

Gesunder Umgang mit Stress

Tobias Glück

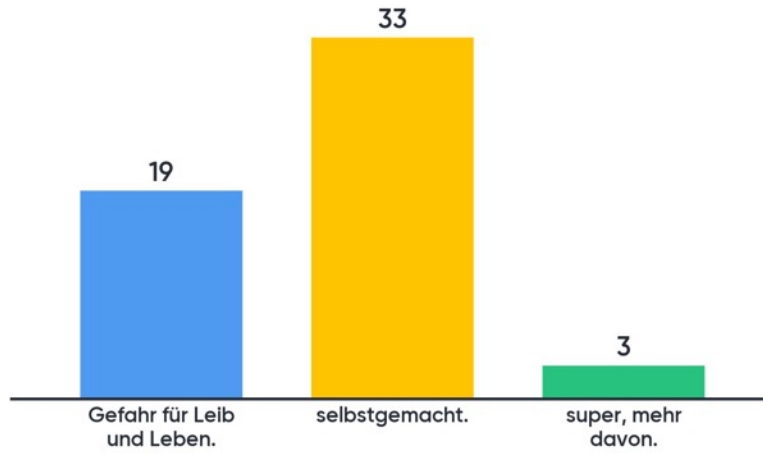


Psychologische Praxis Dr. Tobias Glück

Klinischer & Gesundheitspsychologe | Arbeitspsychologe
Psychotherapeut

Stress ist für mich...

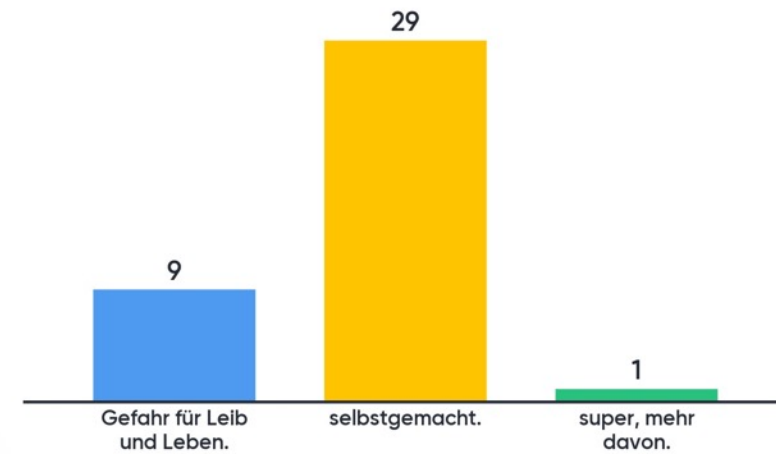
Mentimeter



55

Stress ist für mich...

Mentimeter



39



Psychologische Praxis Dr. Tobias Glück

Klinischer & Gesundheitspsychologe | Arbeitspsychologe
Psychotherapeut

Es geht ums nackte Überleben, auch heute noch...

- Stress ist im Übermaß und bei zu langer Dauer eine Bedrohung für die Gesundheit, die Stressreaktion ist im ersten Moment aber die natürliche Antwort unseres Nervensystems, um das Überleben zu sichern und unterliegt nicht unserer Kontrolle. Wir können jedoch lernen besser damit umzugehen und hilfreicher darauf zu reagieren. Dies ist teilweise „selbstgemacht“, hängt jedoch auch stark von den Lernerfahrungen einer Person ab. Stress ist auf der anderen Seite auch ein wichtiger Motivator und positiver Antreiber um Leistung zu erbringen.
- Über die Evolution hinweg hat sich unsere Stressantwort nicht verändert und wir reagieren immer noch so, als ob wir in Steppen und Wäldern leben würden, wenn eine potentielle Gefahr lauert
- In der heutigen Zeit wird unser System - im Gegensatz zu früher – permanent mit Reizen und potentiellen Bedrohungen gefüttert und Pausen sowie echte Erholung reduzieren sich



Intensität und Belastung von körperlichem Schmerz und sozialem Schmerz, gleiches Hirnareal

- Der dorsale anteriore cinguläre Cortex (dACC)
- Der Stress und die Belastung bei sozialem und körperlichem Schmerz werden in den gleichen Hirnregionen verarbeitet. Ebenso passieren ähnliche Prozesse der Regulation bei Schmerzen – körperlich, wie emotional.
- Zurückweisung, das Ausschließen sowie das nicht Akzeptieren anderer Menschen, so wie sie sind, können somit mit gutem Recht aus neurobiologischer Sicht als Akte der Gewalt bezeichnet werden.

