesundheit



Stress kann als Phänomen einer postfordistischen Gesellschaft gesehen werden, das mit zunehmender Industrialisierung und zunehmendem Zeitdruck einhergeht und als immer ernster zu nehmendes Problem unserer modernen Gesellschaft zu interpretieren ist. Schon in den 70er-Jahren des letzten Jahrhunderts hat Frederic Vester in der TV-Serie „Phänomen Stress“ diese Zusammenhänge aufgegriffen und populär gemacht. Für Prävention ist die reflexive Einstellung zur Sache notwendig. Das heißt, ohne Selbstreflexion und einen grundsätzlich reflektierenden und konstruktivistischen Blick auf ein Phänomen, kann dieses nicht in seiner Tiefe verstanden werden. Wenn wir uns also über Stressprävention Gedanken machen, so genügt es nicht, sich über die Umstände aufzuregen, z.B. dass wir nicht genug Zeit haben, der Arbeitsdruck steigt, immer mehr Leistung in immer weniger Zeit abverlangt wird.

Genauso müssen wir auf uns als Individuum sehen, auf den Einzelnen in seinem Eingebettetsein in dieses System. Vester drückte das damals folgendermaßen aus: „(...) gerade so, wie die Körperzellen in ihrem Organismus integriert sind, so sind auch wir einzelne Menschen in unsre Umwelt, ja, in die gesamte Biosphäre dieser Erde biologisch eingebettet.“ Eine Ganzheitssicht, die damals neu war. Mit dieser Perspektive befinden wir uns mitten in der sogenannten



Lebensordnung, einer der tragenden Elemente des Kneippschen Gesundheitskonzeptes. Lassen wir uns aber Zeit mit diesen interessanten Bezügen und gehen ganz bewusst erst mal einen Schritt zurück. Nämlich zu der Fragestellung, was Stress eigentlich ist.

Was ist Stress?

Um es vorweg zu nehmen: Stress ist ein sehr komplexes, biophysisch-endokrinologisches Geschehen, das eine nicht geglückte Anpassung an einen belastenden Umstand deutlich macht. Das klingt sehr allgemein. Der Begriff Stress ist aber bei genauer Betrachtung zunächst unspezifisch. So unglaublich das klingt, aber es gibt auch unter Fachleuten keine einheitliche Definition dafür.

Ursprünglich fand der Begriff in der Materialforschung Anwendung. Stress war also zunächst das Ergebnis einer Einwirkung auf einen Gegenstand. Wenn ich ein Metall erhitze, wenn Autos über einen Straßenbelag fahren, verändert sich physikalisch und/oder chemisch etwas, manchmal kurz-, manchmal langfristig. Da der Mensch kein unbelebtes Material ist, musste sich in dieser doch sehr mechanistischen Sicht etwas ändern. Hans Selye war der erste, der die Wirkung von sogenannten Stressoren (stressauslösende Reize) auf den Organismus untersuchte. Andere Forschungsarbeiten folgten. Seligmann ist es zu verdanken, dass eine mehr subjektive Komponente dazu kam: Nicht nur das Vorhandensein von Stressoren sei ausschlaggebend, sondern vor allem der Umgang mit ihnen, die sog. Coping-Strategien, die einem Menschen zur Verfügung stehen. Damit war Wesentliches gesagt. Das alles spielte sich Mitte des 20. Jahrhunderts ab, also vor etwa 40 bis 70 Jahren. Vorher kannte man den Begriff für menschliches Zusammenleben nicht. Kein Mensch hätte vorher den Satz „ich habe Stress!“ formuliert. Eine Redewendung, die mittlerweile zum Alltagsgebrauch gehört. Stress zu haben, heißt bei uns meist, viel zu tun zu haben, wichtig zu sein und sich immerhin in eine Reihe mit Managern und anderen Führungspersönlichkeiten zu stellen. Dass dies eine sehr reduzierte Sicht von Stress ist, wird noch deutlich werden. Dabei wird Stress doch allgemein als Begriff

