



Serie zum Thema Stress

Unter dem Motto „Stress lass nach“ beschäftigen wir uns in den kommenden Wochen mit dem Thema Stress. In kurzen Texten – immer auf dieser Seite platziert – erhalten Sie Tipps für den besseren Umgang damit. Unsere Autorin, die Landwirtin und Psychologin Maike Aselmeier, arbeitet seit fünf Jahren in der landwirtschaftlichen Familienberatung und beschäftigt sich auch mit Stress und Überlastung. In dieser Zeit hat sie sich in Vorträgen, Seminaren sowie als Autorin von Artikeln und eines Buches mit dem Thema befasst. Stress gehört zum Leben. Wir können ihn nicht abstellen, aber wir können den Umgang mit ihm ein Stück weit steuern. Dabei soll Ihnen unsere Serie helfen. Wenn Sie Fragen und Anregungen an Maike Aselmeier haben oder von Ihrem persönlichen Anti-Stress-Tipp berichten wollen, dann mailen Sie: redaktion@blv-freiburg.de. bos

INHALT

- 1 Dauerstress
- 2 Wozu ist Stress eigentlich gut?
- 3 Auf Kante genäht
- 4 Warnlämpchen
- 5 Die Kunst des Delegierens
- 6 Das Stress-Essen
- 7 Vom „Nein“ sagen
- 8 Hier und Jetzt
- 9 Vom Stehaufmännchen
- 10 Gänseblümchen sehen
- 11 Mit dem Stress auf Du und Du
- 12 Weißt Du, wieviel Sternlein stehen?
- 13 Dem Stress davonlaufen
- 14 Alles nur Einladungen
- 15 „Mach doch mal was Schönes!“
- 16 Wenn der Stress zur Krankheit wird

Dauerstress

Die Tage der Heuernte mit wenig Schlaf, die Phase des Stallbaus, das Eingewöhnen der Kühe an den Melkroboter, die Meisterprüfung, die bevorsteht – das an sich stellt in der Regel kein Problem dar. Der Mensch und sein Körper sind dazu gemacht, kurzfristige Belastungen zu meistern. Kurzzeitiger Stress kann dazu führen, dass wir Höchstleistungen bringen – und Herausforderungen sind immer Gelegenheiten, sich weiterzuentwickeln.

Wenn, ja wenn der Mensch sich nach überstandener Hochbelastung ausreichend erholen kann. Die Körperreaktionen brauchen Zeit, um sich wieder zu regulieren. Stresshormone müssen abgebaut werden – der heißgelaufene Motor muss sozusagen wieder abkühlen können. Es ist der nicht endende Stress, der über Wochen, Monate, sogar Jahre anhält, der zu einem echten gesundheitlichen Problem wird.

Die Erweiterung des Stalles nach der Milchkrise, gefolgt vom Bau der Biogasanlage und

der Gerätescheune, nebenbei die Pflege der Eltern und das Ehrenamt, und bevor all das rum ist, ist schon längst die nächste Umstrukturierung geplant . . .

Die körperliche Stressreaktion, die auf kurzzeitige Stressreaktion ausgelegt ist, bleibt so über lange Zeit bestehen – mit erhöhtem Blutdruck und Herzschlag, verengten Blutgefäßen, Muskelanspannungen, erweiterten Bronchien, reduzierter Darmtätigkeit und heruntergefahrenem Immunsystem.

Da muss man kein Mediziner sein, um sich vorstellen zu können, dass dies auf die Dauer zu Erschöpfung, Schlafstörungen, Magen-Darm-Beschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Verspannungen und Kopfschmerzen führt.

Maike Aselmeier

- Waren Sie diesen Winter häufig krank?
- Schlafen Sie gut?
- Welche Merkmale von Dauerstress haben Sie schon einmal an sich selbst erlebt?

Wozu ist Stress eigentlich gut?

Kommt das Thema Stress zur Sprache, denken wir schnell an abgekämpfte, erschöpfte Menschen, die unter der Last ihres Alltags kaum noch zum Durchatmen kommen. So eine blöde Erfindung, der Stress – oder? Was macht das eigentlich für einen Sinn?