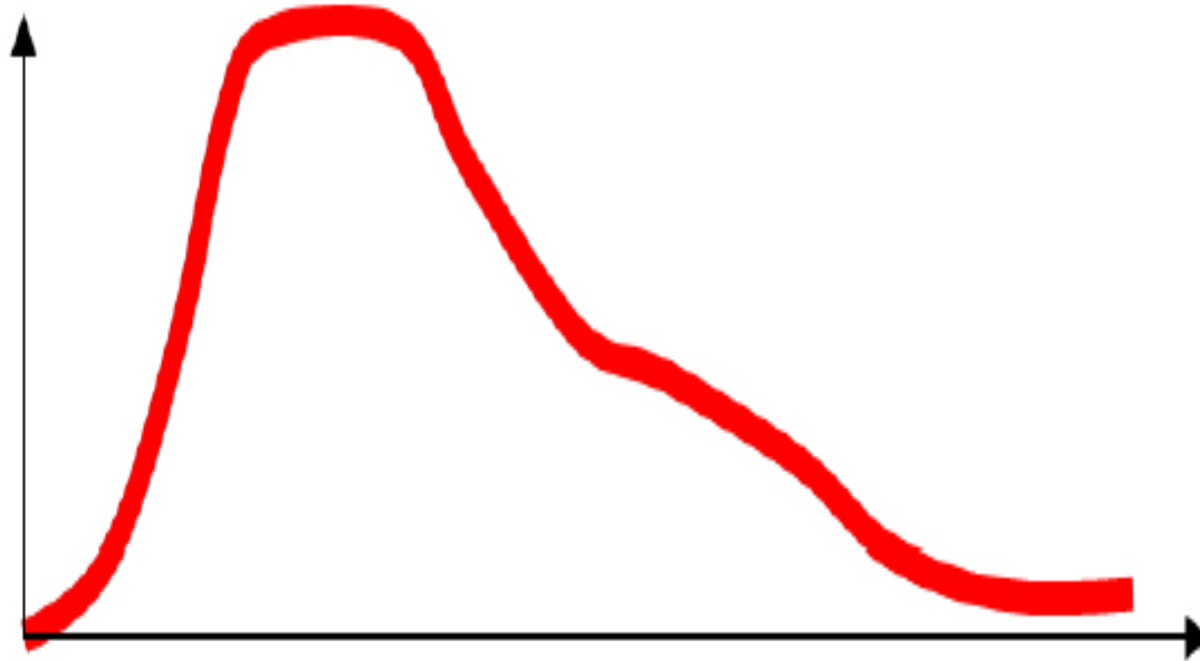


Stressreaktion

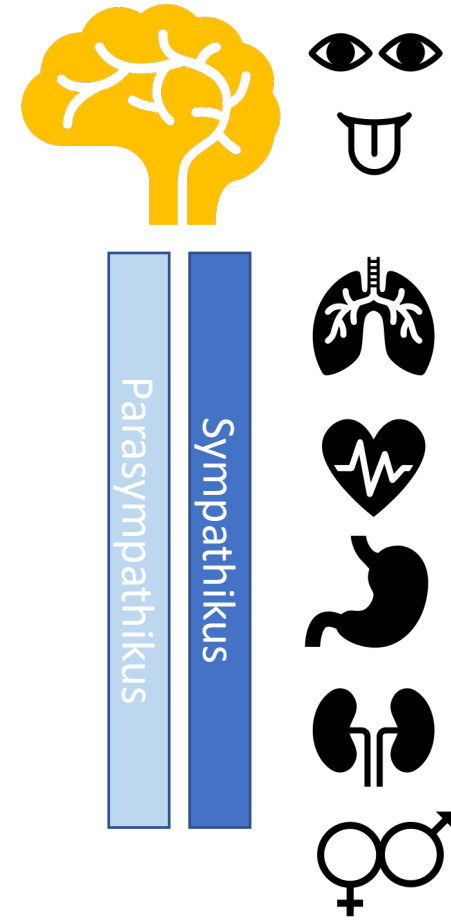
- Stressreaktion ist normal, jeder Mensch hat sie und sie ist im ersten Moment nicht beeinflussbar, da sie sich unserer bewussten Kontrolle entzieht
- Herz klopft, Atmung wird schneller und flacher, Muskeln spannen an (besonders Nacken, Schultern und Rücken - W. Reich „Muskelpanzer), schwitzen, Mund wird trocken, flaes Gefühl im Magen, zittrige Hände und Knie und diffuses Gefühl innerer Unruhe und Nervosität.
- Drei Reaktionsmuster:
 - Kampf/Überkompensation
 - Flucht/Vermeidung
 - Erstarren/Unterwerfen
- Grundbedürfnisse: (Grawe)
 - Sichere Bindung
 - Orientierung und Kontrolle
 - Unlustvermeidung/Lustgewinn
 - Selbstwertsicherung und -erhöhung
- Zusammenspiel drei kortikaler Strukturen:
 - Reptilienhirn (Stammhirn: automatisierten, unwillkürliche Lebensfunktionen)
 - Limbisches System („Gefühlshirn“: Thalamus, Amygdala und Hypothalamus)
 - Neokortex (Großhirnrinde: Auf Erfahrungen zurückgreifen und Bewerten)