Umgang mit Stress

Kneipp bietet die Lebensordnung

negativ bewertet oder interpretiert. Stress zu haben ist zwar anerkennenswert, doch letztlich nichts Gutes. Wir verbinden damit Zeitdruck, Schlafmangel, Sorgen und Überforderung. Grundsätzlich gilt aber, dass Stress der Arterhaltung und damit dem Überleben dient und ein wichtiges Alarmzeichen dafür ist, dass etwas schief läuft, so wie z. B. auch bei der Angst. Ein sehr altes, tief in unseren Gehirnstrukturen verankertes Relikt, das unser Menschsein erst ausmacht. Gerne wird hierfür zum besseren Verständnis das Bild des Steinzeitmenschen bemüht. Um zu überleben musste ein Jäger beim Brüllen eines wilden Tieres in Alarmbereitschaft gehen, Adrenalin ausschütten etc., damit er fliehen oder sich dem Kampf stellen konnte. Nach Beendigung der Gefahrensituation, die immer mit viel Aktion und Bewegung, meist mit Weglaufen oder Kämpfen verbunden war, beruhigte sich der Organismus wieder und ein normales Aktionspotenzial pendelte sich wieder ein. Stress ist also ein absolut normaler, ja überlebensnotwendiger Mechanismus. Ebenso ist er eine Voraussetzung für Veränderung und Wachstum. Dabei ist Stress etwas Subjektives. Stellen Sie sich einmal ein Leben ohne Stress vor! Es wäre im wahrsten Sinne des Wortes todlangweilig. Wir würden nicht lange überleben. Wir brauchen die Stressmechanismen, um z. B. im Autoverkehr nicht überfahren zu werden. Oder nehmen wir ein etwas positiv besetztes Thema, das Verliebtsein. Sich zu verlieben ist ein körperlich-psychischer Ausnahmezustand. Auf der Stressskala ist das Verliebtsein ganz oben anzusiedeln. Ohne verliebt zu sein würden wir uns nur ungern an einen Partner binden und auch keine Nachkommen in die Welt setzen. Die Menschheit würde vielleicht nicht aussterben, denn die romantische Vorstellung von Liebe und Partnerschaft ist längst nicht in allen Kulturen so verbreitet wie bei uns. Doch solche Gedankenexperimente machen verständlich, warum Stress die Voraussetzung für Wachstum und Veränderung ist. So betrachtet können wir dem Stress durchaus etwas Positives abgewinnen. Seine negative Konnotation kann also ad absurdum geführt werden. Es geht in der Stressprävention auch um eine innere Neubewertung dieses Begriffs, eine Haltungsver-

änderung. Kommen wir zurück auf die Aussagen von Seligmann. Wir wissen inzwischen mehr darüber, was bei einem Umgang mit Stress entscheidend ist. Irgendwie gehen wir alle damit um. Fraglich ist nur die Wirkung unseres Verhaltens. Letztlich helfen manche Strategien, um mit belastenden Situationen in förderlicher Weise umzugehen, andere verhindern diesen Verarbeitungsprozess. Der eine greift zur Zigarette oder trinkt ein Bier, wenn er Stress hat, der andere joggt eine Runde usw., meist unterscheiden diese Reaktionsweisen der Grad der Bewusstheit und das Wissen um die Zusammenhänge.

Um in förderlicher Weise zu reagieren, haben sich in der Forschung drei Parameter als entscheidend herauskristallisiert.

1. Zusammenhänge zu verstehen, also mir Wissen über eine Sache anzueignen.
2. Ganz praktische Möglichkeiten zu haben, wie ich einer Belastung begegne, also das Handwerkszeug, und
3. in dem Ganzen, so belastend es auch sein mag, irgendeinen Sinn zu erkennen, also etwas Sinnstiftendes, etwas Positives, abzugewinnen.

