

Stressmanagement und Prävention

Thema | Die Rolle des Stressmanagements in der modernen, ganzheitlichen Gesundheitsförderung





Foto: ©Sebastian Kaultzki - Fotolia.com

Markus Hitzler, MBA

Krankheitsprävention hat in der komplementären Medizin eine lange Tradition – nehmen wir beispielsweise die Traditionelle Chinesische Medizin: hier ist überliefert, dass Ärzte in früheren Zeiten nur so lange für ihre Dienste entlohnt wurden, solange ihre „Schützlinge“ gesund blieben. Auch in der heutigen Zeit und im westlichen, konventionellen Gesundheitssystem wird das Thema der Prävention in den letzten Jahren immer wichtiger, da es der Gesundheitszustand der breiten Masse der Bevölkerung so fordert.

Die Menschen werden immer älter, aber leben in ihrer Zeit nicht länger gesund – im Gegenteil: sie sind in Wirklichkeit länger krank (vgl. Gerd Reuther, 2018). Wir schaffen es im vorliegenden Gesundheitssystem nur, den Tod hinauszuzögern, aber nicht, die gesundheitlichen Lebensumstände auf Dauer positiv zu gestalten. Im Sinne der möglichst hohen Lebensqualität des Menschen, bis in das hohe Alter, ist hier durch Prävention gegenzusteuern.

Auch der Bereich des Stressmanagements wurde vom konventionellen Medizinsystem bereits als notwendige, präventive Maßnahme zur Krankheitsvermeidung erkannt. Im Zuge dieses Artikels wird Ihnen ein Querschnitt aus Sicht der Mind-Body-Medicine auf das Thema Stressmanagement zur Prävention geliefert und innovative Blickwinkel auf Gesundheitsförderung und Krankheitsvermeidung durch Stressmanagement gegeben.

Stress und die Auswirkungen auf Körper und Geist

Nehmen wir die grundlegende Philosophie der Mind-Body-Medicine, als moderne Ausprägung der Komplementärmedizin, dass sowohl körperliche Zustände das mentale Befinden des Menschen, aber auch mentale Befindlichkeiten seinen Körper beeinflussen: so erscheint die Thematik des Stressmanagements in einem weitaus wichtigeren Licht als bisher aufgezeichnet. Denn Stress im neurologischen Sinn ist initial gesehen der Faktor, der unseren Körper nicht optimal arbeiten lässt.

Hierdurch hat der Körper im Kleinen nicht die Möglichkeit, anstehende Krankheiten selbst auszuheilen. Stress vermindert

➔ Markus Hitzler, MBA

ist Gesundheitstrainer, tätig in den Bereichen Health-Management, mentale Gesundheit und körperliche Gesundheit. Neben einem akademischen Abschluss in Health-Management an der Middlesex University in London (Schwerpunkt komplementäre Methoden und mentale Gesundheit), hat er verschiedene Ausbildungen im Bereich der Körpertherapie und in mentalen Trainings. Abseits seiner Expertise im Bereich Gesundheit, hat er Professionen im Bereich Wirtschaft und Sportunterricht (Tennis und Fitnesstraining). Er beschäftigt sich privat, mit dem Thema der komplementären Gesundheitsförderung seit rund 20 Jahren und betreibt seit 2012 eine eigene Praxis für komplementäre Gesundheitsförderung in Wien. Er ist weiter Autor von mehr als 20 Ratgebern im Bereich Gesundheitsförderung und hält Vorträge, Workshops und Seminare zu diesem Themengebiet.