Ich gehe davon aus, dass die meisten Dinge im Leben einen Sinn haben. Manchmal muss man ein wenig hinter die Kulissen schauen, um ihn zu entdecken. Schaut man in unsere Urgeschichte, ist Stress eine überaus sinnvolle Einrichtung. Stress kann Leben retten.

Stellen wir uns vor, wir gehen durch den Wald und mit einem Mal steht uns ein Säbelzähntiger gegenüber. Ich glaube, auch Sie wären sofort sehr gestresst. Der Körper aktiviert sofort alle Funktionen, die für eine schnelle Reaktion nötig sind:

- Herzschlag und Blutdruck steigen,
- Blutgefäße werden enger,
- Atem geht schneller,
- Muskelanspannung steigt,
- Energiereserven werden mobilisiert.

Zudem werden viele für diese Situation weniger relevante Körperfunktionen heruntergefahren, wie beispielsweise die Verdauung und das Immunsystem. Somit kann der Mensch für diesen Moment das tun, was ihm das Überleben sichert – schnell die Flucht ergreifen oder kämpfen.

Leider ist das Kämpfen oder Flüchten in unserem heutigen Alltag zumeist nicht die optimale Reaktion auf Stresssituationen. Maike Aselmeier

- Was stresst Sie in Ihrem Alltag?
- Was sind Ihre Säbelzähntiger, die den Stress auslösen?

Auf Kante genäht

Kennen Sie das? Da haben Sie sich dieses und jenes für den heutigen Tag vorgenommen – Sie haben sich vielleicht sogar überlegt, wie lange Sie dafür brauchen, und wann was am besten zu erledigen ist. Eine richtig schöne Tagesplanung! – und dann – klingelt das Telefon, die Sämaschine muss noch abgedreht werden, eine Kuh kalbt vor dem Termin und der Veterinär steht vor der Tür. Dahin ist die schöne Planung – hier kommt der Stress. Doch Unvorhergesehenes gehört zum Alltag – und damit auch in die Tagesplanung.

Eine simple Methode, verfügbare Zeit gut zu nutzen, ist die 60:20:20-Methode. Verplanen Sie 60 % Ihrer Arbeitszeit fest, während 40 % als Pufferzeit dienen: 20 % für Pausen und 20 % für Unvorhersehbares. Das ergibt bei einem normalen landwirtschaftlichen Arbeitstag gut vier Stunden Pufferzeit.

Das klingt zunächst viel. Sie brauchen diese flexibel einzusetzende Zeit jedoch, um auf spontane Anforderungen reagieren zu können.

Ohne dieses Vorgehen kommt es schnell zu Zeitdruck. Überraschend anfallende Termine können nicht in den Tagesablauf integriert werden. Oder die eigentlichen Aufgaben werden immer auf den nächsten Tag verschoben und häufen sich dort an. Stress und schlechte Entscheidungen sind die Folge. Beides sorgt für Frustration, die vermeidbar wäre.

Maike Aselmeier

- Welche Ihrer anstehenden Aufgaben können Sie in 60 % Ihres Tagesarbeitspensums erledigen?
- Welche übrigen Aufgaben können Sie delegieren oder verschieben?
- Wie viele Stunden machen 40 % Puffer bei Ihnen aus?

Warnlämpchen

Landwirtschaft ohne Stress gibt es nicht – machen wir uns da mal nichts vor. Viel Arbeit ist immer. Ab und zu muss man da auch mal über seine Grenzen gehen.

Aber woran merke ich denn, wann es wirklich zu viel ist, dass ich mich kaputt mache, wenn ich so weitermache?

Wie merken Sie das bei Ihren Maschinen? Nun, Sie haben am Armaturenbrett ihres Traktors die Temperaturanzeige, die Ihnen zeigt: „Achtung! Vorsicht! Heißgelaufen!“ Oder die Tankanzeige, die auffordert: „Runter vom Gas! Anhalten! Nachtanken!“ Diese Warnungen bewahren die Maschinen vor Totalausfall.

