

Podcast-Transkript zum Thema „Stress“

Titel: Der Stress mit dem Stress

Moderatorin (Klara): Hallo zusammen und herzlich willkommen zu unserer neuen Mynd!Cast Folge und ich kann Euch jetzt schon versprechen: Heute wird's so richtig stressig! Denn das ist unser Thema: Stress und wie Ihr damit am besten umgeht. Und damit gleich auch ein Hallo an meinen Co-Moderator Hannes. Sag mal, Stress, das kennt Du doch auch, oder!?

Moderator (Hannes): Hallo Klara und natürlich auch ein Hallo an Euch da draußen. Und ja, unter Stress stehe ich auch von Zeit zu Zeit, aber damit bin ich ja nicht allein. Ihr kennt das bestimmt auch: Zu viel zu tun im Betrieb, die nahende Prüfung in der Schule, Streit mit der Freundin oder auf den letzten Drücker noch schnell ein Geschenk besorgen zu müssen. Fast die Hälfte aller deutschen Schüler leidet, laut zahlreicher Studien, unter Stress. „Ich bin gestresst“ hat vermutlich jeder von uns schon mal gesagt. Doch was stresst Euch eigentlich ganz persönlich und woran merkt Ihr, dass Ihr im Stress seid?

O-Ton 1 (Umfrage): ‚Bei mir ist es vor Prüfungen ganz schlimm, ich kann schon Tage vorher nicht mehr richtig essen, krieg‘ nachts kein Auge zu und am Tag der Prüfung ist mir dann ganz schlecht‘ – ‚Mir machen in der Schule am meisten die anderen Stress, immer werd‘ ich ausgelacht, ich weiß selbst, dass meine Noten nicht so doll sind, aber das macht mir halt immer noch mehr Stress‘ – ‚Naja, ich habe Angst vor den ganzen Erwartungen der anderen, meiner Eltern, der Lehrer, der Druck macht mir manchmal richtige Panikattacken, ich weiß manchmal gar nicht so richtig, wie ich das alles schaffen soll.‘ – ‚Mich stresst es oft, wenn bei der Arbeit zu viel zu tun ist. Dann fühl‘ ich mich wie in so ‘nem Hamsterrad und weiß gar nicht so richtig, wo ich zuerst anfangen soll.‘

Moderator (Hannes): Das wir ab und an gestresst sind, ist ein universelles Phänomen. Das heißt, es betrifft jeden, auch wenn manche weniger anfällig für Stress sind als andere. Und, anders als im alltäglichen Sprachgebrauch, ist Stress erstmal an sich nichts Negatives. Vor Jahrmillionen war Stress sogar unsere Überlebensgarantie. Hätte es dieses „Kurzzeit-Notfall-Programm“ nicht gegeben, säßen wir heute gar nicht hier!

