

## Stress-Bewältigung

In meiner therapeutischen Arbeit gehe ich davon aus, dass sich die Mehrzahl aller Gesundheitsprobleme mit dem "Stress-Konzept" einleuchtend und praktikabel erklären lässt. Durch daran ausgerichtete Behandlungskonzepte sind die "Stress-Krankheiten" oft günstig beeinflussbar (manchmal sogar "heilbar").

Dabei bedeutet "Stress" nichts anderes als ein "Missverhältnis zwischen wahrgenommenen Anforderungen und verfügbaren Bewältigungsmöglichkeiten, aus dem eine Bedrohung erwächst". Diese erfreulich einfache Formel zeigt auch sofort die wesentlichen "Problemauslöser" und "Lösungsansätze" auf:

1. Immer geht es um die von einem Menschen wahrgenommenen Anforderungen (= Aufgaben, Belastungen, Pflichten usw.). Wer nichts wahrnimmt bzw. sich nichts vorstellt, hat eher selten Stress. Viel Stress entsteht dadurch, dass zuviel wahrgenommen bzw. angenommen wird. Die Betroffenen sehen in allem und jedem eine "Pflicht" oder leiden ständig unter "Zeitdruck". Deshalb besteht eine der Lösungen darin, zu überprüfen, ob es sich bei dem Vorgestellten um eine tatsächliche oder besonders dringliche Anforderung handelt, die sich zudem speziell gegen den "Gestressten" richtet. Insbesondere sollte man sich immer fragen, ob es sich nicht um selbst auferlegte Anforderungen handelt, die man genau so eigenverantwortlich wieder verringern kann.
2. Die zweite wichtige Strategie betrifft die Frage, wie bedrohlich das wahrgenommene Missverhältnis überhaupt ist. Oft zeigt sich bei genauer Überprüfung, dass die Situation weder das Leben, noch die Gesundheit oder den Selbstwert bedroht. Oft ist die "Gefahr" vor allem ein Versagen vor eigenen inneren Ansprüchen und das Risiko, sich peinigenden Gewissensbissen aussetzen zu müssen. Letztere sind oft nicht nachvollziehbar, wenn es sich um Anforderungen handelt, von denen nichts Lebensentscheidendes abhängt (etwa, dass die Wohnung nicht 100 Prozent aufgeräumt ist). Hier besteht die Lösung darin, die Dinge zurecht zu rücken (zu relativieren, vernünftiger Beziehungen herzustellen).
3. Der dritte entscheidende Ansatzpunkt besteht darin, die Bewältigungsmöglichkeiten des "Gestressten" zu erweitern (dieser Schritt dürfte besonders sinnvoll sein, da er ein Gefühl von Kompetenz, Sicherheit und Selbstbewusstsein vermittelt. Außerdem hilft er besonders dann, wenn die

Anforderungen von außen kommen. Beispiele sind "Kommunikationsfertigkeiten", "Impulskontrolle" oder Methoden, die den Körper in eine bessere Verfassung versetzen (wie Entspannung oder Sport, Entwicklung von Genussfähigkeit und Phantasie). Diese Methoden müssen mit realen Erfahrungen verbunden werden, damit sie "in Fleisch und Blut übergehen". Eine sinnvolle Prüffrage dazu, ob man unter Stress steht, lautet: "Habe ich die Situation im Griff oder die Situation mich?".

4. Viele "Gestresste" glauben, das erwähnte Missverhältnis dadurch korrigieren zu können, dass sie andere Menschen zu einem bestimmten Verhalten zwingen. Dieser Ansatz ist meist extrem energieaufwendig und daher eher geeignet, den "Stress" zu steigern. Dennoch hat er sicherlich mitunter seine Berechtigung, etwa wenn sich die "anderen" rechtswidrig oder eindeutig missbräuchlich verhalten.
5. Die vorgenannten Beispiele erscheinen vornehmlich "psychische" Anforderungen zu betreffen. "Stress" im Sinne der erwähnten Diskrepanz entsteht aber genau so gut auf körperlicher Ebene: Etwa wenn ein (durch Arbeit, Schlafmangel, Krankheit usw.) erschöpfter Körper ohne Pause zu weiterer Leistung angetrieben wird. Hier gilt es nach den gleichen Prinzipien wieder ein gesundes Verhältnis zwischen Anforderungen und Bewältigungsmöglichkeiten herzustellen. Bei dieser Form von Stress nehmen die Betroffenen eher zu wenig (von ihrer eigenen Befindlichkeit und ihren Grenzen) als zuviel wahr. Da Gefühle wichtige Rückmelder innerer Zustände sind, geht es meist darum, Gefühle besser wahrnehmen und nutzen zu lernen. Gefühle helfen uns, den gesunden Zwischenbereich zwischen "stressiger" Überforderung und "tödlicher" Langweile einzuhalten.
6. Das Gegenteil von "Stress" lässt sich vielleicht am besten mit dem Begriff "Flow" (engl. Fluss) beschreiben. Im Flow geht alles wie von selbst, fühlt man sich eins (mit sich und der Umwelt), stimmt das Verhältnis von Anforderungen und Bewältigungsmöglichkeiten, genießt man die eigene Wirksamkeit (Erfolg) und ist alles im Takt. Manche beschreiben diesen Zustand auch als "Kohärenz" oder "Konkordanz" (= Einklang von Denken, Fühlen, Sprechen, Handeln und Interaktion).