



Stressbewältigung: Lösungen aus der Komplementärmedizin

Stress ist DIE Krankheit des aktuellen Jahrhunderts. In unserer Gesellschaft muss es schnell gehen. Dazu kommt der Druck, in allen Aspekten des Lebens nach Perfektion zu streben: Neben der glänzenden Karriere soll man auch in der Freizeit Erfolge verbuchen, ausserdem eine Familie gründen, reisen, Sport

Stressbewältigung: Lösungen aus der Komplementärmedizin

Stress ist DIE Krankheit des aktuellen Jahrhunderts. In unserer Gesellschaft muss es schnell gehen. Dazu kommt der Druck, in allen Aspekten des Lebens nach Perfektion zu streben: Neben der glänzenden Karriere soll man auch in der Freizeit Erfolge verbuchen, ausserdem eine Familie gründen, reisen, Sport machen, sich gesund ernähren, dabei die Persönlichkeitsentwicklung nicht aus den Augen verlieren und mit der täglichen Yoga-Routine und den frischen Smoothies Körper und Geist etwas Gutes tun. Kein Wunder, fühlen sich manche Leute wie ein kleines Zahnrad, das viel zu schnell dreht. Und plötzlich wird die Zeit dazu genutzt, DINGE ZU TUN (bzw. die To-Do-Liste abzuarbeiten), statt zu SEIN.

Es kann es für die persönliche Entwicklung sinnvoll sein, an die eigenen Grenzen zu stossen. Wann aber wird Stress zu einem ernsthaften Problem?

Diese und andere Fragen haben wir den folgenden vier Expertinnen und Experten gestellt:

- **Stefan Geisse** ist Stress-Trainer. Während 15 Jahren war er Kadermitglied in grossen, internationalen Unternehmen. Seine Erfahrungen haben ihn dazu gebracht, eine eigene Methode der



Stressbewältigung zu entwickeln, basierend auf Ayurveda und Yoga. Er bietet auch Retraiten unter dem Namen «Stress Auszeit» an.

- **Pascale Grillon** ist Neurofeedback-Therapeutin und Coach für Krisensituationen. Seit ihrer Kindheit musste sie lernen, mit ihrer Hochsensibilität umzugehen. Der Druck der Ausbildung zur med. Praxisassistentin und die tagtäglichen Reizüberflutungen lösten dann auch noch Panikattacken aus. Nachdem die Psychotherapie wenig erfolgreich war, hat sie nach neuen Therapieformen gesucht. Ihre positiven Erfahrungen haben sie dazu motiviert, selber Therapeutin zu werden. Inzwischen führt sie seit Jahren eine gutgehende Praxis in Basel.
- **Bettina Stocker** ist seit 2009 als Trainerin/Kursleiterin im Bereich Stressabbau tätig. Sie ist Coach (Cert. Integral Coach ECA, Persönlichkeits- und Life-Coach CIS). Sie ist ausserdem ausgebildet in Autogenem Training und der «HeartMath®» Methode
- **Mélanie Brugger** ist Naturärztin aus Vevey. Ihre positiven Erfahrungen bei der Behandlung nach einem schweren Unfall vor zehn Jahren haben Sie dazu inspiriert, selber Therapeutin zu werden. Seit vier Jahren praktiziert sie Naturheilkunde.

Das wichtigste vorweg – drei Tipps von unseren ExpertInnen:

☺ Man muss sich antrainieren, gut auf Stress zu reagieren und Anti-Stress-Methoden regelmässig anwenden, um damit nachhaltig erfolgreich zu sein.

☺ Es gibt durchaus auch guten Stress, er ist allerdings zeitlich begrenzt und beeinträchtigt unsere Körperfunktionen nicht.

☺ Es gibt zahllose Techniken, um mit Stress umzugehen. Wie wäre es aber mit Prävention statt Behandlung?

Stress kennen wir alle. Ab wann kann man sagen, dass der erlebte Stress nicht mehr gesund ist?

Stefan Geisse: Das Stressempfinden ist sehr subjektiv. Was den einen schnell aus der Bahn wirft, beginnt beim anderen erst spannend zu werden. Entscheidend ist meiner Meinung nach, ob die Stressreaktionen noch im gemässigten Rahmen ablaufen oder ob der Körper sich an den chronischen Stress gewöhnt hat (die Wissenschaft spricht dann von Allostatischer Last, also von der Anpassung an eine extreme Situation). Oft erkennen die Betroffenen dann nicht mehr, wie tatsächlich gestresst und belastet ihr Organismus und Geist bereits ist. Dazu kommt, dass es leider oft als «chic» gilt, viel zu arbeiten, hart zu sein und vieles wegstecken zu können. «Geht schon» ist ein Standardsatz, den ich oft höre und bei dem ich schnell aufhorche.