Kontakt: www.markus-hitzler.at

aufgrund der neurologischen Wechselwirkung zwischen sympathischem und parasympathischem Anteil des autonomen Nervensystems die Aktivität des Immunsystems und somit die Fähigkeit des Menschen zur Selbstheilung (vgl. Anna Paul, 2011). In Bezug auf den Sympathikus-Parasympathikus-Mechanismus müssen wir nicht in Details gehen; immer mehr Studien der konventionellen Medizin tun dies (sie zeigen verschiedene Auswirkungen wie Inkontinenz, Herz-Kreislauf-Erkrankungen usw. aufgrund eines Ungleichgewichts des autonomen Nervensystems durch Stress auf). Es ist ausreichend, den genetisch veranlagten Kampf-Flucht-Reflex des menschlichen Organismus zu betrachten, welcher häufig auch in der geläufigen Schulbildung thematisiert wird.

Kombinieren wir dies mit der Tatsache, dass der gesundheitsförderliche Anteil des Parasympathikus zu Lebzeiten des Menschen pro fortschreitendem Lebensjahr um rund 3% schwächer in seiner Aktivität wird (sofern die einzelne Person keine Coping-Strategien gegen Stress entwickelt), so liegt die Wichtigkeit des Stressmanagements in der heutigen Zeit auf der Hand (vgl. David Servan-Schreiber, 2006).

Diese Faktoren zeigen auf, weshalb Menschen im fortschreitenden Alter immer weniger stressresistent sind und warum hier präventiv entgegengewirkt werden sollte.

Coping-Strategien gegen Stress als Lösungsansatz

Über die Thematik der Stressresistenz können wir einen Querverweis zu der Thematik der Resilienz ziehen. Dieses Gesundheits-Fachgebiet beschäftigt sich mit der Frage, welche Coping-Prozesse Menschen für sich finden, um mit schwierigen, stressenden Lebenssituationen umzugehen, ohne psychischen oder physischen Schaden zu nehmen.

Die Bandbreite von relevanten Coping-Strategien ist von Seiten der wissenschaftlichen Verhaltensforschung sehr groß – je nachdem, aus welchem Blickwinkel ihrer Profession die Forscher sich dem Thema nähern, kommen sie auf verschiedene Ergebnisse.

Ganz allgemein können wir jedoch festhalten, dass Coping-Strategien wiederkehrende Verhaltensmuster sind, die eine Person in ihrem bisherigen Leben erlernt hat und als wirksam für sich selbst empfindet.

Dieses Verhalten legt das Individuum an den Tag, um an stressigen Lebenssituationen nicht zu zerbrechen – mit anderen Worten führt eine betroffene Person konkrete Tätigkeiten aus, die auf sie individuell stressreduzierend wirken. Für den Einen kann dies eine Meditations-Praxis sein, für die Andere ein regelmäßiges Ausdauertraining wie Laufen, für den Nächsten ist es eine grundsätzlich positive Lebenseinstellung, oder es sind mentale Techniken zur Entspannung und der Glaube an ein gutes Ende nach schwierigen Zeiten.

Auch das Zuwenden zu einer sozialen Gruppierung (Familie, Verein, Interessensgemeinschaft usw.) kann eine Form der Coping-Strategie sein – das Festhalten-Können an einer Gemeinschaft kann stressreduzierend sein und einen mentalen und körperlichen Zusammenbruch bei problematischen Lebenssituationen vermeiden.

Während der Fokus der Resilienz-Forschung vor Jahrzehnten noch im Bereich der heranwachsenden Kinder und deren Coping-Prozesse für schwierige Lebenssituationen lag (damit sie später trotzdem ein gesundes Leben als Erwachsene führen zu können), so hat man heute richtig erkannt, dass Stress eine lebenslange Begleiterscheinung ist und es auch im Erwachsenen-Alltag mehr denn je wichtig ist, sich bewusst mit Stress, dessen Vermeidung und seinen Auswirkungen auf die Gesundheit zu beschäftigen.

Hieraus können wir schlussfolgern, dass Stressmanagement eine der grundlegendsten Formen der Präventiv-Maßnahmen im Bereich des persönlichen Gesundheitsmanagements sein sollte.