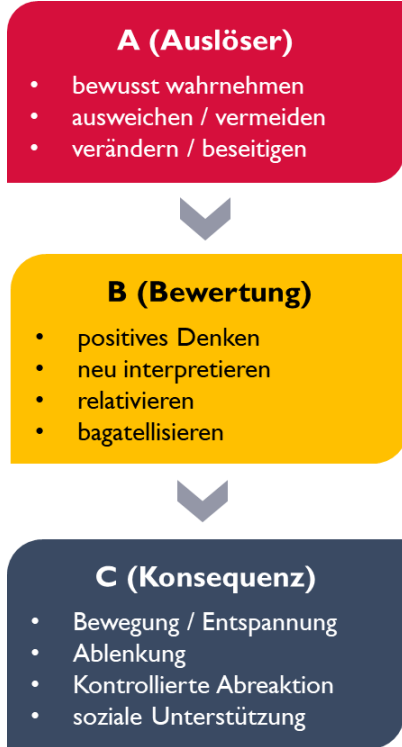
Moderatorin (Klara): Genau, Stress ist quasi nicht gleich Stress. Wissenschaftler unterscheiden heute bewusst zwischen negativem Stress, dem sogenannten Distress, und positiven Stress, dem Eustress. Ein optimales, d. h. mittleres Maß an Stress, kann für uns nämlich durchaus förderlich sein. Zum Beispiel die richtige Anzahl von Arbeitsstunden, also nicht zu viel und nicht zu wenig oder die passenden Aufgaben – nicht zu schwierig, aber auch nicht zu leicht. In diesen Momenten sind wir am leistungsfähigsten und am kreativsten. Dagegen sind zu viele, aber auch zu wenig Stressoren, also Dinge, die uns stressen, negativ und führen zu höheren Stressreaktionen. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn Ihr viel zu viel zu tun habt oder aber auch, wenn Ihr z. B. arbeitslos seid. Was jeden einzelnen stresst, kann individuell sehr unterschiedlich sein. Während es den einen z. B. so richtig zum Schwitzen bringt, vor einer ganzen Klasse einen Vortrag zu halten, macht es dem anderen sogar richtig Spaß, vor einer großen Gruppe frei zu sprechen. Ihr seht, Stress gehört zum Leben dazu und Stresssituationen gibt es in allen Lebensbereichen. Stress im angemessenen Maß kann uns sehr beflügeln, er kann aber auch zur gesundheitlichen Belastung werden. Vor allem, wenn wir ihm über einen längeren Zeitraum ausgesetzt sind. Die eigentliche Frage lautet also: Wie gehe ich richtig mit Stress um? Und was uns natürlich ganz besonders interessiert, wie geht Ihr mit Stress um?

O-Ton 2 (Umfrage): ‚Ich mach das glaub ich falsch, denn immer wenn ich im Stress bin, muss ich direkt was essen, und am besten auch noch was Süßes, dann geht's mir nämlich meistens besser‘ – ‚Also, wenn ich auf Arbeit so n' richtigen Stress-Tag hatte, dann geh ich abends zum Sport und das

tut mir richtig gut, da kann ich mich auspowern und das hilft den Kopf einfach mal wieder frei zu kriegen‘ – ‚Ich versuch mich abzulenken, mit schönen Dingen, wie z. B. mal wieder Urlaubsfotos anzuschauen oder Musik zu hören, klappt nicht immer, aber manchmal hilft das schon aus dieser Stress-Spirale rauszukommen‘ – ‚Bei mir hilft dann nur eins: Runterkommen, die Hektik ablegen, den Kopf abschalten. Ich meditiere dann meistens oder mache Yoga‘ – ‚Wenn ich gestresst bin, muss ich zu richtig lauter Musik tanzen, da wird mein Kopf wieder frei.‘

Moderator (Hannes): Interessante Antworten, interessante Maßnahmen. Da wollen wir doch nun auch einmal hören, was ein Experte zum Thema Stress und vor allem Stressbewältigung zu sagen hat. Psychologe Manuel Voigt:

O-Ton 3 (Experte / Psychologe): Hierfür möchte ich Euch sehr gern ein einfaches und gleichzeitig wirkungsvolles Modell zur Stressbewältigung vorstellen, welches nicht nur einen, sondern gleich drei Ansatzpunkte für einen kompetenten Umgang mit Stress eröffnet. Dieses Modell nennt sich ABC-Modell und ist somit auch leicht zu merken. Und das spannende ist auch: Relativ viel, was Du zu Stress lesen wirst oder schon gelesen hast oder in Seminaren mitbekommst, lässt sich auch mit diesem ABC-Modell erklären. Fangen wir bei A an, dem sogenannten Auslöser oder, wie wir ihn auch nennen, dem Stressor. Auf dieser Ebene kannst Du Dich fragen, welche Möglichkeiten hast Du, den Stressor oder die Stressoren wirklich an der Wurzel zu packen. Es geht hier um den Stressor selbst. Wie kannst Du den Stressor verkleinern oder vermeiden? Und zuallererst solltest Du hier versuchen, diesen Stressor bewusst wahrzunehmen, damit Du wirklich in den Fahrersitz kommst und überhaupt angemessen damit umgehen kannst. Das klingt vielleicht überflüssig, aber tatsächlich fällt schon dieser erste Schritt vielen Menschen schwer, denn wenn Du auch mal ehrlich zu dir selbst bist und ‚mal überlegst, wann Du meist merkst, dass Du gestresst bist, dann ist es nicht auf dieser Ebene und leider auch oft nicht auf der nächsten Ebene, sondern auf der C Ebene, doch dazu gleich mehr. Hast Du hier auf dieser A Ebene den Stressor wahrgenommen, dann kannst Du ihn vermeiden. Du könntest z. B. bei jemanden, den Du gerade nicht sprechen möchtest und auf der Straße siehst, die Straßenseite wechseln. Und Du könntest auch aktiv versuchen den Stressor zu verändern und zu beseitigen. Also, wenn Du z. B. jeden Morgen verschläfst, dann wäre hier eine Option dieser A Ebene, der Ebene des Stressors: Du könntest früher ins Bett gehen oder Du könntest mehrere Wecker stellen. Rechtzeitige Prüfungsvorbereitung und ein besseres Zeitmanagement gehören auch zu dieser Ebene. Die zweite Ebene ist die B Ebene, wobei B für Bewertung der Situation steht. Und ich nenne sie liebevoll die Champions League der Stressbewältigung. Denn in diesem Schritt geht es nämlich darum Deine persönlichen Einstellungen, bzw. Bewertung der Situation, wahrzunehmen und auch zu verändern. Und das ist Champions League der Stressbewältigung, weil es innerhalb von Millisekunden passiert und Automatismen sind. Aber auch das lässt sich trainieren und üben. Und auch hier: Je mehr Du das übst, desto besser wirst Du. Zum Beispiel kann man sich überlegen, welche positiven Aspekte die Situation mit sich bringt. Also, anstatt in einer Prüfungssituation zu denken: „Aaahw, ich schaff das nicht“, könntest Du dich auf Gedanken konzentrieren, wie: Dass Du gut gelernt hast und dass Du gut vorbereitet bist. Du könntest auch versuchen, die Situation neu zu interpretieren. Also statt: „Oh mein Gott, da kommt diese Prüfung“, zu denken „Hey, warte mal kurz, danach bin ich meinem Ziel, dem Abschluss, der Ausbildung – was auch immer – ein Stück näher“. Oder das Ganze zu relativieren, ganz nach dem Motto: „Nichts wird so heiß gegessen, wie es gekocht wird“. Zu guter



Letzt gibt es auch auf der dritten Ebene, der Ebene der Stressreaktion, bzw. hier im Sinne des ABC Modells, die Konsequenz (aus dem Englischen, deshalb mit C) die Möglichkeit, den Stress zu bewältigen. Wie vorhin angesprochen bleibt uns in den meisten Fällen, wenn es um Stress geht, leider nur diese Ebene der Stressbewältigung, da wir oft erst hier die Signale wahrnehmen und erst wirklich merken „Ach, hoppla, ich bin ja gestresst“, weil wir vorher im Autopiloten waren und das so schnell geht, wenn das Kind also schon in den Brunnen gefallen ist. Befindest Du dich aber mal wieder mit-tendrin in dieser Stressreaktion, gibt es verschiedenste Möglichkeiten, auch hier die Eigenaktivierung kurz-, mittel- oder langfristig zu senken. Mein Tipp an dieser Stelle: Leg Dir unbedingt Deinen ganz persönlichen Werkzeugkoffer zurecht, der dir hier hilft, diese Aktivierung zu senken. Dabei helfen z. B. Bewegung und Entspannung, Ablenkung, sowie kontrolliertes Abreagieren. Also z. B. lautes Schreien, mit den Füßen auf den Boden Stampfen oder, wenn es unauffälliger sein muss, mal die Fäuste kräftig Zusammenballen. Denn alles was Bewegung ist, baut Stress ab. Ganz wichtig auch: Nutze Deine sozialen Ressourcen, um Unterstützung zu erhalten, Trost zu bekommen und ermutigt zu werden oder zusammen auch mal etwas positives zu erleben.