Pascale Grillon: Diese Reaktionen sollen Sie darauf hinweisen, dass Sie an der Grenze sind:

- Wenn körperlich Symptome auftreten wie z.B. Schlafstörungen; Konzentrationsprobleme; Tinnitus; körperliche Symptome, die kein Arzt zuordnen kann, wie zum Beispiel Autoimmunerkrankungen.
- Wenn das «Gedankenkarussell» einfach nicht mehr aufhört sich zu drehen und im Kopf immer Unruhe ist, man am Morgen fast nicht mehr aus dem Bett kommt und den ganzen Tag ein benebeltes Gefühl im Kopf hat.
- Antriebslosigkeit, sozialer Rückzug; diffuses, komisches Essverhalten; Unvermögen, anderen zuzuhören.

Mélanie Brugger: Stimmt, wir alle kennen Stress. Nach Wikipedia (Hans Selye) „ist Stress eine unspezifische Antwort des Körpers auf alle möglichen Anforderungen. Würde Stress nicht existieren, würde das bedeuten, dass wir tot sind“. Das sogenannte Anpassungssyndrom lässt sich in drei Phasen aufteilen: die Unruhe, die Reaktion und die Erschöpfung. Zuerst stellt der Körper Ressourcen zur Verfügung, um mit dem Stress umzugehen (gemeint sind physische und mentale Ressourcen), das ist die erste Phase. Der Körper nutzt diese Ressourcen (Widerstand). Wenn der Stress allerdings anhält, beginnt die Phase der Erschöpfung. Die ist daran erkennbar, dass Symptome auftreten: Ab da ist Stress nicht mehr gesund.



Bettina Stocker: Der erträgliche Stresspegel ist individuell sehr unterschiedlich. Der Körper zeigt schon recht früh erste Signale. Ich appelliere stets, diese Signale ernst zu nehmen und sich frühzeitig regelmässige Pausen zu gönnen. Jeder Mensch hat wiederum seine Favoriten zur Entspannung und Regeneration. Meines Erachtens ist es wichtig, eine wirksame Methode zur Hand zu haben, die im Moment des Stressauftretens resp. unmittelbar danach eingesetzt werden kann. Um Stress nachhaltig zu transformieren ist es wichtig, regelmässig für Ausgleich zu sorgen, nicht erst am Wochenende oder in den Ferien! Ist eine effektive Technik einmal erlernt und verinnerlicht, kann diese jederzeit nutzbringend angewandt werden..

Stress wird dann ungesund, wenn «Auszeiten» fehlen, Regulationstechniken nicht bekannt sind oder nicht angewandt werden und sich nicht nur Befindlichkeitsstörungen (z.B. Konzentrationsschwierigkeiten, Kopfweh, Müdigkeit) zeigen, sondern sich auch funktionelle Störungen wie häufige Schlaf- und/oder Verdauungsstörungen, Bluthochdruck oder Migräne häufen und manifestieren. Solch pathologische Angelegenheiten sollen stets von entsprechendem Fachpersonal abgeklärt werden!

Was ist der Unterschied zwischen Stress, Burnout und Erschöpfung?

Stefan Geisse: Eine erste Selbsteinschätzung, wie gestresst man ist und ob man Burnout-gefährdet ist, gibt dieser [Online-Test](#).

Pascale Grillon: Es gibt Stress, den man mit körperlicher Aktivität wie z.B. Joggen gut abbauen kann. Wenn dies nicht mehr funktioniert, dann geht es schon in Richtung Erschöpfung, dann wäre eben eher Entspannung und zur Ruhe kommen angesagt. Was ein Burnout ist, gute Frage – da werden Sie vermutlich viele Definitionen von Experten im Internet nachlesen können. Dies ist für mich nicht so wichtig, da ich mich nur auf die Symptome wie Übererregung (totaler Stress mit innerer Unruhe) oder Untererregung (die totale Erschöpfung) konzentriere und vor allem auf den Menschen mit seiner Geschichte.

Mélanie Brugger: Erschöpfung und Burnout sind Stress, der in der dritten Phase bleibt. Das kann sowohl physische als auch psychische Ursachen haben. Zum Beispiel auch eine chronische Krankheit, die der Körper dazu bringt, im «Stress-Modus» zu bleiben.

