

Endlich raus aus dem Stress-Teufelskreis

Trotz unzähliger Entspannungsangebote kriegen wir den Stress nicht in den Griff. Was läuft schief?

Roger Marti

«Der Anteil der Erwerbstätigen, die sich emotional erschöpft fühlen, überschreitet erstmals die 30%-Marke», so das Fazit des Schweizer Job-Stress-Indexes aus dem Jahr 2022. Und weiter: «43% der Angestellten fühlen sich oft gestresst.» Stress hat sich in den letzten Jahrzehnten laut WHO zu einer Volkskrankheit gemausert, was dazu führt, dass auch immer mehr Menschen an stressassoziierten Erkrankungen wie Autoimmunerkrankungen, Krebs, Diabetes Typus 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depressionen leiden.

Ebenso, wie der Stress steigt, steigen die Angebote, die den Menschen helfen sollen, den Stress endlich loszuwerden: Anti-Stress-Wellnesshotels, Achtsamkeitsapps, Stress-lass-nach-Ratgeber und -Seminare etc. Der Erfolg: überschaubar. Die eingangs erwähnten Zahlen sprechen für sich. Doch woran liegt es, dass wir den Stress nicht in den Griff bekommen?

Stress ist persönlich und individuell

Warum ist die eine Mutter völlig relaxt, obwohl sie doch auch Arbeit und Familie unter einen Hut bringt, und eine andere total überfordert? Stress ist ein zutiefst individuelles Empfinden. Ob eine Situation als stressig erlebt wird und wie ein Mensch darauf reagiert, hängt insbesondere von psychischen Prozessen ab. «Ein Stress kommt selten allein», ist ein dazu passendes Sprichwort, das noch erfunden werden müsste. Wir hetzen frühmorgens zur Arbeit und stehen unter hohem Druck, weil ein wichtiges Projekt abgeschlossen werden muss; mit Ach und Krach schaffen wir es in letzter Minute, die Kinder rechtzeitig von der Kita abzuholen; zu Hause angekommen, haben alle Hunger, und die halbe Stunde bis zum Abendessen wird zu einem Spiessrutenlauf zwischen streitenden Kindern und überkochendem Pasta-Wasser.

Wir denken, dass die Umstände uns derart antreiben. Doch in Tat und Wahrheit sind es unbewusste Denk- und Verhaltensmuster, die sich in frühen Kindheitstagen aufgrund von ausgesprochenen wie auch von unausgesprochenen Ansprüchen entwickelt haben.

Sei perfekt, schnell und beliebt!

In den 1970er-Jahren entdeckte der amerikanische Psychologe Taibi Kahler nach längeren Beobachtungen, dass Menschen bestimmte Verhaltensgewohnheiten viel häufiger einsetzen als andere und sich unbewusst von ihnen leiten



Der nachhaltige und zielführende Weg aus dem Stress gelingt nur, wenn in einem ersten Schritt innere Stressoren identifiziert und aufgelöst werden. Bild: Getty

lassen. Nach Kahler besitzt jeder Mensch alle Antreiber. Meistens sind aber ein oder zwei von ihnen besonders stark ausgeprägt. In herausfordernden Situationen zeigt sich ein primärer Antreiber besonders gerne und sorgt für zusätzlichen Stress bzw. eine Abwärtsspirale.

Man kann sich diese Antreiber wie eine Art innere Stimme vorstellen.

1. «Sei stark!»

Dieser Antreiber fordert dich auf, keine Schwächen zu zeigen und alles allein zu schaffen.

2. «Sei perfekt!»

«Ich muss es noch besser hinkriegen» oder «Ich bin nicht gut genug» sind Sätze, die einen nie zufrieden sein lassen.

3. «Mach es allen recht!»

Menschen mit diesem Antreiber können schlecht Nein sagen und stellen alles andere als sich selbst an erster Stelle. Die eigenen Bedürfnisse kommen erst ganz am Ende.

4. «Streng dich an!»

Diese innere Stimme macht glauben, dass nur harte Arbeit zum Ziel führt: «Ich muss einfach noch mehr leisten, dann werde ich dereinst erfolgreich sein!»

5. «Mach schnell!»

«Alles sofort und gleich erledigen und bloss keine Zeit verschwenden» – so das Motto dieses inneren Musters.

Unsere Kindheit prägt uns massgeblich und legt oft den Grundstein dafür, welche inneren Antreiber in uns besonders stark zur Geltung kommen. Gerade in jungen Jahren eignen wir uns bestimmte Verhaltensweisen an und internalisieren

tief verankerte Glaubenssätze. Ein Kind, das regelmässig Sätze wie «Ein Indianer kennt keinen Schmerz», «Gefühle zeigen ist eine Schwäche» oder «Nur die Harten kommen in den Garten» hört, wird mit hoher Wahrscheinlichkeit einen dominierenden «Sei stark!»-Antreiber entwickeln.