Wir Menschen haben zwar keine Warnlampen, die leuchten – aber unser Körper, unsere Gedanken und unsere Gefühle senden uns ebenso deutliche Signale, wenn es zu viel wird –

eben auf die Art und Weise, wie sie das können.

Da ist die Unkonzentriertheit, die erhöhte Vergesslichkeit, das Zähneknirschen und das frühmorgendliche Grübeln. Da ist die Gereiztheit, häufiger Wut und Tränen, die Unlust und die ständige Müdigkeit. Da sind der wiederholte Hexenschuss, die andauernde Erkältung, der pulsierende Kopfschmerz und die Magenbeschwerden.

Eigentlich alles Signale, die uns darauf aufmerksam machen, dass hier zu viel Stress ist. Die uns sagen wollen: „Mach Pause! Tritt kürzer! Ruh dich aus!“ Warnungen, die uns bedeuten: „Wenn du so weiter machst, gibt es einen Totalausfall!“

Maike Aselmeier

Welche Signale kennen Sie, die Ihnen sagen: „Runter vom Gas! Anhalten! Auftanken!“?

Die Kunst des Delegierens

Oft haben wir das Gefühl, dass kein anderer die Aufgaben so gut, so schnell oder so richtig ausführen kann wie man selbst. Wenn Sie das auch denken, kann Ihnen die Fähigkeit des Delegierens weiterhelfen. Das, was ich am besten kann, selbst tun und den Rest anderen überlassen – das ist eine wesentliche Strategie, Überlastung zu vermeiden.

- Delegieren führt dazu, dass Sie mehr Zeit für das Wesentliche haben.
- Wer gut delegieren kann, hat weniger Stress.
- Die Arbeit macht mehr Spaß, weil Sie unter weniger Druck arbeiten.
- Geschicktes Delegieren führt zu besseren Arbeitsergebnissen, weil auf diese Weise die Potenziale aller am besten genutzt werden.

Nicht alle Aufgaben lassen sich gut delegieren. Leicht delegierbar sind vor allem:

- Routineaufgaben,
- Spezialistentätigkeiten (an Spezialisten)
- gut vorbereitete Aufgaben
- Aufgaben ohne viel Abstimmungsbedarf

Achten Sie beim Delegieren von ungeliebten Routineaufgaben darauf, dass Sie nicht immer die gleichen Personen mit den gleichen Aufgaben beschäftigen, denn das kann bei Mitarbeitern oder Kollegen schnell Frust verursachen.

Maike Aselmeier

- „Delegation? Schön und gut, aber meine Aufgaben kann mir eh keiner abnehmen...“ Kleiner Denkanstoß dazu: Was geschieht eigentlich, wenn Sie mal krank sind? Bricht dann alles zusammen?
- Welche Aufgaben lassen sich gut delegieren? Damit sie das Delegieren lernen können, bevor Sie aus lauter Stress womöglich wirklich krank werden.

Das Stress-Essen

Ein Körper, der viel schafft, braucht Futter. In Zeiten mit erhöhtem Stress verbraucht der Körper mehr und anders als in Zeiten der Entspannung. Das heißt, gerade in solchen Zeiten ist es besonders wichtig, auf seine Ernährung zu achten. Gar nicht so leicht – denn gerade jetzt hat man keine Zeit, sich hinzusetzen und in aller Ruhe zu essen.

Es gibt ein paar kleine Regeln, was die Ernährung in Zeiten mit erhöhtem Stress angeht. Die sind nicht schwierig – und vor allem nicht besonders zeitaufwendig. Wenn Sie die befolgen, werden Sie zwar nicht zu einem Herkules, der jeden Stress bewältigt – Sie unterstützen sich aber dabei, unter erhöhter Stressbelastung gesund und fit zu bleiben:

- Trinken Sie ausreichend Wasser und vergessen Sie nicht, regelmäßig zu essen.
- Ihr Bedarf an Vitamin C ist

erhöht: Essen Sie schonend zubereitete, vitalstoffreiche Nahrung. Zwei Äpfel am Tag decken den Vitamin-C-Bedarf zu einem großen Teil.

