

Stress, lass nach... Oder doch nicht?

„STRESS IST DIE WURZE DES LEBENS“. SO DIE WORTE VON DR. HANS SELYE. VATER DER STRESSFORSCHUNG. DOCH AUCH DABEI GILT. WIE BEI ALLEN GEWÜRZEN. EIN ZUVIEL DAVON IST SCHÄDLICH.

Reden wir doch über das fast schon cool klingende Wörtchen „Stress“. Stress ist sinnvoll. Ja, Stress hat wesentlich dazu beigetragen, dass unsere Vorfahren überlebten. Sie konnten durch neurobiologische Konsequenzen, welche Stress hervorruft, auf lebensbedrohliche Ereignisse schnell reagieren. Auch heute sind wir noch unter Stress fähig, erhöhte Anforderungen zu bewältigen. Wenn wir angespannt sind, sind wir hellwach, reagieren schnell, sind leistungsstark.

Wenn wir Stress erleben, löst das Reaktionen auf unterschiedlichen Ebenen aus: auf physiologischer (was im Körper passiert), auf emotionaler Ebene (was wir fühlen), auf kognitiver Ebene (was wir denken) und auf verhaltensbezogener Ebene (was wir tun). Im Familienalltag ermöglicht uns Stress, gleichzeitig mehrere To-dos im Kopf zu behalten. Unser fast von der Schaukel stützendes Kleinkind noch im letzten Moment aufzufangen, rechtzeitig den Reis von der Herdplatte zu entfernen und Termine aller Familienmitglieder in Erinnerung zu behalten. Also durchaus hilfreich, nicht wahr?

Es gibt ihn also, den positiven Stress (Eustress). Was heute jedoch leider häufiger anzutreffen ist, ist der durchaus unangenehme und mittlerweile gesundheitsschädigende negative Stress (Distress).

Eustress könnte z. B. ausgelöst werden, wenn wir ein Geburtstagsfest oder eine Hochzeit organisieren und dann fröhlich feiern, während Streit in der Familie, Erkrankungen oder ein Verkehrsunfall am Weg zu einem wichtigen Termin Distress auslösen.

Frauen und Männer reagieren unterschiedlich auf Stress. Männer zeigen heftigere Reaktionen auf Stress, ihr Blutdruck schießt schneller in die Höhe. Andererseits reagieren Frauen auf viel mehr Stressoren, als Männer dies tun.



Jeder Mensch geht mit Stress anders um, jeder von uns antwortet auf folgende Fragen unterschiedlich:

- Was stresst mich besonders im Alltag? Sind es bestimmte Zeiten im Familienalltag, z.B. in der Früh, bis alle pünktlich außer Haus sind, oder abends, vor dem Schlafengehen, wenn alle müde sind? Oder ist es die Zeit der Hausübungen?
- Wie reagiert mein Körper, wenn ich gestresst bin? Wird mir heiß oder bekomme ich gar Herzrasen?
- Welche Gefühle löst das bei mir aus? Werde ich ängstlich, ängstlich oder gar traurig?
- Was denke ich mir? Sehe ich den Stress als Herausforderung und möglicherweise sogar als Lernaufgabe, um meinen Blickwinkel auf die Situation zu verändern? Oder denke ich, all dies mache keinen Sinn, am liebsten würde ich aus der Situation flüchten?
- Wie verhalte ich mich unter Stress? Beginne ich zu schlüpfen? Gehe ich in ein anderes Zimmer und versuche mich zu beruhigen? Wende ich gezielt eine Atemübung an, die mir hilft?

Wann wird Stress unangenehm und gar gefährlich für unsere Gesundheit?

Gefährlich wird Stress, wenn wir pausenlos angespannt sind und nicht mehr zur Ruhe kommen. Wenn sich Zeiten von Ruhe und Entspannung nicht mehr abwechseln, sich das Hamsterrad so schnell dreht, dass wir meinen, nicht mehr abspringen zu können...

Negativer Stress kann sich durch körperliche Symptome, wie durch Immunschwäche, Kopfschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rückenschmerzen, doch auch durch psychische Auffälligkeiten, wie Schlafstörungen, Depressionen, Ängsten äußern. Auch Aufmerksamkeit, Kurzzeitgedächtnis und die Fähigkeit zur Problemlösung und Entscheidungsfindung werden beeinträchtigt.