Zu untermauern ist dies mit unzähligen wissenschaftlichen Arbeiten seitens Forschern im Bereich der Psychoneuroimmunologie, wie Candace B. Pert (vgl. Moleküle der Gefühle, 2001), Bruce Lipton (vgl. Intelligente Zellen, 2016) oder David Servan-Schreiber (vgl. Die neue Medizin der Emotionen, 2006), die allesamt aufzeigen, dass die mentale Einstellung (engl. mindset) direkte Auswirkungen auf unser Stress-Level und somit sowohl auf unsere geistige als auch körperliche Gesundheit hat.

Um weiter in den Ausführungen gehen zu können, wollen wir kurz diskutieren, was der Begriff des Stressors aus komplementärer Sicht ist. Der Begriff des Stressors ist beispielsweise aus der angewandten Kinesiologie bekannt (vgl. Günter Dobler, 2011). Ein Stressor ist ein Reiz, der von außen auf den Betroffenen trifft (aber auch innerlich aufgrund von Gedanken generiert werden kann) und der durch die betroffene Person auf emotionaler Basis als negativ interpretiert wird. Diese negative Interpretation erzeugt ausnahmslos

sowohl körperlichen als auch mentalen Stress. Stressmanagement ist daher – aus besagter ganzheitlicher Sicht – einerseits die Selektion, welche Reize die Person in welcher Dichte auf sich eintreffen lässt, andererseits auch die Modifikation der Interpretation von eintreffenden Reizen (engl. *mindset-modification*). (vgl. Ellen J. Langer, 2015)

Der Bereich der Interpretationsmodifikation kann auf Basis der Mind-Body-Medicine und den vorherigen Ausführungen als grundlegende Form der Prävention gesehen werden, da der Mensch sich hier selbst helfen kann – mithilfe von einmalig gelernten konkreten Methoden und ohne konstante Zuhilfenahme von weiteren Personen, Gerätschaften oder Therapien (vgl. Markus Hitzler, 2015).

Mit anderen Worten: Stressmanagement ist die methodenunspezifische Überbezeichnung für die unspezifische Krankheitsprävention. Konkrete Methoden, die in diesen Bereich fallen, reichen über autogenes Training, entspannungsfördernde Körpertherapien, progressive Muskelentspannung, bis hin zu Imaginationstechniken, welche auch in der modernen Psychotherapie, Anwendung finden.

Weiter ist auf komplementärer Basis ein Paradigmenwechsel von der pathogenetischen Sicht hin zur salutogenetischen Sicht auf das Thema Prävention ratsam, da nur so die ganzheitliche Betrachtung gewährleistet ist. Dies ist notwendig, um eine Auswahl an indizierten Methoden für das Thema Stressmanagement treffen zu können. Denn die pathogenetische Grundfrage „Was muss ich tun, um eine Krankheit zu vermeiden?“, gegensätzlich zur salutogenetischen Grundfrage „Welche Maßnahmen sind notwendig, damit ein Mensch gesund ist?“ (vgl. Aaron Antonovsky, 1997), kann niemals einen ganzheitlichen, präventiven Methodenansatz hervorbringen. Nur wenn man sich neutral auf das Ziel der Gesundheit konzentriert, kann man Methoden finden, welche den ganzen Menschen als einzigartiges Individuum erfassen. Gegensätzlich wird die pathogenetisch-krankheitsbekämpfende Sicht auch in der Prävention immer nur eingeschränkte Teilaspekte der Gesundheitsförderung mit ihren ausgewählten Methoden bearbeiten können.

Imaginationstechniken als praktische Coping-Maßnahme

Exemplarisch sollen Imaginationstechniken detailliert dargestellt werden, um in weiterer Folge aufzuzeigen, was ganzheitliche Prävention auf Basis des Stressmanagements bedeutet. Diese mentalen Techniken sind bewusst gewählt, da sie grundlegend mit der Thematik der Stressbewältigung umgehen. Denn jede Auswirkung von Stress, gleich ob körperlich oder geistig wahrnehmbar, hat einen mental-neurologischen Initiator im emotionalen Bereich in sich.