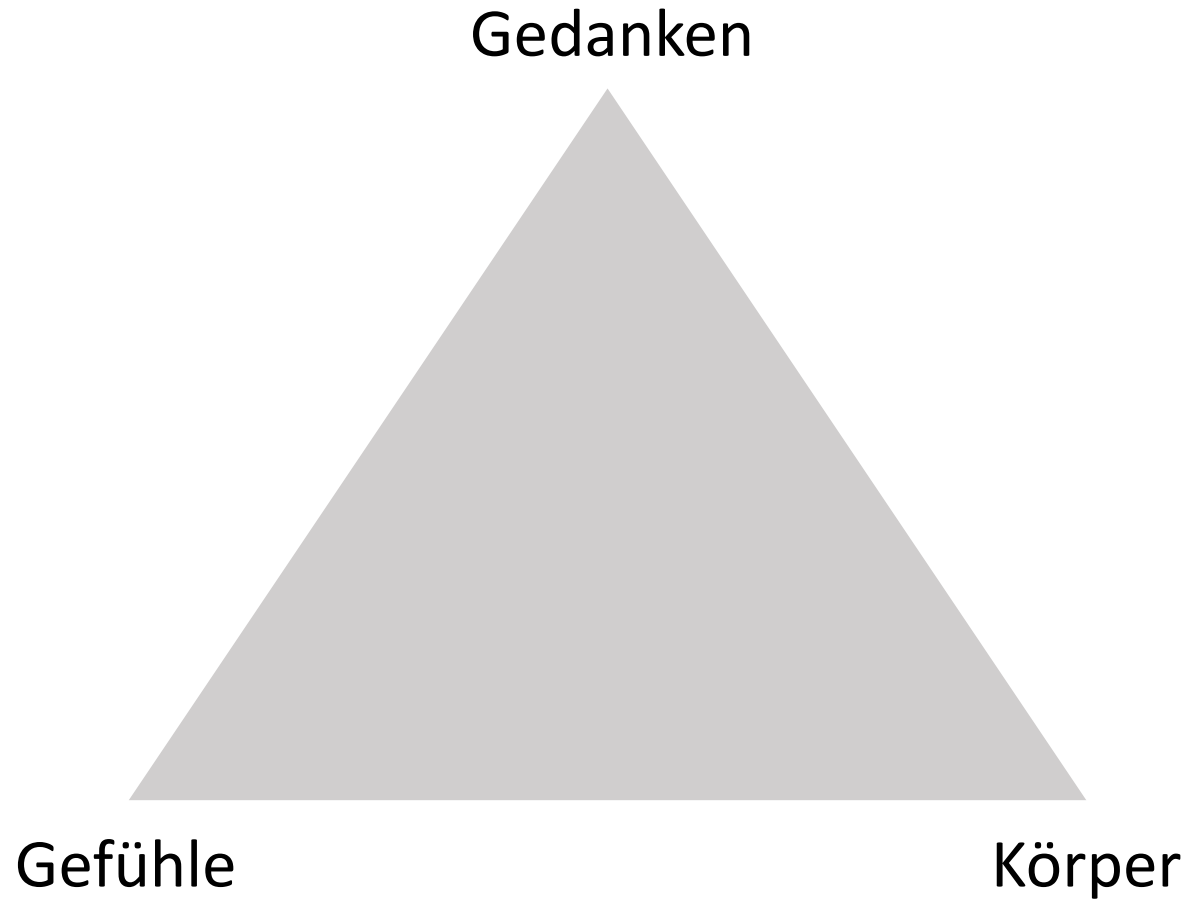
Verlauf der Stressreaktion



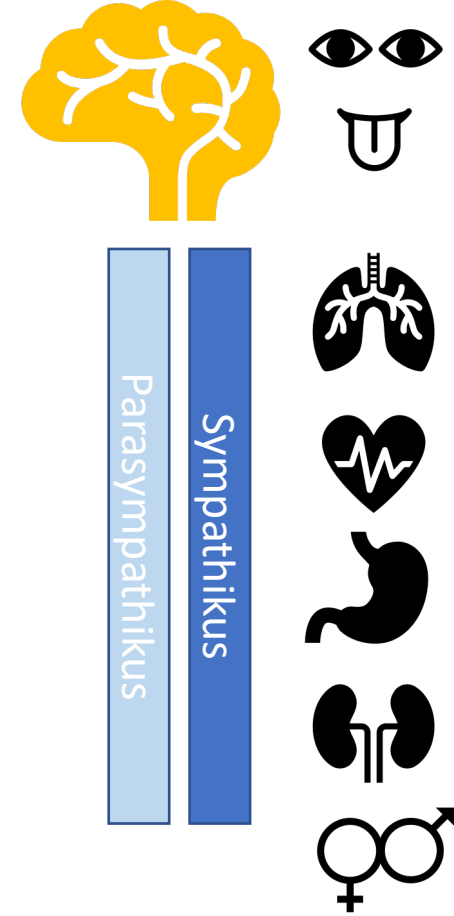
Autonomes Nervensystem



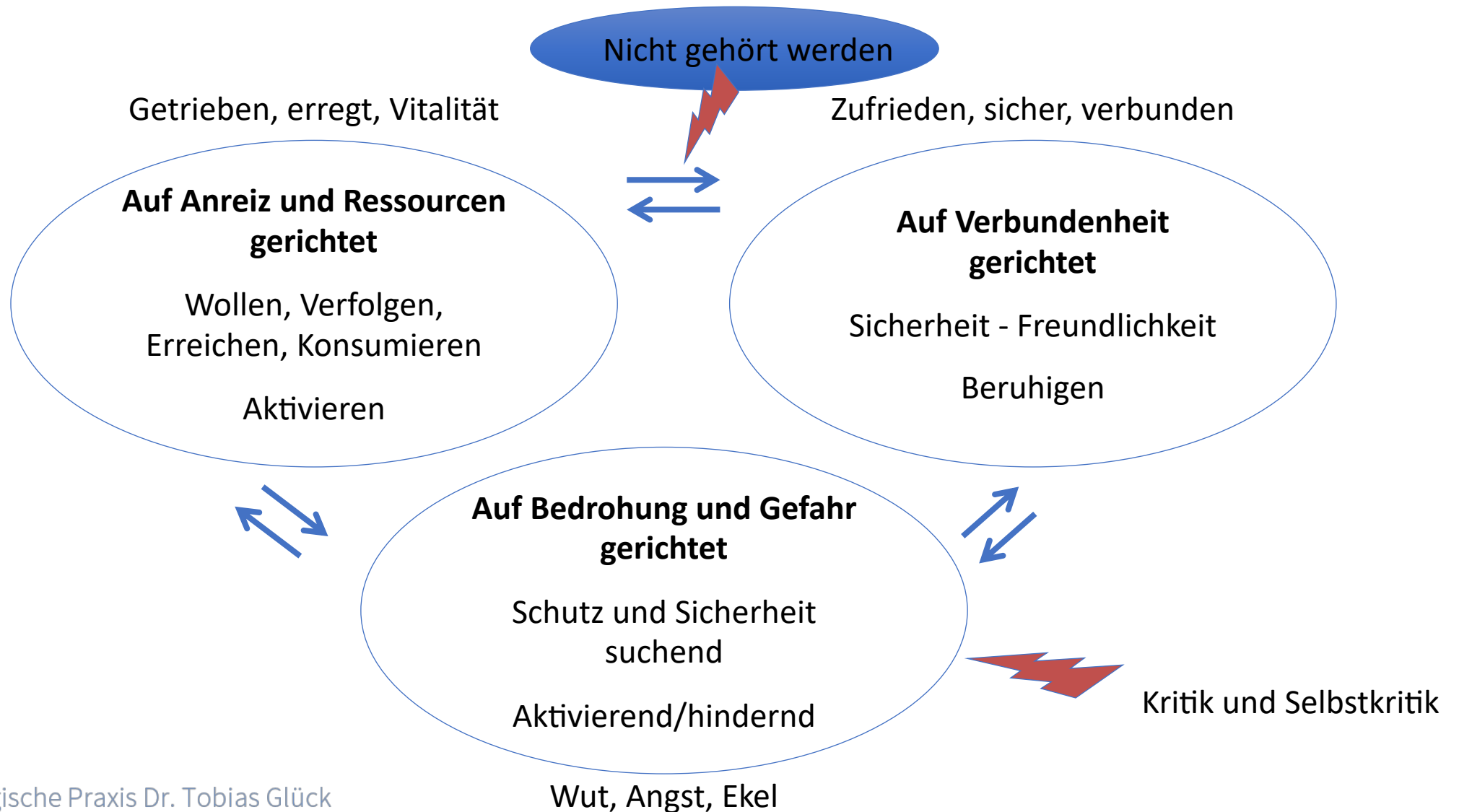
Ebenen der Stressreaktion



Autonomes Nervensystem



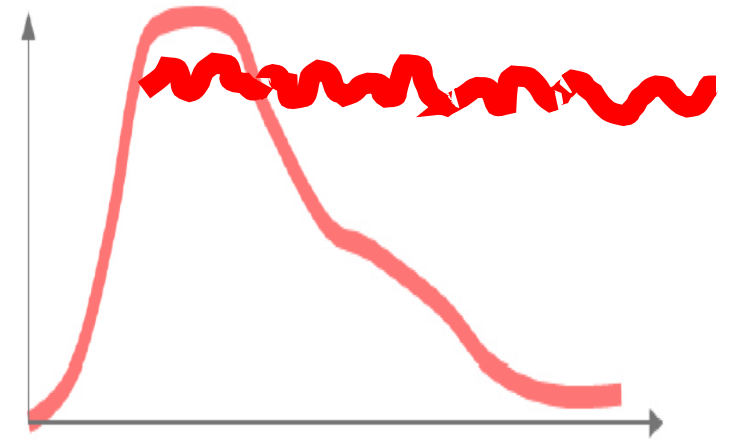
Drei Systeme der Affektregulation



Warum Zebras keine Magengeschwüre bekommen...

(Buchtitel von Sapolsky)

- 30.000– 70.000 Gedanken pro Tag, davon aber nur 3% konstruktiv
- Default Mode Network
 - Sichert das Überleben
 - Dinge die wir „im Autopiloten tun“
 - Denkt über Probleme nach
 - Grübeln
 - Erzeugt das Ich
 - Macht sich über Vergangenheit und Zukunft Gedanken
 - Tagträumen
- Wir sind bei mehr als 50% der Zeit bei Tätigkeiten nicht wirklich bei der Sache und mit positiven, negativen oder neutralen anderen Inhalten beschäftigt – je mehr der Geist wandert desto eher depressive Symptome



Was immer hilft ist Atmen

- Atemtechniken sind die erste Möglichkeit, sein eigenes automomes Nervensystem wieder ins Gleichgewicht zu bringen und den Parasympathikus zu aktivieren. Der Sympathikus ist für die Weitung der Bronchiolen zuständig, diese Weitung aktiviert den Parasympathikus, der die Ausatmung steuert.
- Einfachste Methode ist einfach für 60 Sekunden entspannt ein und auszuatmen. 3-4 Sekunden für die Ein, 3-4 Sekunden für die Ausatmung.
- Weitere Techniken sind die Bauchatmung, Wechselatmung (Abwechselnd wird ein Nasenloch bei Ein- und Ausatmung z.B. mit dem Zeigefinger verschlossen), und Vollatmung, bei der Voll ein und dann nach 1-2 Sekunden Pause länger ausgeatmet wird.