Will ich also dem ersten Punkt gerecht werden, so muss ich, wenn ich das Phänomen Stress ver-

***Bewegung hilft
Stress abzubauen,
der entspannte
Blick in die
Natur ebenso.***



...natürlich gegen Sodbrennen

- ✓ wirkt schnell und effektiv
- ✓ höchste Säurebindung ohne Nebenwirkungen
- ✓ wertvolle Mineralien und Spurenelemente
- ✓ reines Naturprodukt ohne Zusätze, vegan

Luvos®
HEILERDE

**Heilerde-Gesellschaft
Luvos Just GmbH & Co. KG**

Adolf Justs Luvos® Heilerde 1 fein. Pulver zum Einnehmen. Wirkstoff: Heilerde. Traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei Sodbrennen, säurebedingten Magenbeschwerden und Durchfall. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker, 61381 Friedrichsdorf.
www.luvos.de

stehen will, diesen Begriff für mich nicht nur in seiner Definition klarer umgreifen, sondern ihn auch differenzieren. Dazu ist es nötig, auf die Stressauslöser (Stressoren), die Stressreaktion (Wirkung auf den Organismus) und die Stressverstärker zu schauen, die grundsätzlich voneinander zu unterscheiden sind.

1. Es gibt die unterschiedlichsten Stressoren, die sich in vier große Gruppen aufteilen lassen:

- Psychosoziale Stressoren (Leistungsstress, „Daily hassles“, familiärer Stress, finanzielle Not, Arbeitslosigkeit, Alter/Einsamkeit, u.v.m.)
- Arbeitsbelastung (hohe Verantwortung, häufige Störungen, Zeitdruck, mangelnde Informationen, unklare Anforderungen, Unterforderungen, etc.)
- Kritische Lebensereignisse (an oberster Stelle: Tod des Partners, Scheidung, aber auch Hochzeit, Geburt eines Kindes und andere einmalige Ereignisse, die krisenhaft sind, aber durchaus auch von Gefühlen des Glücks und der Freude begleitet sein können)
- Oxidativer Stress (durch sogenannte freie Radikale)

Die individuellen Stressoren zu identifizieren kann einem helfen, sie frühzeitig zu erkennen, bewusster damit umzugehen und nicht zum Spielball seiner eigenen Stressoren zu werden.

2. Es sind psychoneuroendokrine Sys-

teme am Stressgeschehen beteiligt, die typische Stressreaktionen zur Folge haben:

Kommen wir noch einmal auf unseren Steinzeitmenschen zurück. Wie schon erwähnt, konnte er durch die Bereitstellung von Adrenalin fliehen oder den Kampf mit dem wilden Tier aufnehmen. Genügend Testosteron, das für aggressiv-dominantes Verhalten verantwortlich gemacht wird, ist dazu nötig. Vorstellbar wäre aber auch ein Totstellreflex durch innere Erstarrung (Cortisolsystem). In der modernen Gesellschaft sind zwar die Reaktionsweisen deutlich eingeschränkt, die hormonelle Ausschüttung funktioniert aber immer noch in genau derselben Weise wie in der Steinzeit. Wir haben also ein Angebot an Hormonen, das nicht mehr ausagiert wird. Die innere Alarmbereitschaft wird damit nicht mehr heruntergefahren, sondern bleibt auf einem hohen Niveau und kann sich chronifizieren. Eine Auseinandersetzung mit den eigenen typischen Stressreaktionen, ob ich in bestimmten Situationen, die ich als belastend erlebe, lieber weglaufe oder mich dem Konflikt stelle, innerlich emigriere oder zuschlage – oder wie auch immer wir damit umgehen mögen – könnte helfen, auch diese Situationen besser zu bewältigen und bestimmte Reaktionsfallen zu identifizieren, um per-

sönlichen Handlungsbedarf zu erarbeiten, der bei jedem anders aussieht.

3. Die Bezeichnung Stressverstärker meint bestimmte Gedanken, die unabhängig von den Stressoren und den Stressreaktionen stressverstärkend wirken, so genannte innere Antreiber, z. B. Perfektionismus, Angst vor Misserfolg, Angst vor Ablehnung, Wunsch nach Kontrolle:

Je besser ich meine inneren Antreiber kenne, desto weniger Macht haben sie über mich und ich kann den Herausforderungen des Lebens gegenüber mit mehr Gelassenheit begegnen.