Allgemein erläutert sind Imaginationsstechniken eine Form des mentalen Trainings unseres Körpers (Neurologie) und Geistes, mit deren Hilfe es möglich ist, angespannte Lebenssituationen richtig einzuschätzen und in Folge schneller wieder in einen entspannten Zustand überzugehen. Diese Techniken können einerseits in Akutsituationen eingesetzt werden, helfen aber andererseits auch als grundsätzlich stärkendes Training gegen die altersbedingte Schwächung des parasympathischen Anteils des autonomen Nervensystems. Weiter geben sie, vergleichbar mit Achtsamkeitstechniken, die Möglichkeit, fort von äußeren Reizen zu agieren und die Aufmerksamkeit nach innen und in ein neutrales und positives inneres Umfeld zu lenken. Somit sind im Bereich des Stressmanagements Imaginationstechniken eine effektive und praktische Coping-Maßnahme zum immer stressiger werdenden Alltag (vgl. Luise Reddemann, 2019).

Sehr gute praktische Beispiele für schnelle und einfache Imaginationstechniken sind Atemtechniken in Kombination mit spezifischen Zählungen. Durch die bewusste Tiefatmung wird der Parasympathikus aktiviert bzw. trainiert und durch das Zählen kommt der mentale Fokus von der Stresssituation fort zu einer nach innen gerichteten geistigen Aufgabe, die in der Regel emotional neutral behaftet ist. Hierdurch entsteht eine schnelle und effektive Stressreduktion.

Eine der einfachsten Techniken in Stresssituationen ist die 3er-Atmung:

- ▶ Die Übung besteht aus drei Teilprozessen – Einatmen, Atem halten, Ausatmen.

1. Atmen Sie beim Einatmen so tief über die Nase ein, dass sich Ihre Bauchdecke hebt. Während dieses Teilprozesses zählen Sie langsam und im Geist von 1 bis 3. Achten Sie hierbei bewusst auf das Gefühl, wie die Atemluft an Ihren Nasenflügeln entlang in Ihren Körper einströmt.
2. Nun halten Sie die eingeatmete Luft in Ihren Lungen, während Sie langsam wieder von 1 bis 3 zählen. Nehmen Sie bewusst das Gefühl der Atemluft in Ihren Lungen wahr.
3. Danach beginnen Sie mit dem Ausatmen über den Mund. Lassen Sie die gesamte Atemluft wieder aus Ihren Lungen entweichen und zählen Sie dabei langsam von 1 bis 3.

Nach einigen Atemzügen in dieser Übungsform werden Sie merken, dass Sie in einem körperlich und geistig entspannten Zustand eingetreten sind, der aber gleichzeitig angeregt und wach ist, da sie durch die bewusste Tiefatmung ebenfalls eine vermehrte Sauerstoffzufuhr für Ihren gesamten Körper erzeugt haben.

Fazit

Im modernen Alltagsleben, gleich in welchem Alter sich der Menschen befindet, ist Stressmanagement für die Gesundheitsförderung und Prävention wie das „Salz für die Suppe“. Es ist egal, wie viele gesundheitsförderliche Maßnahmen wir ergreifen und wie bewusst wir leben – haben wir als Resultat unseres Lebenswandels und übervollen Terminkalenders ein negatives Stressempfinden, so kann dies kontraproduktiv für unsere Gesundheit sein, gleich wie gut unsere Intention mit allen gesunden Aktivitäten ist.

Deshalb: Appellieren Sie an Ihre Patienten. Wie viel des Guten ist wirklich noch gut für sie? Sie sollten bewusst Aktivitäten wählen, die Stress gar nicht erst entstehen lassen. Das ist die Basis eines bodenständigen Stressmanagements.

AKOM