Im Extremfall kann es zu einem Burn-out-Syndrom kommen, wovon auch immer mehr Eltern betroffen sind.

Was genau ist Burn-out?

Unter Burn-out wird ein chronischer Erschöpfungszustand verstanden, der meist schleichend beginnt und nach mehreren Phasen in einer schwerwiegenden Depression münden

kann. Jeder kann davon betroffen sein. Eltern, die den Spagat zwischen beruflichen und familiären Anforderungen über Jahre erfolgreich zu meistern versuchen, gelten als besonders gefährdet.

Zu den äußeren Faktoren, welche die Entstehung eines Erschöpfungssyndroms begünstigen können, wie z. B. berufliche Anforderungen,

gen, Bedürfnisse der Kinder, Erkrankungen, familiäre Konflikte usw., kommen Persönlichkeitsfaktoren hinzu, wie z. B. überzogene Leistungsansprüche, Perfektionismus, zu hohe Zielstrebigkeit, die Erwartung an sich selbst, „es allen recht machen zu wollen“, Schwierigkeiten sich abzugrenzen und „Nein“ zu sagen u. a.



ELTERNBILDUNG TIROL
unterstützen statt befehlen

Über die Elternbildung Tirol können Unterstützungsangebote für Familien organisiert sowie Vorträge zu vielen Themen gebucht werden.
Z.B. „Supermama – Superpapa, macht mal Pause“. „In der Ruhe liegt die Kraft“. „Burn-out-Prävention für Familien“ usw. Weitere Infos auf:

www.elternbildung-tirol.at

BURN-OUT – was tun, sodass es in Familien nicht so weit kommt?

Stress baut sich nicht von alleine ab. Es gilt, Möglichkeiten zur Entspannung zu finden und regelmäßig zu praktizieren. Sowohl Erwachsene als auch Kinder – denn auch der Alltag von Kindern wird oft von Distress geprägt.

Realistische Ziele und Prioritäten setzen – ist es realistisch, einen Kindergeburtstag zu Hause (wo es Mamas dann meistens auch sauber und ordentlich haben wollen) unter Berücksichtigung aller Wünsche des Kindes zu planen (Lieblingstorte, selbst gebastelte Dekoration, passend zum Party-Motto ...) zusätzlich Torten für die Familie und den Kindergarten zu backen, wenn gleichzeitig wichtige berufliche Termine anstehen? Und selbst, wenn es für die gerade mitleidenden „Supermamas“ machbar ist – wie geht es Ihnen dabei? Geht sich all das wirklich so locker aus?

Freundschaften pflegen – der Kontakt zu Freunden wirkt sowohl für Kinder als auch für Erwachsene entspannend und ausgleichend. Und ehrlich miteinander reden – die meisten sitzen im gleichen Boot.

Aufgaben in der Familie gerechter verteilen – nach wie vor sind es primär Mütter, die die Familienorganisation und den

Haushalt managen. Eine gerechtere Verteilung zwischen den Eltern schafft Ausgleich. Auch die Kids sollen miteinbezogen werden.

Bewegung an der frischen Luft – bringt den Kreislauf in Schwung und wirkt verlässlich gegen Müdigkeit und depressive Verstimmungen. Schon eine halbe Stunde am Tag wirkt Wunder!

Erreichbarkeit reduzieren – lassen Sie Ihr Smartphone und Ihren PC bei den Mahlzeiten sowie einmal wöchentlich ausgeschaltet. Unvorstellbar? Warum?

Gut schlafen – Idealerweise sieben bis neun Stunden.

Hilfe annehmen – vor allem sehr engagierte Menschen verlassen sich am liebsten auf sich selbst. Doch Haushalt, Kinder, Beruf und andere Pflichten rufen täglich – wenn dann noch unerwartet jemand in der Familie erkrankt, gerät das empfindliche System leicht ins Wanken. Studien der „Glücksforschung“ zeigen – einer der größten „Glücksmacher“ ist es, anderen zu helfen. Wenn Sie also jemanden um Hilfe fragen, tun Sie nicht nur sich selbst etwas Gutes, sondern auch dem „Helferchen“.