HRV Atmung (Rick Hanson)

Diese Atmung trägt dazu bei die Herzratenvariabilität zu verbessern.

- Atmen Sie so, dass die Ein- und Ausatmung die gleiche Dauer hat; z.B. zählen Sie 1-2-3-4 in Ihrem Geist beim Einatmen und 1-2-3-4 beim Ausatmen.
- Stellen Sie sich gleichzeitig vor oder spüren Sie, dass Sie durch den Bereich Ihres Herzens ein- und ausatmen. Evtl. Hand auf den Herzbereich legen.
- In der Zwischenzeit, während Sie atmen, können Sie sich an ein tief empfundenenes Gefühl wie Dankbarkeit oder Liebe erinnern und dieses mit der Atmung verknüpfen.



Der angekettete Elefant von Jorge Bucay

Als ich ein kleiner Junge war, war ich vom Zirkus fasziniert und am meisten gefielen mir die Elefanten. Während der Vorstellung stellte das riesige Tier sein ungeheures Gewicht, seine eindrucksvolle Größe und seine Kraft zur Schau.

Nach der Vorstellung, aber auch in der Zeit bis zur Vorstellung blieb der Elefant immer am Fuß an einem kleinen Pflock angekettet. Der Pflock war jedoch nichts weiter als ein winziges Stück Holz, das kaum ein paar Zentimeter tief in der Erde steckte. Und obwohl die Kette mächtig und schwer war, stand für mich ganz außer Zweifel, dass ein Tier, das die Kraft hat, Bäume mitsamt der Wurzel auszureißen, sich mit Leichtigkeit von einem solchen Pflock befreien und fliehen konnte.

Dieses Rätsel beschäftigt mich bis heute. Was hält ihn zurück? Warum macht er sich nicht auf und davon?

Als Kind vertraute ich noch auf die Weisheit der Erwachsenen. Also fragte ich nach dem Rätsel des Elefanten. Einer antwortete mir, der Elefant mache sich nicht aus dem Staub, weil er dressiert sei. Meine nächste Frage lag auf der Hand: „Und wenn er dressiert ist, warum muss er dann angekettet werden?“. Ich erinnere mich nicht, je eine schlüssige Antwort erhalten zu haben.

Vor einigen Jahren fand ich heraus, dass zu meinem Glück doch schon jemand weise genug gewesen war, eine Antwort auf das Rätsel des Elefanten zu haben: Der Elefant flieht nicht, weil er schon seit früher Kindheit an einen solchen Pflock gekettet ist.

Ich schloss die Augen und stellte mir den wehrlosen, neu geborenen Elefanten am Pflock vor. Ich war mir sicher dass er in diesem Moment schubst, zieht und versucht, sich zu befreien. Und trotz aller Anstrengung gelingt es ihm nicht. Ich stelle mir vor, dass er erschöpft einschläft und es am nächsten Tag wieder versucht und am nächsten und übernächsten wieder und wieder. Bis eines Tages, eines für seine Zukunft verhängnisvollen Tages, das Tier seine Ohnmacht akzeptiert und sich seinem Schicksal fügt.

Dieser riesige und mächtige Elefant, den wir aus dem Zirkus kennen, flieht nicht, weil der Ärmste glaubt, dass er es nicht kann! Allzu tief hat sich die Erinnerung daran, wie ohnmächtig er sich kurz nach seiner Geburt gefühlt hat, in sein Gedächtnis eingebrannt.

Das Schlimmste daran ist, dass er diese Erinnerung nie wieder ernsthaft hinterfragt hat. Nie wieder hat er versucht, seine Kraft auf die Probe zu stellen.

Und allen geht es ein wenig so, wie dem Zirkuselefanten. Wir glauben, einen ganzen Haufen Dinge nicht zu können, bloß weil wir sie ein einziges Mal, vor langer Zeit als wir noch klein waren, ausprobiert haben und gescheitert sind. Der einzige Weg herauszufinden, ob wir etwas können oder nicht ist, es auszuprobieren und zwar mit vollem Einsatz.



Neuroplastizität und neuronales Lernen

- Lernen in unserem Hirn sowie die Abspeicherung von Erfahrungen und Mustern erfolgt wie bei einer Wiese oder einem Schneefeld: Zuerst sind nur ein paar Schritte sichtbar, dann ein Trampelpfad, dann kommt der Weg, dann wird eine Straße planiert und wenn der Verkehrsaufwand groß genug ist, wird eine Autobahn angelegt.
- Um Denk-, Erlebens- und Verhaltensmuster zu verändern, müssen diese neuen Verhaltensweisen regelmäßig und über einen längeren Zeitraum eingeübt und dann auch beibehalten werden
- Evolutionsbiologisch ist unser Hirn Klettband für Negatives und Teflon für Positives (Hanson)



Stress? – Stress!!!