Auswirkungen von Dauerstress

Dauerstress ist also dann das chronische Geschehen, wenn die Kampf- und Flucht-Bereitschaft nicht mehr mit einer Entspannungsantwort des Organismus einhergeht. Was passiert also, wenn Stress nicht mehr wie früher durch entsprechende Aktion, für die ja alles mobilisiert wird, abgebaut werden kann? Man muss sich das so vorstellen, dass ja am Anfang auch Endorphine beteiligt sind, d. h., dass wir uns in der Überaktivität, dem ständigen Druck, etc. zunächst sehr gut und leistungsfähig fühlen können. Dadurch spürt man die Grenze nicht mehr, an der das innere Geschehen kippt. Ebbt das Aktionspotential nicht mehr ab, führt es beim Dauerstress irgendwann zum Zusammenbruch. Das System Mensch streikt sozusagen und zieht die Notbremse. Der Zusammenbruch z. B. im Burnout ist sozusagen die Spitze des Eisbergs. Da hat jemand dann schon lange die Warnzeichen, Signale und Symptome überhört oder nicht wahrgenommen. Diese Warnsignale sind sehr unspezifisch, d. h. sie können sich überall im Körper und der Psyche bemerkbar machen.

Vier Wirkebenen lassen sich unterscheiden:

- Körperliche Ebene, z. B. Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Herzrasen, feuchte Hände, Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Verspannungen ...
- Verhaltensebene, z. B. übermäßiges Rauchen, erhöhter Alkoholkonsum, unkontrolliertes Kaugummikauen und/oder Essverhalten, überkritisches

SKA-Seminar-Tipp

Stress-Präventionstrainer/-in SKA nach Kneipp

begleiten Stress-Präventionsgruppen, beraten andere Menschen zu den Themen Stressprävention und Stressbewältigung.

Ausbildungsbeginn: Mi, 07.10. bis So, 11.10.2015 in Bad Wörishofen

Gesundheitspädagoge/-in SKA

Das Interesse an Prävention mit Eigenverantwortung wächst. Gesundheitspädagogen SKA begleiten Menschen kompetent auf diesem Weg.

Ausbildungsbeginn: Fr, 23.10. bis So, 25.10.2015 in Bad Wörishofen

Leitung: Dr. phil. Sonja Weißbacher

Die ausführliche Kursausschreibung finden Sie auf unserer Homepage:

www.kneippakademie.de

und/oder herrisches Verhalten, nächtliches Zähneknirschen, Unfähigkeit, Dinge zu erledigen

- gedankliche Ebene, z. B. Entscheidungsunfähigkeit, fehlende Kreativität, zunehmende Vergesslichkeit, kein Sinn für Humor, gedankliche Einnengung ...
- Gefühlsebene, z. B. Weinen, sich unter Druck gesetzt fühlen, Wut, Einsamkeit, Gefühle der Machtlosigkeit, Gereiztheit und Aggressionsbereitschaft ...

In der Prävention geht es also auch darum, sich dieser vier Ebenen bewusst zu werden und zu erkennen, wie man selber reagiert und was man tun kann, um frühzeitig die Bremse zu betätigen. Es geht darum, das alles ernst zu nehmen, und nicht heldenhaft in den Herzinfarkt o. ä. hineinzulaufen. Diesen Zusammenhang macht das grausame Beispiel mit dem Frosch im Kochtopf deutlich. Wird ein Frosch in einen Topf mit heißem Wasser geworfen, ist sein Reflex, schnell herauszuspringen. Wird der Frosch aber in einen Topf mit kaltem Wasser gesetzt und

