



Morgen ist meist der stressigste Tag der Woche

Stress wird oft als eine negative Kraft in unserem Leben angesehen, die eine Reihe von körperlichen und emotionalen Gesundheitsproblemen verursacht, kann jedoch auch auf positive Weise genutzt werden, denn die wahre Kunst liegt im richtigen Umgang mit ihm. Prof. Dr. Dr. Andreas Hillert ist Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin und Chefarzt an der Schön Klinik Roseneck in Prien am Chiemsee. In seinem Ratgeber *Stress positiv nutzen* wird erklärt, was Stress erzeugt, wie eingefahrene Denkmuster aufgebrochen werden und Entspannungstechniken helfen können, stressige Herausforderungen gelassen zu meistern.

Redaktion

f&b: Wann waren Sie das letzte Mal so richtig gestresst? Und vor allem, was haben Sie dagegen getan?

Prof. Dr. Dr. Andreas Hillert: Das kommt in meinem Beruf regelmäßig vor. Erst kürzlich, als irrtümlich zeitlich parallele Termine eingeplant worden waren – neben Visiten auf Station auch noch eine ganz wichtige Besprechung. Ich muss mich eben so gut wie möglich durcharbeiten und habe darauf hingewiesen, dass ich es noch immer nicht schaffe, an zwei Orten gleichzeitig zu sein. In solch „stressigen“ Momenten ist es natürlich ungemütlich. Wobei die jeweiligen Personen, mit denen ich zu tun hatte und bei denen ich mich, so gut es ging, entschuldigte, Verständnis hatten. Das war praktisches Stressmanagement. Derart gefragt zu sein, hat aber auch etwas Positives! Dieser Gedanke war für mich dann gewissermaßen der Einstieg dazu, auf der Stresswelle zu surfen.

Stress positiv nutzen. Ist das nicht zynisch gemeint?

Absolut nicht! Stress ist zunächst einmal ein psychisches und körperliches Phänomen, das auf Herausforderungen hinweist. Solange man nicht von einem Säbelzahn tiger gefressen wird, was heutzutage ohnehin untypisch wäre, kann man sich zwar von Stress paralysieren lassen, aber das wäre in jeder Hinsicht ungesund. In vielen Fällen kann es aber auch gelingen, diesen Stress zu dem zu nutzen, was der ungarische Forscher Mihály

Csikszentmihályi als Flow beschrieben hat. Aber leider sind große Flow-Momente selten. Vielleicht lassen sich aber zumindest die Weichen so stellen, dass positive Momente in Situationen möglich werden, die zunächst nicht danach ausgesehen haben.

Wie finde ich heraus, was mich am meisten stresst bzw. wo der Stress herkommt?

Für die meisten Menschen dürfte das kein Problem sein. Zumindest habe ich selten Menschen getroffen, die nicht spontan aufzählen konnten, was sie z. B. in ihrem Beruf oder in ihrer Partnerschaft belastet oder besonders stresst. Schwieriger wird es, wenn es um die Frage geht, was man dagegen tun kann. Das schließt zwangsläufig die Frage ein, welche Anteile man selbst an den jeweiligen Konstellationen hat.

Und warum kann zu viel Erholung auch stressen?

Weil der Mensch evolutionär nicht für ein Leben im Schlaraffenland gemacht wurde! Wer aus der Perspektive seines alltäglichen Stresses heraus die Welt betrachtet, für den ist Erholung, und zwar so viel wie möglich, sicher attraktiv. Wer aber keine Verpflichtungen und nur noch Freizeit hat, merkt schnell, dass ein Leben ohne Ziele und Werte, für die wir bereit sind, uns praktisch einzusetzen, letztlich träge und unglücklich macht.