- Mit der Zeit nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an. (Marc Aurel)
- Lernen passiert im Hirn über neuronale Verknüpfungen. Je öfter eine verwendet wird, desto stärker wird sie. Da Gefahren eine Bedrohung fürs Überleben darstellen, werden diese leichter und schneller gelernt.
 - Veränderung oder bestimmte Herausforderungen negativ zu assoziieren, kann so eine Autobahn sein
- Wir haben in unserem Hirn Autobahnen – Schemata – die ein schnelles Erkennen von potenziell gefährlichen Situationen ermöglichen. Leider ist das Gehirn dabei sehr ungenau und so kann ein Papiertiger in unserem Hirn wie ein echter Tiger wirken. Kindheitserfahrungen wirken besonders tiefgehend, gerade wenn Grundbedürfnisse nicht befriedigt wurden, da es ums Überleben ging.
- Einzige Möglichkeit ist, diese Muster und die damit zusammenhängenden Emotionen zu erkennen, auszuhalten, sich freundlich um sich selbst zu kümmern und bewusst eine andere Reaktionsweise zu wählen.
- Neue Muster formen sich durch andere Denkgewohnheiten - auch positive Denkgewohnheiten können zu Autobahnen werden.



HEAL (Hanson)

- Have a positive experience – An positive Erfahrung denken
 - Eine positive Erfahrung/Erlebnis suchen und daran denken
- Enrich it - Anreichern
 - Im Geist anreichern und groß werden lassen
- Absorb it – Einwirken lassen
 - Sobald körperlich positives Gefühl, einsinken lassen
- Optional: Link positive with negative – positives Gefühl mit negativem Gefühl abrufen, negatives Gefühl verblasen lassen.
 - Wenn z.B. Gefühl der Angst – an Situationen der Stärke und Sicherheit denken, dieses Gefühl in den Vordergrund treten lassen, während die Angst verblasst.



Abstand gewinnen

- **Feldherrenhügel-Metapher**

- Im Kampfgetümmel kann man vor lauter Wirbel nicht mehr klar sehen
- Es ist hilfreich, den Feldherrenhügel zu besteigen und auf das Geschehen mit Distanz herabzublicken.

- **Übung:**

- **Was passiert hier?**
- **Was brauche ich?**



Smile (um Abstand zu gewinnen)

- Lächeln, was das Zeug hält, auch wenn es Ihnen gekünstelt vorkommt.
- Frage: Was ist das heutige Datum? Wie alt bin ich?
- Sie werden feststellen, dass Sie Erwachsene sind und viel gemeistert haben, sonst wären Sie wahrscheinlich heute nicht hier. Seit Ihrer Geburt bis zum heutigen Tag, welche Herausforderungen haben Sie gemeistert, welche Veränderungen erlebt, welche Leistungen erbracht, welche Prozesse durchlaufen, welche Strategien ausprobiert, welcher Fokus und welches Durchhaltevermögen waren nötig und welche Verbesserungen haben Sie erreicht?
- Welche der dadurch erworbenen Fähigkeiten hilft Ihnen jetzt?

(angelehnt an Dweck)



Achtsamkeit

- Achtsamkeit Definition:
 - Thich Nhat Hanh (2001) „das Bewusstsein für die gegenwärtige Wirklichkeit wach halten“
 - Kabat Zinn (Begründer von MBSR): Die Aufmerksamkeit auf die Erfahrungen des jetzigen Moments zu richten, neugierig, offen und ohne diese zu beurteilen.
 - In der Forschung: Beobachten, Beschreiben, Nicht-Reagieren, Bewusst Handeln, Nicht-Bewerten
- Wie ein mentales Training, unterstützt Fähigkeit des Gehirns mit neuen Dingen umzugehen
- Sitzhaltung wahrnehmen lassen – bemerken, ob sich was ändert
- Vom Autopiloten zum bewussten handeln

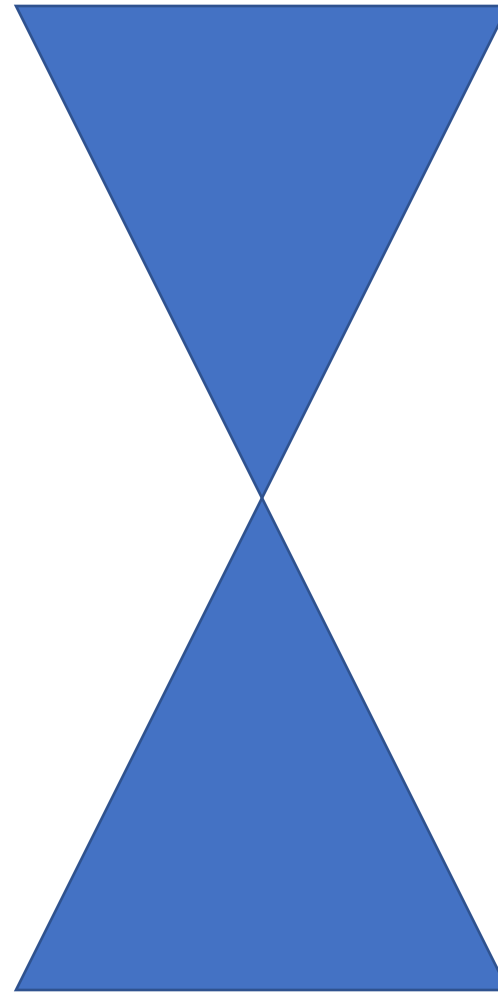


3-Minuten-Atemraum

Wahrnehmen: Gedanken, Gefühle, Körper

Fokussieren: Atmung

Ausweiten: Atmung und Körper



Leid = Schmerz x Widerstand



Mitgefühl

- Mitgefühl bedeutet das Leid oder den Schmerz einer anderen Person oder auch von sich selbst wahrzunehmen und diesem mit Wohlwollen und dem Wunsch/der Absicht, dass es der Person oder mir besser gehen möge zu begegnen
- Drei Ebenen über die Mitgefühl ausgedrückt werden kann:
Bewegung, Stimme und Berührung



