



Was ist Stress und wie können wir ihn bewältigen?

Nichts ist so spannend und bewegt den Menschen so sehr wie sein eigenes Verhalten und das seiner Mitmenschen. Auch in diesem Jahr greift IMAGE gemeinsam mit Dr. med. Willi Martmöller, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie (Tiefenpsychologie) in unserer Serie „Wie tickt der Mensch“ spannende Fragen auf und stellt verblüffende Antworten aus der Psychologie vor.



mit Dr. med.
Willi Martmöller

„Stress im Allgemeinen ist grundsätzlich nichts Schlechtes. Aus gemeisterten Stresssituationen lernen wir und entwickeln uns weiter. Ohne Stress wäre die Menschheit wahrscheinlich schon ausgestorben, denn wer kämpft, kann verlieren – aber wer nicht kämpft, der hat schon verloren. Was uns Sorgen macht ist die Art von Stress, die eine körperliche und psychische Reaktion hervorruft, wenn sich ein Mensch dauerhaft überfordert fühlt. Diese Form von Stress gehört nach Aussagen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) neben den Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu den größten Gesundheitsgefahren für den Menschen. Wir müssen also positiven und negativen Stress (Eustress und Distress) unterscheiden“, erklärt Dr. Willi Martmöller. „In ei-

Wie können wir (Di)Stress bewältigen?

Erleben Menschen eine Situation dauerhaft als Überforderung, bedeutet das Stress (Distress). Es entstehen körperliche Beschwerden von Verspannungen bis hin zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Im psychischen Bereich kann Distress Burnout, Angst, Panik und Depression auslösen. Weil jeder Mensch individuell auf Stress reagiert, ist auch die Reaktion auf Stressabbau unterschiedlich. Manchen Menschen reicht ein Moment an der frischen Luft und andere brauchen eine ausgiebige Einheit im Boxstudio. Grundsätzlich gibt es zwei verschiedene Arten von Stressbewältigung: kurzfristige und langfristige. Zu den kurzfristigen Möglichkeiten gehören spontane Pausen, kontrolliertes Abreagieren oder das Umlenken der Wahrnehmung auf etwas komplett anderes. Langfristig können Entspannungsmethoden wie Yoga oder autogenes Training helfen. Auch die Psychotherapie bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten. Ganz wichtig: Unterlassen Sie Multitasking! Reduzieren Sie elektronische Ablenkungen, denn TV, Handy oder Computer liefern immer neue Reize für Ihr Gehirn. Gönnen Sie sich eine digitale Auszeit! Meiden Sie Stressoren, die Sie nicht beeinflussen können. Sie müssen beispielsweise nicht in der Rushhour einkaufen gehen. Gehen Sie achtsam mit sich um und lernen Sie, sowohl am Arbeitsplatz als auch im privaten Umfeld „NEIN“ zu sagen, wenn Sie sich überlastet fühlen.

ner kurzfristigen Stressreaktion versetzt die Ausschüttung von Hormonen den Körper in Leistungsbereitschaft und motiviert ihn beispielsweise zu Flucht oder Kampf. Ist die Situation bewältigt, entspannt sich der Körper wieder. Schwierig wird es, wenn wir uns in einer dauerhaften Belastungssituation befinden, aus der es kein Entrinnen gibt.

Die WHO hat 2019 erstmals Burn-out als Krankheit anerkannt. Mit der Entscheidung legten die Experten eine Definition vor, in der sie das Phänomen auf chronischen Stress am Arbeitsplatz zurückführen. Selbstverständlich kann dieser Distress auch durch private Erlebnisse verursacht werden. Stress ist ein Spannungszustand, auf den jeder Mensch unterschiedlich reagiert. Daher ist es für die körperliche und seelische Gesundheit wichtig, die eigenen Stressfaktoren zu erkennen. Früher spielten Stressauslöser wie Hunger oder Verletzungen eine große Rolle. Heute machen überwiegend die psychosozialen Stress-Ursachen (aber auch aktuelle Krisen wie die Corona-Pandemie) Menschen gereizt, unsicher und nervös.“ Wie wir damit umgehen können, lesen Sie im Infokasten!

◆ **Einen Serienteil verpasst? Lesen Sie online: www.image-witten.de oder www.martmoeller.de**