

Liebe allein reicht nicht ... Wie Erziehung gelingen kann

Stress lass nach !!!

Jetzt eine Tasse Tee und endlich in Ruhe die Emden Zeitung lesen. Jeden Tag diese Hektik! Schnell noch dieses.. schnell noch jenes...Stress lass nach! Wie oft haben Sie das heute schon gehört – oder selbst gesagt ? Stress ist heute in aller Munde bei Jung und Alt, in der Familie, in der Schule, im Beruf, ja selbst in der Freizeit. Immer mehr bestimmt Stress unser Leben: Druck, Ärger, Hetze, Überlastung. Wann macht Stress krank? Was können wir tun, um gesund zu bleiben ? Ist frühzeitige Vorbeugung gegen Stress schon bei Kindern möglich?

Ohne Stress geht es nicht

Auf den Stress könnte ich gut verzichten, das höre ich häufig von gestressten Klienten. Doch grundsätzlich brauchen wir Stress - allerdings nur in Maßen. Stress ist nämlich seit Urzeiten (lebens)notwendig: Wenn wir angespannt, belastet oder gefährdet sind oder wenn wir uns bedroht fühlen, stellt unser Körper blitzschnell durch hormonelle und vegetative Prozesse Kräfte bereit zu unserem Schutz. Dabei kann Stress positiv aber auch negativ auf uns wirken. Die Vorfreude auf ein Ereignis, Verliebtheit, die erfolgreiche Bewältigung von Arbeit oder Sport z.B. versetzen uns in eine Anspannung, die uns gut tut. Dieser positive Stress, den wir Eustress nennen, spornt uns zu neuen Taten an, führt uns zu Höchstleistungen und vor allem zu Wohlbefinden. Jedoch wenn Stress als Belastung nicht angemessen bewältigt werden kann, haben wir es mit dem krank machenden Distress zu tun .

Wenn Stress krank macht

Schichtarbeit mit ständig wechselndem Schlaf-Arbeitsrhythmus wird unterschiedlich gut oder schlecht verkraftet. Bungeespringen ist nicht Jedermanns Sache. Die Stressforschung hat die Erkenntnis gewonnen, dass Stress unterschiedlich erlebt und bewältigt wird. Es liegt an unseren individuellen körperlichen und psychischen Reaktionen und an unserer persönlichen Lebens- und Lerngeschichte, wie und wann uns Stress krank macht. Ein erlebtes Übermaß an Stress gefährdet unsere Gesundheit: dabei kann eine kurze Einwirkung starker Stressfaktoren zur gleichen schädigenden Wirkung führen wie anhaltende Belastungen, z.B. ständiger Zeit- und Leistungsdruck, Informationsüberflutung, Sorge um den Arbeitsplatz, Konflikte im Arbeits- oder Privatleben, einschneidende Veränderung unserer Lebenssituation, Verlust oder Tod eines geliebten Menschen. Als typische körperliche Stressfaktoren gelten z.B. Verspannungen der Skelettmuskulatur mit Rücken- und Kopfschmerzen, Fehlsteuerungen des vegetativen Nervensystems mit Kreislaufproblemen, Bluthochdruck, Infarktrisiko, Magenbeschwerden, erhöhte Infektanfälligkeit. Psychische Beeinträchtigungen durch Stress können z.B. Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, allg. Nervosität, Gereiztheit, Ängste sein.

Lernen, leichter mit Belastungen zu leben

Die vielfältigen Belastungen unserer schnelllebigen Zeit können wir nicht verändern. Aber wir können den Distress bewältigen lernen. Nach neueren Untersuchungsergebnissen ist Entspannungstraining allein dabei nicht ausreichend zum Stressabbau. Stress muss von vielen Seiten angegangen werden. Hier einige wichtige Strategien:

- Eigene Stresssituationen und Stressreaktionen wahrnehmen und verstehen lernen
- Arbeit und Freizeit in erholsamer Balance halten, Zeit mit Erholungspausen gestalten
- Körperlicher Stressabbau: regelmäßige Bewegung und Sport
- Gedanklicher Stressabbau: belastende Gedanken sofort stoppen und durch ermutigende Selbstgespräche ersetzen, sich ablenken und an etwas Schönes denken (Denkhygiene)

- Emotionaler Stressabbau: Verständnis für sich und andere aufbringen (Fehler sind menschlich), erreichbare Ziele setzen, sich über Erfolge freuen, lachen oder auch weinen. Eigene Wünsche ernst nehmen und äußern, auch mal nein sagen – bei aller Rücksicht.

Vorbeugen ist besser als heilen

Schon Kinder im Grundschulalter klagen zunehmend über Stress. Sie beschreiben vor allem schulische Belastungen, Konflikte mit Geschwistern, Eltern oder Freunden. Erst seit wenigen Jahren befasst sich die Forschung mit Stress bei Kindern: Stressvorbeugung kann als wesentlicher Schutzfaktor bei psychischen und körperlichen Belastungen gesehen werden! Als Eltern können Sie helfen, Schutzfaktoren für Ihr Kind aufzubauen, indem Sie z.B.

- Vorbild sind im Umgang mit Stress und dabei kindliches Stresserleben akzeptieren
- realistische Ziele und Erwartungen setzen und kindliche Überforderung vermeiden
- Leistungen und Freundschaften des Kindes akzeptieren, unterstützen und motivieren
- Gemeinsamkeiten in der Familie pflegen, erzählen, spielen, lachen, feiern
- Geduld mit sich und den Kindern haben und einfühlsam sind

Stressprävention in Emden

Als Beitrag zur Gesundheitsförderung bereitet die Städtische Erziehungsberatungstelle das Gruppenangebot eines Stresspräventionstrainings für Kinder ab 8 Jahren vor. Neben verschiedenen verhaltenstherapeutisch orientierten Strategien kann dabei auch die klassische Entspannungsmethode der Progressiven Muskelrelaxation erlernt werden. Bis dahin wünschen wir viel Spaß bei einem kleinen Entspannungsspiel: Seifenblasen! Gleichmäßige Atemzüge lassen schöne schillernde Seifenblasen entstehen und bringen Entspannung. Der Stress lässt nach...

Dipl. Päd. S. Pelzer-Reuter
Kinder- u. Jugendlichen-
Psychotherapeutin