Bettina Stocker: Definitionen hierzu gibt es etliche, und so möchte ich hier aus meiner Sicht einen kurzen Überblick geben. Das Ganze ist natürlich sehr komplex, vielschichtig und individuell, ich erhebe deshalb keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Stress ist etwas alltägliches und bedeutet erst einmal Druck und Anspannung. Wenn wir von Stress reden, meinen wir die durch Stressoren hervorgerufenen physischen und psychischen Reaktionen. Unser System ist auch noch heutzutage bei Bedrohungen auf Kampf-/Fluchtmodus programmiert, wobei nicht zwingend ein äusserer Reiz vorhanden sein muss. Die Alarmreaktion wird auch durch Gedanken und die Bedeutung, die wir einer Situation beimessen, ausgelöst. Einzelne Stressmomente können wir in der Regel gut abfedern, und der Körper erholt sich nach dem Schrecken und der Adrenalin-/Kortisol-Ausschüttung wieder.

Erschöpfung ist nicht einfach Erschöpfung. Manchmal sind wir aufgrund einer momentanen körperlichen Anstrengung erschöpft, das ist normal. Chronische Erschöpfung hingegen gehört in professionelle Hände. Hier zeigen sich Fehlregulationen z.B. des Nervensystems, Immunsystems und/oder des Hormonsystems.

Beim Burnout unterscheiden wir gemäss Freudenberger & North zwölf Stufen, wobei die Übergänge fließend sind. Wir sprechen von einer emotionalen, körperlichen und geistigen Erschöpfung. Die Phasen beginnen mit Beweiszwang und verstärktem Einsatz, Vernachlässigen von eigenen Bedürfnissen zu Verdrängung von Konflikten und Umdeutungen. Es folgen Verdrängung und Verleugnung des Zustandes, Rückzug, bis schliesslich Verhaltensveränderungen auftreten, Depersonalisation und schliesslich Depression und totale Erschöpfung.

Wie helfen Sie Ihren KundInnen, deren Stress besser zu managen?



Stefan Geisse: Ich benutze bei meiner Arbeit das Wissen des Ayurveda. Schon vor tausenden von Jahren wurde erkannt, dass der Mensch einzigartig ist. Mit dem System des Ayurveda kann ich meinen Klienten einschätzen und sehen, welche gängigen Verhaltensmuster er aufweist. Eher schwere Erde- und Wassertypen neigen zu Trägheit und «Aussetzen», während durch das Feuerelement geprägte Menschen dazu neigen, sich und andere zu überfordern. Luftige Typen verzetteln sich gerne und haben viele Ideen, jedoch fehlt es oft an Durchsetzungsstärke. Erkennt das auch der Klient durch meine Arbeit, weiss er oder sie, wo er ansetzen kann. Dazu gehören neben dem rationalen Wissen wie Konfliktmanagement, Kommunikation und instrumentelle Stresskompetenz auch an die Konstitution angepasste Lebensführung und Ernährung aber auch mentale Arbeit mittels den Techniken des Yoga wie Atem, Körperübungen, Achtsamkeit und Meditation.

Pascale Grillon: Es ist ein Mix aus meinen jahrelangen Erfahrungen, die ich selbst durchlebt habe, meinen Ausbildungen und tausenden Gesprächen und Geschichten von Menschen in Krisen. Wer zu mir kommt, merkt, dass ich weiss von was derjenige oder diejenige redet und dies schafft Vertrauen. Dazu verwende ich immer 30 Minuten für das Gespräch und 25 Minuten für die Therapie, wie z.B. Hypnosetherapie oder Neurofeedback. Sitzungen bei mir sind eigentlich meist nur die ersten zwei Mal anstrengend, nachher ist es eher angenehm und erlösend und es wird viel gelacht. Neurofeedback ist ein Gehirntraining, welches man mindestens einmal wöchentlich macht, über mehrere Wochen.

Mélanie Brugger: Um mit Stress umgehen zu können, muss man wissen, woher er kommt. Im Rahmen der Anamnese stelle ich meinem Patienten zahlreiche Fragen: Handelt es sich um psychischen Stress (Ängste, negative Gedanken) oder um physischen Stress (Krankheiten, Verletzungen)? Erst danach kann mit der Therapie begonnen werden. Schüsslersalze haben sich als gute Lösung erwiesen:

- Bei Stress vor Prüfungen oder auf Grund von Arbeitsüberlastung: N°5 (Kalium Phosphoricum), zur Einnahme und als Salbe für den Solarplexus
- Bei stressbedingten Ängsten: N°5 oder N°7 (Magnesium Phosphoricum)
- Bei emotionalem Stress: N°5, N°8 (Natrium chloratum) und N°11 (Silicea)