„Selbstmitgefühlspause“

nach Chris Germer, Christine Neff und Christine Brähler

Diese Übung ist für Situationen, wenn Sie emotionale Schwierigkeiten und Stress erleben oder sich selbst unzulänglich fühlen oder sich dabei ertappen, zu hart zu sich zu sein. Wenn Sie sich gestresst fühlen oder schwierige Gefühle auftauchen, spüren Sie einmal nach, ob Sie das Unbehagen in Ihrem Körper wahrnehmen können. An welcher Körperstelle ist es am deutlichsten spürbar? Verbinden Sie sich mit dem Unbehagen an der Stelle, wo es als Körperempfindung bemerkbar wird. Es geht nicht darum, die negative Erfahrung wegzudrücken, sondern gut mit sich selbst umzugehen, wenn es einem schlecht geht.

Und sagen Sie sich jetzt:

"Dies ist ein Moment des Leids (Achtsamkeit)."

Andere Möglichkeiten:

Das tut weh.

Das ist schwierig.

Aua.

"Leid ist ein Teil des Lebens" (Das ist ein Ausdruck unseres gemeinsamen Menschseins. Erst unsere Fehler machen uns zu einem vollwertigen Mitglied der menschlichen Rasse - Superman ist ein Außerirdischer. Es geht nicht darum, die Erfahrung zu bagatellisieren oder abzuwerten).

Andere Formulierungen sind:

Anderen Menschen geht es auch so/leiden auch, wenn sie solche Situationen/Schwierigkeiten erleben.

Ich bin nicht allein (im Sinne von Verbundenheit).

Wir alle erleben schwierige Zeiten in unserem Leben. Das ist Teil unseres Menschseins.

Legen Sie nun die Hände auf das Herz, spüren Sie die Wärme und den sanften

Druck Ihrer Hände und beobachten Sie, wie sich Ihre Brust rhythmisch unter Ihren Händen ausdehnt und wieder zusammenzieht, während Sie atmen. Oder wählen Sie eine andere umsorgende Berührung, die Ihnen guttut.

Sagen Sie sich selbst jetzt (einen oder alle Sätze) oder einfach nur Güte/Freundlichkeit/Mitgefühl, wenn die Sätze nicht passen:

Möge ich in diesem Moment gütig zu mir sein (Selbstgüte).

Möge ich wohlwollend und freundlich mit mir selbst umgehen.

Möge ich mir selbst das Mitgefühl geben, das ich brauche.

Fortsetzung nächste Seite:



Die letzten ein oder zwei Sätze widmen sich Ihrer speziellen Situation, etwa (oder etwas das für Sie passt - aber nicht wie „Mögen meine Zahnschmerzen vergehen“ oder „Mögen meine finanziellen Sorgen verschwinden“ - es geht um den emotionalen und freundlichen Umgang mit sich selbst):

Möge ich stark sein.

Möge ich sicher sein.

Möge ich mir selbst vergeben.

Möge ich die Umstände meines Lebens akzeptieren.

Mögen wir lernen, gemeinsam in Frieden zu leben.

Möge ich mich so annehmen wie ich bin.

Möge ich lernen, mich so anzunehmen wie ich bin.

Möge ich sicher und geborgen sein.

Möge ich gelassen sein.

Möge ich glücklich und frei von Leid sein.

Wenn es Ihnen schwer fällt, die richtigen Sätze zu finden, kann es hilfreich sein, sich vorzustellen, was Sie zu einem guten Freund sagen würden, der gerade auch mit Schwierigkeiten zu tun hat. Vielleicht können Sie ähnliche Worte auch an sich selbst richten und sie einige Male sanft wiederholen.

Dann spüren Sie noch einmal nach und beenden diese Zuwendung.

