Text: Ina Wiedenmann

Ich bleibe gelassen – in jeder Situation

Stress kennen wir alle, er hilft uns seit Urzeiten zu überleben. Was wir als Stress erleben und wie wir darauf reagieren, ist aber sehr individuell. Sportpsychologin Romana Feldmann informiert über Stressauslöser und Stressreaktionen, und sie stellt Erholungsmethoden vor, die einfach umzusetzen sind und helfen, in Zukunft gelassener zu bleiben.

Eine ganz normale Alltagssituation: Einkaufen, noch etwas schnell zur Post bringen, kochen, danach pünktlich mit dem Auto zu einem Termin – vielleicht die Kinder von der Schule abholen. Ein unerwarteter Stau wegen einer Baustelle. Langsam wird die Zeit knapp. Es will nicht vorangehen. Welche Gedanken rasen uns jetzt durch den Kopf? Was spüren wir körperlich? Wie ist unser Verhalten?

Stress: Was ist das?

Stress macht den Organismus kurzfristig sehr leistungsfähig. Aber wenn er dauernd auf Körper und Seele einwirkt, dann schadet er der Gesundheit, erzählt Romana Feldmann. Sie ist selbständige Sportpsychologin und Mentaltrainerin. Sie bietet Einzel- und Teamcoachings für Sportler und Personen aus der Privatwirtschaft an. Dies zu Themen wie beispielsweise im Alltag gesund und leistungsfähig zu bleiben, am Tag X sein Potential umsetzen zu können oder sich persönlich weiterzuentwickeln.

«Bei Stress gibt es leider kein Betty-Bossi-Rezept», so Romana Feldmann. Er ist sehr individuell. Was für den einen der Arbeitskollege ist, über den man sich ärgert, ist für den anderen das lange Anstehen vor der Supermarktkasse. Und was dem einen zur Erholung dient und ihm hilft, sich zu entspannen, nutzt bei dem anderen nur wenig. Vielen Situationen können wir oft gar nicht aus dem Weg gehen. Die Frage ist: Wie gehen wir mit ihnen um? Um zu erkennen, was uns zu schaffen macht, helfen Überlegungen wie:

- Wer oder was raubt mir am meisten Energie oder verhindert Leichtigkeit und Freude in meinem Leben?
- Wer oder was gibt mir Kraft oder verschafft mir Freude und Zufriedenheit?

Diese Energiebilanz hilft, die Dinge beim Namen zu nennen. Sowohl Stress als auch Wohltuendes sind dadurch nicht mehr diffus, sondern werden konkret.

Der Körper reagiert

Eine Stressreaktion läuft blitzschnell und ohne bewusste Steuerung ab. Zunächst werden der Körper auf die bevorstehende Anforderung vorbereitet und der Stoffwechsel heruntergefahren. Anschliessend aktiviert er sämtliche Energie, indem er jede Menge Stresshormone ausschüttet: Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol. Unser Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, wir atmen schneller und auch unsere Muskeln sind in Alarmbereitschaft. Nun ist der Augenblick gekommen, um sich zwischen Flucht oder Kampf zu entscheiden. Diese Entscheidung fällen wir selten bewusst. Wenn alles vorbei ist, erholen sich Körper und die Seele schnell, und der Hormonspiegel normalisiert sich wieder.

«Ein häufiges Problem vieler gestresster Menschen ist ihr Anspruch, immer ‹alles unter einen Hut› bringen zu wollen», so Romana Feldmann. Oder sie glauben, nicht zu genügen, wenn nicht alles nahezu perfekt läuft.

Stress wirkt auf die Psyche, das Verhalten und den Körper. Innere Unruhe, Nervosität, Unzufriedenheit und Ärger sind typische Anzeichen. Wir werden ungeduldig, hastig und sind konfliktbereiter. Unser Körper reagiert mit Herzrasen, Verspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Erschöpfung oder Schlafstörungen.

Romana Feldmann unterscheidet zwei Bereiche: Beispielsweise wenn jemand sagt: «Ich habe Stress» – dann ist es meist eine äussere Situation, die belastend wirkt, wie Zeitdruck. Sagt dagegen jemand: «Ich bin gestresst» – dann fühlt sich die Person innerlich beansprucht. «In der Fachsprache definiert man Stress als (Notfall-)Reaktion auf plötzliche und besonders heftige äussere Reize», erklärt Romana Feldmann.

Erholung ist nicht gleich Erholung

Wer träumt nicht davon, sämtliche Anforderungen und Erwartungen des Lebens mit einer gewissen Leichtigkeit zu bewältigen – also Stress im positiven Sinne für sich zu nutzen und sich anschliessend wieder zu entspannen?

Dies funktioniert aber nicht von heute auf morgen. Ein Beispiel, wie dies gelingen könnte: Wenn der Arbeitsalltag geprägt ist durch Kopfarbeit, dann hilft zum Ausgleich körperliche Aktivität, beispielsweise in Form von Gartenarbeit oder Sport. Wenn jemand dagegen körperlich arbeitet, kann die Erholung geistige Anregung wie Lesen oder ein Sprachkurs sein.

Welche Methode funktioniert?

Romana Feldmann hat für vitaswiss einige Massnahmen zusammengestellt, um zukünftig mit Stress besser umzugehen. Dabei ist wichtig, für sich die Massnahmen herauszusuchen, die einen ansprechen:

- Erledigen Sie eine Sache nach der anderen. Und erledigen Sie nur Dringendes und Wichtiges. Alles andere sollten Sie «entsorgen» und von Ihrer To-do-Liste streichen.
- Überdenken Sie Ihre Ansprüche, Ziele und Erwartungen.
- Hören Sie auf, sich ständig zu vergleichen. Versuchen Sie, sich selbst und andere weniger zu bewerten.
- Setzen Sie Grenzen und stehen Sie für Ihre Anliegen ein. Lernen Sie, Nein zu sagen.
- Nutzen Sie die Zeit im Auto oder Zug zum Entspannen, zum Beispiel mit Lieblingsmusik oder Hörspielen.
- Achten Sie auf das, was Ihnen gelingt.
- Hören Sie auch auf Ihren Körper und bewegen Sie sich täglich.
- Pflegen Sie wichtige Freundschaften.
- Machen Sie sich immer wieder von Neuem den Sinn Ihrer Aufgabe bewusst.
- Machen Sie regelmässig Atem- und Entspannungsübungen.
- Nachdem Sie ein Ziel, für das Sie gearbeitet haben, erreicht haben, belohnen Sie sich. Gönnen Sie sich etwas.
- Tun Sie einfach mal nichts.
- Lachen Sie viel und oft.

Romana Feldmann

Die gute Nachricht ist: Wir können bereits damit anfangen und etwas tun, bevor wir vor Überlastung zittern oder unser Herz rast. Die weniger gute Nachricht: «Sich mit seinem Stress auseinanderzusetzen, benötigt Training», sagt Romana Feldmann.

Weitere Informationen zu Romana Feldmann unter: www.romanafeldmann.ch