Moderatorin (Klara): Wer resilient, also psychisch widerstandsfähig ist, kann sich gut gegen Stress wehren, ihn gar nicht erst zulassen. Mit ein paar einfachen Tricks kann jeder etwas für sein inneres Gleichgewicht tun und sich wappnen, wenn's mal wieder richtig stressig wird. Und das wird uns jetzt der Gesundheitstrainer Jonny Herrmann etwas genauer erklären:

O-Ton 4 (Experte / Gesundheitstrainer): Wie wir ja bereits schon gehört haben, ist Bewegung immer ein gutes Mittel gegen Stress. Egal ob Workout im Fitness-Studio, Powerjogging im Park oder einfach mal so richtig abtanzen, das sind alles buchstäblich aktive Stress-Killer. Aber auch das Gegenteil kann helfen, also Ruhe und Entspannung. Schafft Euch eure eigene Relax-Oasen im Alltag, ganz egal, ob eine Tasse Tee mit der besten Freundin, eine schöne Fernsehserie, ein Spaziergang im Park oder Meditation, erlaubt ist alles, was Euch guttut. Du möchtest den verregneten Sonntag lieber vor dem Fernseher verbringen, als mit den Kollegen wandern zu gehen? Dann erlaube Dir auch das mal ohne schlechtes Gewissen. Du weißt schließlich selbst am besten, was Du wirklich brauchst. Und ganz wichtig ist es auch sozialen Ressourcen zu nutzen. Klingt etwas abstrakt und meint einfach, dass Ihr Kraft tankt, indem Ihr Zeit mit anderen, für Euch wichtigen Menschen, verbringt. Dazu macht Ihr Euch erst einmal klar, wer Euch wirklich guttut. Das können Freunde, Familie, aber auch alte Klassenkameraden sein. Wenn Euch niemand einfällt, dann solltet Ihr unbedingt auch mal wieder etwas dafür tun, z. B. alte Kontakte mal wieder aufleben lassen, mal wieder Zeit mit der Familie verbringen oder auch einmal eine ganz neue Freundschaft knüpfen! Zeit mit anderen zu verbringen hilft, um sich abzulenken und um die Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Und die anderen haben unter Umständen auch eigene Tipps gegen Stress. Sie holen Dich einfach mal aus dem Hamsterrad und geben Fokus für die wirklich wichtigen Dinge im Leben. Übrigens: Resiliente Menschen, also Menschen mit starker seelischer Widerstandskraft sind besonders gut dazu in der Lage, ein System von unterstützenden menschlichen Beziehungen zu knüpfen und im gegenseitigen Austausch zu nutzen. Sie profitieren von ihren sozialen Beziehungen und ziehen aus ihnen ihre Stärke.

Moderator (Hannes): Wie Ihr hört, ist gegen Stress zwar kein Kraut gewachsen, aber es gibt doch eine ganze Menge Dinge, die man selbst tun kann, um diesen blöden Druck gar nicht erst aufkommen zu lassen.

Moderatorin (Klara): Und falls der Stresshammer doch einmal zuschlägt, denkt daran: Mit jedem vermeintlichen Tiefschlag entwickelt Ihr immer auch eure Stresskompetenz weiter. Und eine starke Stresskompetenz ist ja nicht nur eine Sache, die Euch gut durch die Schule bringt, sondern mit der Ihr für den Rest Eures Lebens punkten könnt – egal ob privat oder im Job! In diesem Sinne: Macht was draus! – ENDE -