

## SOMA - GESUNDHEITSNACHRICHTEN

### Stressmanagement – Oder: Warum Zebras keine Migräne haben

Den ganzen Tag werden wir beschallt, Reize prasseln auf uns ein, wir sind immer erreichbar. Den einen hört man sagen, bei Stress laufe ich zur Höchstform auf, ich brauche das. Während der andere sich eher zurückzieht und wartet bis der Sturm vorüber ist. Wieder andere sitzen aktuell im Home-Office oder befinden sich in Quarantäne, was als nicht minder stressig empfunden werden kann.

Die Wahrheit liegt irgendwo dazwischen.

Stress ist tatsächlich ein Überlebensvorteil. Schon komisch, dass sich die Welt bis heute rasant entwickelt hat, unser Körper aber immer noch in der Steinzeit hängen geblieben ist. Denn genau das ist es woher unsere Stressreaktion immer noch resultiert.

Hat der Steinzeitmensch früher einen Säbelzähntiger erblickt, hatte er zwei Möglichkeiten: Angriff oder Flucht. In dieser Situation ist der Körper voller Adrenalin. Wir sind zu ungeahnten Leistungen fähig. Diese Reaktion bedarf viel Energie, welche, sobald die Situation vorüber ist, in eine große Erschöpfung mündet.

Früher war es kein Problem sich ausreichend zu erholen, aber heute? Da wartet gleich der nächste Säbelzähntiger hinter der nächsten Ecke. Und wann erholen wir uns? Kein Wunder, dass in den letzten Jahren die Zahl der an psychischen Belastungssyndromen Erkrankten stark angestiegen ist. Laut BARMER Gesundheitsreport von 2017 entfallen 45,4 Krankheitstage auf die Psychischen Erkrankungen, während aufgrund von Muskelskeletterkrankungen nur 21,4 Krankheitstage anfallen.

Was treibt uns in den Stress? Sind es wirklich nur die äußeren Umstände? Oder liegt es auch an uns selbst?!



Der amerikanische Stressforscher Robert Sapolsky bringt die Sache in seinem Buch: "Warum Zebras keine Migräne kriegen" auf den Punkt. Wenn ein Löwe ein Zebra jagt, hat das Zebra wirklich Stress! Wir Menschen haben den wahrlich großen Vorteil, dass wir uns immer fragen können, ob sich der Stress überhaupt lohnt. Wie vorhin schon beschrieben leben wir in einer modernen Zeit mit einem steinzeitlichen Körper, der bei Gefahrensituationen

immer noch mit Fluchtinstinkt reagiert. Zum Glück gibt es keine Säbelzähntiger mehr. Und genau deshalb sollten wir uns einmal umdrehen, wenn wir Stress haben und uns vergewissern, dass dort kein lebensgefährliches Tier lauert. Vielleicht ist es nur mal wieder der gleiche Stau, in dem wir tagtäglich stehen oder der Computer, der mal wieder streikt und uns den letzten Nerv raubt. Eben kein Raubtier, welches uns nach dem Leben trachtet.

Was in diesen Situationen hilft ist BEWEGUNG. Bewegung baut Stresshormone ab. Wenn es möglich ist, gehen Sie eine Runde um den Block, machen Sie Sport oder führen Sie einfach eine

Progressive Muskelentspannung durch. Eckhart von Hirschhausen hüpfte auf der Stelle und stellt sich vor, wie der Stress von ihm abfällt. Auch das ist eine Methode, die den Adrenalin Spiegel sinken lässt.

Paradoxe Weise helfen auch Pausen. Ist man gestresst, dann hat man Vieles im Sinn, aber bestimmt keine Pause. Man möchte keine Zeit vergeuden, lieber weitermachen. Aber ist das wirklich zielführend? Pause reduzieren nachweislich die Fehlerquote und verbessern gleichzeitig die Leistungsfähigkeit und Produktivität.

Und vergessen Sie auch nicht zu Atmen. Tiefe Atemzüge aktivieren den Parasympathikus, also das Entspannungszentrum im vegetativen Nervensystem. Probieren Sie es doch einmal aus, wenn Sie mal wieder von einem Termin zum nächsten hetzen: Nehmen Sie drei Atemzüge, bevor man eine Tür öffnet. Einen Atemzug um loszulassen, was vorher war. Einen, um loszulassen was noch in dem nächsten Zimmern kommt. Und einen, um jetzt da zu sein für diese Begegnung mit jemandem, der auf Sie gewartet hat.

Wenn Sie also wieder vor Stress nicht wissen wo Ihnen der Kopf steht, dann kommt Ihnen vielleicht wieder das Zebra in den Sinn, welches andere Sorgen hat, als sich über die Migräne zu ärgern.

Nina & Christian Kache