dieses langsam erhitzt, bleibt er wahrscheinlich im Wasser, bis er tot ist. Zwar sind wir keine Frösche, aber die Übertragbarkeit des Beispiels erklärt sich von selbst. Belastenden Situationen geht manchmal ein langer Prozess voraus, in dem sich die/der Betreffende zunächst gut gefühlt hat. Irgendwann funktioniert der Organismus nur noch quasi automatisch und die Fähigkeit, die Situation in ihrer Tragweite zu erkennen, geht verloren. Nun könnte man auf den Gedanken kommen, dass man sich selber ja sowieso nicht helfen kann. Aber genau das unterscheidet uns vom Frosch. Für uns Menschen gilt: Stress ist ein hochkomplexes Phänomen mit individueller Ausprägung und ist daher nicht verallgemeinerbar. Das macht aus Stress eine variable Größe, die vor allem nicht durch äußere, sondern von inneren Faktoren beeinflussbar ist. Bei Menschen, die traumatische Situationen erlebt haben, wie z. B. Krieg, Vertreibung oder Tod naher Angehöriger, fallen die Belastungen extrem unterschiedlich aus. Manche kommen damit

zurecht und bleiben gesund und manche nicht.

Was kann der Einzelne dagegen tun?

Wir sprachen von den drei Parametern Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit. Was zur Verstehbarkeit beitragen kann, wurde bereits beschrieben. Zu den beiden anderen Aspekten gehören beispielsweise der Glaube, das Prinzip Hoffnung, Vertrauen, ein sich Eingebettetfühlen in größere Zusammenhänge, in eine Ordnung, die uns Menschen in unserer Begrenztheit übersteigt. All diesen Aspekten ist gemeinsam, dass sie kognitiven Prozessen zuzuordnen sind. Ausschlaggebend ist die Art und Weise, wie jemand über etwas denkt und die Sache bewertet und wie mit dem dazugehörigen Gefühlshaushalt umgegangen wird. Und die innere Bewertung ist nun mal ein zutiefst interner Akt, den wir selber vollziehen, in unserem Denken, Fühlen und Handeln und

Starke Gelenke, starker Auftritt

- Arthrose natürlich behandeln
- bewährte Gelenk-Bausteine und Hyaluronsäure

Orthoexpert
Gelenknahrung Pro Hyaluron
 Nährstoff-Komplex für Knorpel und Gelenke
 Zur diätetischen Behandlung von Personen mit arthrotischen Gelenk-Veränderungen.

Gratis-Probe anfordern auf:
www.orthoexpert.de/probe

Nährstoff-Komplex für Knorpel und Gelenke

Weber & Weber GmbH & Co. KG, 82266 Inning/Ammersee

der damit beeinflussbar ist. Des Weiteren ist die soziale Unterstützung (sog. „social support“) von großer Bedeutung. Vor etwa 25 Jahren machte der amerikanische Herzspezialist Dean Ornish auf sich aufmerksam.

Er konnte nachweisen, dass verengte Herzgefäße durch eine entsprechende Therapie (Vollwerternährung, Yoga und Meditation), also durch eine Veränderung in der Lebensführung, ohne Operation heilbar sind – eine Revolution. Einige Jahre später konstatierte Ornish, dass er damals noch einen Aspekt außer Acht gelassen hatte, der sich nach mehrjähriger Forschungsarbeit als noch bedeutsamer herausgestellt hatte. Das war die soziale Unterstützung, das Aufgefangensein im Umfeld, sich als Teil einer tragenden Struktur zu verorten.

Zusammenhang zur Kneippschen Gesundheitslehre und Lebensordnung

Die Gesundheitslehre, die aus dem Werk von Sebastian Kneipp entstanden ist, ist durch und durch ein präventives Konzept. Mit seinen Elementen Wasser, Bewegung, Heilpflanzen, Ernährung und als Basis der Lebensordnung, umfasst sie in ihrer Gesamtheit den Menschen mit seinen Möglichkeiten ganz. Und bei der Lebensordnung geht es um das grundsätzliche Eingebettetsein im Leben und den Rhythmen und Abläufen, die uns