Bettina Stocker: Zu Beginn analysiere ich mit meinen Kunden ihre Stress-Trigger und ihr bisheriges Stressverhalten. Zudem erkunde ich, welche Strategien oder Lösungen bisher angewandt wurden und ob diese nachhaltig funktionieren. Denn auch in der Stressbewältigung ist jeder Mensch unterschiedlich unterwegs. Mein Ziel ist es stets, die für den jeweiligen Klienten passende Methode zu finden. Manchmal passt das Autogene Training sehr gut, manchmal ist das Stressreduktionsprogramm von HeartMath® stimmiger. Ich biete aber auch Entspannung mit Klanginstrumenten oder Meditation an. Was mir bei HeartMath® so gut gefällt, ist, dass die emotionale Ebene miteinbezogen wird. Mit der Weisheit resp. inneren Stimme des Herzens zu arbeiten, ist auch für mich persönlich sehr erfüllend und nachhaltig. Sich in einen kohärenten Zustand zu bringen ist eben noch mehr als reine Entspannung! Und dies kann ich mit dem Biofeedback-Programm am Computer oder mit der App in Echtzeit mitverfolgen.

Was können unsere LeserInnen jetzt gleich konkret umsetzen, um ihren Stress zu reduzieren?

Stefan Geisse: Im Management sind es oft die feurigen Pitta-Typen, die ehrgeizig, zielstrebig und erfolgsorientiert sind. Laut Ayurveda neigen sie u.a. zu den Eigenschaften sauer, scharf, spitz bzw. durchdringend und heiss. Gleiches erhöht gleiches, das Gegenteil reduziert. Habe ich also bereits (zu-)viel Feuer in mir, erhöhe ich es mit saurem Essen und Alkohol, scharfen Gewürzen und Nahrung die zu heiss zubereitet wurde (also z.B. frittiertes Essen). Das Gegenteil tut gut: Süsses, bitteres und kühlendes Essen hilft hervorragend, das Feuer zu reduzieren. Menschen, die oft fahrig sind, viel vergessen und den Geist nicht zur Ruhe bringen (der Ayurveda spricht von Vata, dem Luft- und Raum-Element) haben Eigenschaften wie leicht, beweglich, kalt, rau, trocken. Ihnen tut gut: warmes, liebevoll zubereitetes, feuchtes Essen. Porridge am Morgen mit Zimt, Nelken und gedünsteten Früchten wirkt hier Wunder!



Pascale Grillon: Auf Signale des Körpers achten, wie oben erwähnt; sich überlegen «was mache ich noch für mein Wohlbefinden? Was kommt zu kurz?» Tue ich Dinge die ich eigentlich nicht tun möchte, nur weil es von mir erwartet wird oder man es tun sollte? Wann habe ich mich das letzte Mal glücklich gefühlt? Wann habe ich mich das letzte Mal so richtig entspannen können?
Hinaus in die Natur gehen, bewusst riechen und wahrnehmen (Handy und PC mal bewusst ausschalten).
Bewusstes Essen mit Genuss. Vielleicht mal das Tempo rausnehmen.

Mélanie Brugger: Meditation hilft. Ich schlage jeweils folgende Übung vor: Stellen Sie sich vor, Sie seien einen Baum. Stellen Sie sich vor, wie Wurzeln aus Ihren Füßen kommen und fühlen Sie, wie die Wurzeln zur Mitte der Erde wachsen. Versuchen Sie, die Energie der Erde zu spüren. Damit können Sie Ihre eigene Energie an die Erdoberfläche bringen. Damit können wir uns gut erden und Energien fließen lassen, die nichts mit Stress zu tun haben, so können wir uns auf etwas anderes als unseren Stress konzentrieren.

Bettina Stocker: Etwas sehr nützliches haben wir immer bei uns, den Atem. Einfache Atemübungen helfen, das vegetative Nervensystem auszubalancieren und Druck aus dem System zu nehmen. Hier ein Beispiel, dass Sie zu Hause ausprobieren können:
Der Atemfluss soll einfach geschehen und nicht erzwungen werden. Es gilt, wieder einen natürlichen Atemrhythmus zu erlangen, denn gestresste Menschen atmen meist sehr oberflächlich.
Ein Atemzyklus umfasst das Einatmen, Ausatmen, gefolgt von einer Atempause, bis das Einatmen wieder automatisch erfolgt. Deshalb soll zur Beruhigung der Fokus auf der Ausatmung liegen, die idealerweise länger ist als die Einatmung. Um ein verlängertes Ausatmen zu unterstützen, empfehle ich, beim Ausatmen durch den Mund auszuatmen und dabei die Lippen ganz leicht zu öffnen, so dass ein leichter und sanfter Luftstrom spürbar ist, wenn Sie die Hand vor den Mund halten. Dadurch, dass die Lippen nur ganz leicht geöffnet sind, verlängert sich die Ausatmung von selbst.
Ich rate, diese Atemübung sicher während drei Minuten zu praktizieren, oder so lange wie es individuell angenehm ist.