

Wie man lernt, mit den Anforderungen des Lebens gelassener umzugehen

Raus aus dem Hamsterrad

Auf ein Neues! Und zwar mit einer Jahrhunderte alten Weisheit des Schweizer Arztes und Philosophen Paracelsus: „Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; al-

lein die Dosis macht's, dass ein Ding kein Gift sei!“ Es mag zwar seltsam wirken, aber dies trifft sogar für den Stress zu. All diese Dinge, die unser Herz rasen, die

Hände kalt werden und den Schweiß auf der Stirn glänzen lassen. Ohne Aufregung würden wir an chronischer Langeweile, dem Boreout-Syndrom, erkranken, sagt

Professor Dr. Christoph Bamberger. Der Präventionsexperte weiß, wie wir den Stress so dosieren können, dass wir ganz entspannt durch 2018 segeln. SUS

Das Wichtigste zuerst: Der Mensch ist dem Stress nicht hilflos ausgeliefert. Zwar sind es sehr häufig äußere Umstände, die uns unter Druck setzen. „Aber es handelt sich um eine Reaktion unseres Gehirns und des Körpers“, betont Professor Bamberger. Mögen wir auch auf unsere Umwelt nur begrenzt Einfluss haben, steuern können wir die Antwort unseres Körpers. Es ist eben gerade nicht so, wie früher gedacht, dass ein Stressor (also ein Stressauslöser) bei jedem Menschen die immer gleiche Reaktion hervorruft.

Professor Bamberger nennt diese Fähigkeit, Stressauslösern wie Termindruck, Streit in der Partnerschaft oder Sorgen um die Kinder, mit Gelassenheit zu begegnen: Stress-Intelligenz. Jeder Mensch kann lernen, Stressoren ein Schnippchen zu schlagen. Die Stressreaktion ist eine sehr nützliche Erfindung der Evolution: Bei Gefahr schaltet unser Gehirn in den Alarmmodus. Der Sympaticus veranlasst die Ausschüttung von Adrenalin, die Nebennierenrinde gibt Cortisol ins Blut: Der Mensch ist bereit zu körperlichen Höchstleistungen. Er könnte jetzt schnell wegrennen oder einen Angreifer niederschlagen. Beides ist allerdings schlechtmöglich, wenn der Chef gerade Druck macht, weil er

wichtige Unterlagen eigentlich schon gestern vorliegen haben wollte. Die Folge: Wir unterdrücken die Anspannung, sie schlägt sich z. B. in Magenschmerzen nieder. Die im Blut zirkulierenden Stresshormone müssen abgebaut werden. Daher helfen manche Tipps jedem Menschen, besser mit Stress umzugehen, wie Bewegung regelmäßig in den Tagesablauf einzubauen. Bleibt der Level von Adrenalin und Cortisol auf Dauer erhöht, kann es der Gesundheit schaden. Von der Schwächung des Immunsystems und einer erhöhten Anfälligkeit für Infektionen bis hin zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Prof. Bamberger teilt uns Menschen in drei Stress-Typen ein, denen verschiedene Dinge im Alltag helfen können: Der Gesundheitsmuffel, der gerade, wenn es ihm nicht besonders gut geht, zu gesundheitsschädlichen Maßnahmen greift: mehr trinkt, mehr raucht und sich überhaupt nicht mehr bewegt. Diese Menschen müssen sich ein gesünderes Verhalten antrainieren, also bei Stress nicht zur Zigarette greifen, sondern im flotten Tempo um den Block spazieren.

Der Angespannte setzt sich hohe Ziele, ist perfektionistisch veranlagt und dadurch unter Dauerstress. Bamberger: „Perfektion ist nicht zu erreichen.“ Wer ständig unter Strom steht, braucht Entspannung, das können Rituale sein, die Ruhe in den Alltag bringen. Und dringend ist eine Entrümp-

lung des Lebens nötig: „Wir denken immer viele Termine, viele Treffen mit Freunden tun uns gut. Aber jede Interaktion mit einem anderen Menschen beinhaltet Stress. Man soll sich gut aussuchen, wie oft man sich mit wem trifft. Wer von Event zu Event hechelt, weil er denkt, er könne etwas verpassen, wird garantiert gestresst sein.“

Der dritte Stress-Typist der Chaot, der vom Naturell durchaus entspannt sein könnte, wenn er nicht ständig Unordnung verbreiten und den Überblick verlieren würde. Bamberger: „Der Chaot muss aufräumen, um weniger gestresst zu sein.“ Das trifft auf die Sockenschublade ebenso zu wie auf den chaotischen Terminkalender oder den überfüllten Schreibtisch.