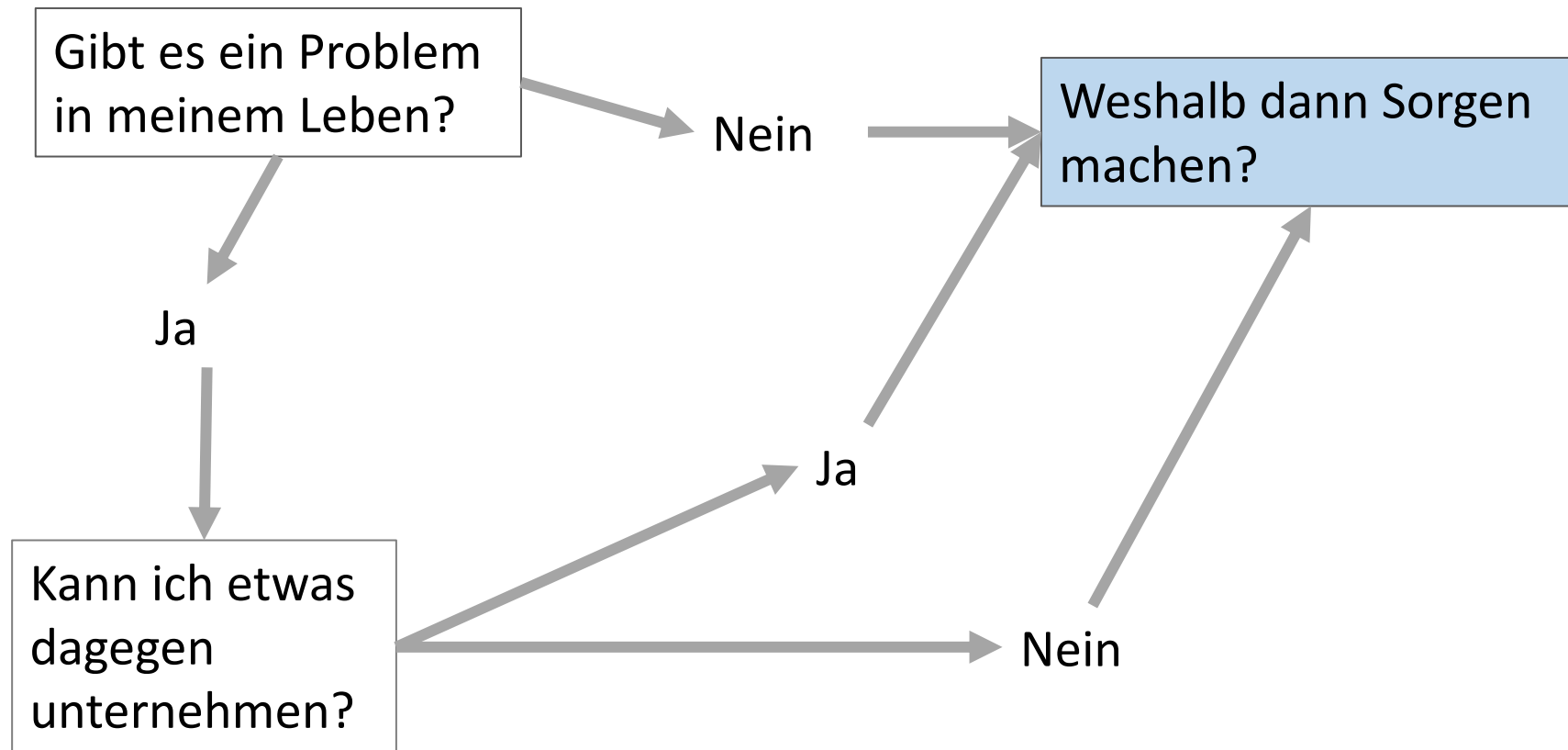
Da die Feuerwehr ja auch nicht übt, wenn das Haus brennt sondern davor, kann man diese Übung auch immer wieder als „Trockenübung“ folgendermaßen einbauen - im „Ernstfall“ dann wie oben:

Erinnern Sie sich an eine früher gemachte Erfahrung, bei der Sie sich schlecht gefühlt haben – aber nicht allzu schlecht – sodass Sie jetzt zwar den Druck in Ihrem Körper spüren, ohne jedoch davon überwältigt zu werden. Visualisieren Sie die Situation, bis diese Vorstellung in Ihnen leichtes Unwohlsein hervorruft. Also auf einer Skala von 1 (ganz wenig spürbar) -10 (überwältigend) eine 3-4. Dann der Ablauf wie oben.

Die Formulierung „Möge ich...“ impliziert den Wunsch und das Wohlwollens sich selbst gegenüber. Diese Zuwendung geschieht im Geist der Freundlichkeit und Unterstützung für sich selbst, so als ob man sich selbst ein wenig Wärme zukommen lässt, wenn Kälte und Härte auftauchen, wie sanfte Sonnenstrahlen. Wenn die Formulierung „Möge ich...“ nicht passend ist, kann man auch einfach nur den Begriff sagen, wie Sicherheit, Gelassenheit, etc..., wenn es mit dieser freundlichen Haltung passiert. Und wie gesagt, es geht nicht darum etwas wegzudrücken, sondern gut mit sich zu sein, wenn es einem schlecht geht.

Wenn alles nicht hilft...

Akzeptanz kann man lernen.



„Es sind nicht die Dinge,
die uns beunruhigen,
sondern die Meinungen,
die wir von den Dingen haben.“
(Epiktet)



Literatur und Apps

Apps:

- Balloon
- Headspace
- 7Mind

Literatur:

- Chris Germer, *Der achtsame Weg zu mehr Selbstmitgefühl*, Arbor.
- Jon Kabat-Zinn, *Gesund durch Meditation*, O.W. Barth.
- Gert Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress*, Springer.
- Kristin Neff, *Selbstmitgefühl*, Kailash.
- Robert Sapolsky, *Why Zebras don't get Ulcers*, Henry Holt and Company.
- Jeffrey Young, *Sein Leben neu erfinden*, Junfermann.