Endlich stressfrei

Was bedeuten diese Erkenntnisse für den nachhaltigen und zielführenden Weg aus dem Stress-Teufelskreis? Ein mögliches Beispiel: Einem Menschen mit einem starken «Mach es allen recht!»-Antreiber hilft regelmässiges Meditieren kaum, sich nachhaltig und tiefgreifend zu entstressen. Und er kann die Praxis wohl auch kaum diszipliniert beibehalten, weil eben alles andere wichtiger ist als die Selbstfürsorge.

Eine totale Stressbefreiung gelingt demnach erst, wenn in einem ersten Schritt innere Muster aufgelöst werden, was dazu führt, dass wir gelassener und entspannt bleiben – auch in stressigen Situationen. Der Stapel an To-dos auf dem Schreibtisch lässt dann den «Mach schnell!»-Antreiber nicht zur Höchstform auflaufen, sondern darf auf eine gesunde Art und Weise effizient und in aller Ruhe erledigt werden.

Über den Autor

Roger Marti ist Osteopath, Schatten- und Atemtherapeut und bietet in seinem Seminar- und Praxisort die neue Stresstherapie an, die Menschen nachhaltig bis auf Zell- und Unterbewusstseinsebene von Stress befreit. www.curavida.ch

Nachgefragt

Dr. med. Andrea Wälder, Leitende Ärztin und Co-Leiterin des Zentrums für Alterspsychiatrie, Mitglied der Leitung der Klinik für Konsiliar-, Alters- und Neuropsychiatrie der Psychiatrischen Dienste Aargau (PDAG)

Warum haben Sie sich für «die Alten» entschieden?

Frau Wälder, warum haben Sie sich für «die Alten» entschieden, wo doch gemeinhin die Jugend als unsere Zukunft gilt?

Die demografische Entwicklung bedingt, dass Alter ein Zukunftsthema für die Gesellschaft ist, aber auch für das Individuum. Das Alter umfasst einen langen Lebensabschnitt. Zu meinen Patientinnen und Patienten gehören zwar primär die über 65-Jährigen, aber auch jüngere Menschen. Medizinisch interessant sind für mich die Berührungspunkte zwischen der Psychiatrie und anderen medizinischen Fachdisziplinen, da gerade bei älteren Menschen körperliche Aspekte berücksichtigt werden müssen.

Seit vielen Jahren engagieren Sie sich im Vorstand von Alzheimer Aargau. Was tun Sie persönlich, um einer Alzheimererkrankung (Demenz) vorzubeugen?

Empfohlen werden allgemein ein gesunder und aktiver Lebensstil mit entsprechender Ernährung, regelmässiger Bewegung und Pflege von sozialen Kontakten sowie die Verminderung kardiovaskulärer Risikofaktoren. Daran orientiere ich mich.

Eine ältere Nachbarin vergisst häufig ihre Schlüssel

«Vergesslichkeit ist ein häufiges Symptom einer beginnenden Demenz. Es kann aber auch ein normaler Alterungsprozess oder eine andere Ursache – meistens psychischer Art – vorliegen.»

Dr. med. Andrea Wälder

und Termine. Ist das schon Alzheimer/Demenz?

Vergesslichkeit ist ein häufiges Symptom einer beginnenden Demenz. Es kann aber auch ein normaler Alterungsprozess oder eine andere Ursache meistens psychischer Art vorliegen. Um dies herauszufinden, kann eine Abklärung in der Memory Clinic angezeigt sein.

Welche Untersuchungen führen Sie in der Memory Clinic durch?

Wir erfassen zuerst die Entwicklung der Beschwerden, die aktuellen Symptome sowie andere Erkrankungen. Nach Möglichkeit werden Angehörige einbezogen. Zentral sind neuropsychologische Testungen, um allfällige kognitive Defizite festzustellen und einzuordnen. Eventuell werden weitere Untersuchungen wie bspw. eine Bildgebung des Gehirns extern in Auftrag gegeben. Wenn alle Befunde vorliegen, besprechen wir diese mit den Patienten und zeigen allfällige Therapieoptionen auf.

Wie muss ein Tag verlaufen sein, damit Sie nach dem Dienst zufrieden nach Hause gehen?

Ich bin zufrieden, wenn Patienten, ihre Bezugspersonen oder Zuweiser zurückmelden, dass ihnen weitergeholfen wurde.



Ratgeber Gesundheit

Richten Sie Ihre Fragen an: Ratgeber Gesundheit, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau, aargaugesundheit@chmedia.ch



ANZEIGE

Partner Gesundheit Aargau - Ihre Gesundheitsspezialisten