Gelegentlicher Stress gehört zum Leben, zum Problem wird es erst, wenn man mindestens drei Monate lang das Gefühl hat, wie ein Hamster im Rad zu rennen. Bamberger: „Hören Sie auf Ihren Körper: Jeder hat seine persönliche Stress-Achillesferse.“ Die einen bekommen Bauchweh, andere Kopfschmerzen oder es zieht im Rücken, der nächste schläft schlecht, andere rutschen in eine leichte De-

pression. Bamberger: „Das sind Warnsignale des Körpers, die ernst genommen werden müssen.“

Wer sich unter Stress fühlt, muss abspecken – aber keine Angst, nicht die Pfunde müssen purzeln, sondern die Zeitfresser im Alltag. Bamberger: „90 Prozent der Menschen

sind abhängig von ihren elektronischen Geräten. Man sieht niemanden mehr, der irgendwo steht und nichts tut. Wir alle, ich eingeschlossen, checken ständig unser Handy.“

Jeder sollte feste Zeiten bestimmen, an denen alle elektronischen Geräte ausgeschaltet werden. Auf gut deutsch heißt dies: electronic detoxing.



Wir sind das, woran wir glauben

In Bayern bereiten sich die Abiturienten bald auf die Abschlussprüfungen vor, die einen machen sich verrückt, andere bleiben gelassen. Woran liegt das?



-Interview mit
Prof. Bamberger
Internist und Präventionsexperte

schen PräventionsCenters in Hamburg. Weitere Infos: www.mpch.de. Das MPCH ist Teil des Europäischen Präventionscenters, ein Ableger davon befindet sich auch in München: www.diaagnostik-muenchen.de

Prof. Christoph Bamberger: Das hängt sehr viel mit persönlichen Glaubenssätzen zusammen. Diese inneren Einstellungen sind tief in unserer Persönlichkeit verankert. Die einen haben vielleicht die Erfahrung gemacht, dass sie für Prüfungen zwar viel lernen müssen, aber letztlich gut durchkommen. Sie haben also positive Erfahrungen gemacht. Andere fühlen sich überfordert, sie haben Sorge, dass sie es nicht schaffen werden. Wie Glaubenssätze uns beeinflussen, sieht man am Beispiel Flugangst: Manche Menschen sind massiv gestresst, andere entspannen sich in der gleichen Situation. Die einen sorgen sich, das Flugzeug könne abstürzen, das führt zu Stress. Der nächste hat verinnerlicht, dass das Unfallrisiko sehr gering ist, und er kann die Reise genießen.

Kann man seine Glaubenssätze ändern?

Bamberger: Man kann an ihnen arbeiten. Man muss sie sich natürlich erstmal bewusst machen. Das ist wie die Diagnose in der Medizin. Aber wenn man seine Glaubenssätze kennt, kann man versuchen, sie zu ändern.

Wie geht das?

Bamberger: Ich würde z. B. jedem *tz*-Leser raten, sich für das neue Jahr einen positiven Glaubenssatz zu formulieren und dann die nächsten zwölf Monate zu nutzen, damit das Leben diesen Satz widerspiegelt. Der Satz sollte positiv formuliert werden, z. B. Ich kann... erreichen. Oder er kann psychologischer Natur sein: Ich bin ein guter Vater. Ich mache einen guten Schulabschluss. Dieses Hauptziel verbunden mit einer positiven Aussage sollte man sich ständig vor Augen führen. Die Sache mit den Glaubenssätzen ist ja die, dass es nicht reicht, sie sich nur einmal vorzunehmen, sondern man muss sie sich ständig, ständig wiederholen.

■ Prof. Bamberger ist Internist und Endokrinologe (Hormonexperte) sowie Gründer des Medizin-



Hamsterrad adé: Gelassenheit kann jeder lernen! Fotos: Your Photo Today, pa/Westend61/Leander Baerenz, Variolimages

Gute Vorsätze durchhalten

Na, haben Sie die guten Vorsätze der Neujahrnacht schon auf das nächste Jahr verschoben? Das ist ein allgemein beliebtes Ritual. Vielleicht sollten Sie ihnen eine zweite Chance geben: Schon mit kleinen Änderungen im Alltag kann man viel für seine Gesundheit tun. Professor Bamberger rät, einen Wochenplan aufzustellen.

Alle Dinge, die in einer Woche erledigt werden müssen, sollen auf die Tage von Montag bis Donnerstag aufgeteilt werden. „Der Freitag bleibt als Puffer-tag frei.“

Was kommt in den Kalender? Alles! Feste Zeiten fürs Spaziergehen, Joggen oder den Sport werden ebenso eingetragen wie gemeinsame Stunden mit den Kindern oder Ausflüge mit der Familie. Dazu kommen berufliche Anforderungen oder Projekte, die fertig werden müssen. Diese Liste beruhigt den Angespannten, weil er weiß, dass er

alles schaffen wird. Die Liste organisiert den Chaoten und diszipliniert den Gesundheitsmuffel. Der Chaot sollte sich auch immer eine Sache zum Aufräumen vornehmen, wie z. B. die oberste Schublade am Schreibtisch. Wie schafft man es, wirklich zum Sport zu gehen und gesünder zu kochen? Es hilft nichts: Man muss durchhalten. Mindestens drei Monate, dann ist das neue Verhalten in Fleisch und Blut übergegangen, und hört man auf, fehlt einem plötzlich was. Das Ziel sollte übrigens realistisch sein, sonst ist Scheitern vorpro-