Menschen umgeben, um das Verhältnis der Innenschau zu dem, was von außen auf den Organismus einwirkt, ob das nun ein zwischenmenschliches Geschehen wie z. B. ein Gespräch ist oder Temperaturveränderungen durch die verschiedenen Jahreszeiten und Witterungsverhältnisse. Immer begegnen wir der Welt als Leib-Seele-Einheit. Was heißt das jetzt konkret? Der beste Weg zum Umgang mit Stress führt über den selbstreflexiven Blick auf sich selbst und die eigene Lebensführung. Die Lebensordnung wieder herzustellen wäre demnach das Ziel dieser psychohygienischen Maßnahmen. Die Bandbreite ist dabei so vielfältig, dass für jeden etwas dabei ist. Ich möchte hier nur auf einige wichtige Bereiche eingehen, die sich im Zusammenhang mit Stress als sehr bedeutsam herausgestellt haben:

1. Einhaltung des Wechsels zwischen Ruhe/Erholung und Aktivität und Würdigung der natürlichen Lebensrhythmen.
2. Körperliche Alarmsignale, die wir reichlich bekommen, sollten ernst genommen werden. Dies setzt eine Aufmerksamkeit und Achtsamkeit sich selbst gegenüber voraus. Durch Körper- und Atemübungen kann man lernen, auf die Sprache des Körpers zu horchen und sie zu interpretieren.
3. Erlernen von Methoden stressfreier Kommunikation.
4. Kultivierung von Humor im Leben. Dazu gehört auch ein Stück Selbstironie.

5. Sich mit den eigenen Werten und Lebenszielen auseinandersetzen.

6. An einer positiven Bewertung der Dinge arbeiten (diese Methode wird „Kognitive Umstrukturierung“ genannt).

Letztlich geht es bei all diesen Maßnahmen um eine Art der Selbstsorge, die gekennzeichnet ist von dem Bemühen, sein Leben als Kunstwerk zu erschaffen und es ebenso wertzuschätzen. Damit ist das Kneippsche Konzept ein ganzheitlicher Ansatz, der wirklich alle Lebensbereiche abdeckt und eben auch wesentliche Bereiche der Lebensordnung integriert. Kneipp soll einmal sinngemäß gesagt haben, dass er erst Erfolge hatte, als er die Ordnung im Leben der Menschen wieder hergestellt hatte. Damit hat er wesentliche Zusammenhänge erkannt und das Seelenleben integriert. Das gilt heute noch genauso, mit zwei kleinen, aber wesentlichen Unterschieden:

- Wir müssen primär ansetzen und nicht erst, wenn es zu spät ist.
- Kneipp verstand sich in diesem Zitat als Akteur. Um eine widerstandsfähige Person zu werden und zu bleiben, ist es nötig, selber aktiv zu sein.

Wir können die Verantwortung für unser Leben nicht abgeben, so angenehm das auch manchmal sein mag.

*Dr. phil. Sonja Weißbacher
Sozialpädagogin, Psychotherapeutin,
Referentin an der
Sebastian-Kneipp-Akademie*

Coupon zur Direktbestellung



Tel.: 0 82 47/30 02-212
Fax.: 0 82 47/30 02-199
www.kneippverlag.de/shop
E-Mail: versand.kneippverlag@kneippbund.de

Ja, bitte senden Sie mir per Rechnung

Stück	Best.-Nr.	Artikel / Titel / Paket-Nr.	Preis/€

Versandkosten: 6,50 €, Buchsendungen bis 1000 g 3,30 €, ab Bestellwert € 75,- frei Haus (gültig nur für Inlandsendungen)

Diesen Coupon bitte einsenden an:

Kneipp-Verlag GmbH
Produkte und Bücher für
gesundheitsbewusstes Leben
Adolf-Scholz-Allee 6-8
86825 Bad Wörishofen

Vorname, Name _____

Straße, Hausnummer _____

PLZ, Ort _____

E-Mail _____ Datum, Unterschrift _____ KJ04/2015

Tipp aus dem Kneipp-Verlag

Stress bewältigen mit Achtsamkeit

von *L. Lehrhaupt · P. Meibert*

In diesem Buch wird die von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelte 8-Wochen-Methode praxisnah vermittelt. Geeignet für Einsteiger ebenso wie für erfahrene Übende.

Best-Nr. A1866

17,99 €