- Reduzieren Sie das Rauchen und den Alkoholkonsum – das zehrt an Ihrem ohnehin belasteten Körper.

- Sie brauchen Kraft! Sinnvolle Kohlenhydratlieferanten sind: Gemüse und Getreide als Beilage anstelle von verarbeitetem Getreide in Form von Nudeln oder Weißbrot.

- Ihre Muskeln benötigen Eiweiß – Hülsenfrüchte, Quark, Käse, Fisch und Geflügel liefern nach, was verbraucht wird.

Ich möchte Ihnen das Stressessen Nr. 1 vorstellen: Pellkartoffeln und Quark. Kartoffeln in der Schale gekocht, vielleicht sogar ungeschält gegessen – dazu Quark mit frischen Kräutern und ein paar Tropfen Leinöl – liefern Ihnen alles, was Sie in belastenden Zeiten brauchen. Zusatzvorteil: Die Zubereitung ist äußerst stressfrei und zeitsparend! Maike Aselmeier

Vom „Nein“ sagen

„Mit meiner Arbeit würde ich ja noch klarkommen – was mich stresst, ist, dass zudem immer andere auf mich zukommen und etwas wollen ...“ Kennen Sie das? Und – fällt es Ihnen in solchen Momenten schwer, „Nein“ zu sagen?

Hier fünf Tipps, die Ihnen helfen, nicht jede Bitte erfüllen zu müssen:

1. Nehmen Sie sich Bedenkzeit, bevor Sie zustimmen! Manchmal reagiert man, ohne alles bedacht zu haben.

2. Finden Sie heraus, warum es Ihnen so schwerfällt, „Nein“ zu sagen! Was treibt Sie an, zu oft „Ja“ zu sagen? Ist es der Wunsch, gebraucht zu werden, die Angst, etwas zu verpassen, das Bedürfnis, nicht egoistisch zu wirken, die Furcht vor den Konsequenzen? Es ist hilfreich, sich hier auf die Schliche zu kommen.

3. Machen Sie sich klar, welchen Preis Sie zahlen, wenn Sie Ja sagen! Kosten für vorschnelles Ja-Sagen sind Stress, fehlende Kraft und Zeit für die Dinge,

die Sie gerne tun, das Gefühl, ausgenutzt zu werden, oder Ärger, weil Sie schon wieder nachgegeben haben.

4. Erlauben Sie sich, „Nein“ zu sagen! Die erste Person, die Ihnen die Erlaubnis dazu geben muss, sind Sie selbst. Wenn Ihnen bewusst geworden ist, warum es Ihnen schwerfällt, erleichtert das die Erlaubnis zu einem „Nein“.

5. Sagen Sie „Nein“ – auf die sanfte Art! „Nein“ zu sagen bedarf der Klarheit – und gleichzeitig muss es nicht unfreundlich werden. Respektvoll „Nein“ sagen kann man, indem man sein Nein begründet, Verständnis für die Bitte des anderen zeigt, sich für die Nachfrage bedankt oder ein Gegenangebot macht. Maïke Aselmeier

- Können Sie gut „Nein“ sagen?
- Was macht es Ihnen schwer, Bitten abzulehnen?
- Und – wie ist das andersherum: Können Sie ein „Nein“ akzeptieren?

Hier und jetzt

Unsere Gedanken haben eine faszinierende Fähigkeit – sie können Zeitreisen machen: sich in die Vergangenheit versetzen und sich fragen: „Hätte ich es damals nicht anders machen sollen?“ Oder in die Zukunft reisen – und sich sorgen: „Oh, was da alles schief gehen könnte!“

So erholsam sind diese Reisen leider nicht – denn was nützt es, sich über ungelegte Eier zu ärgern? Das bringt nichts – außer Stress! Und die schon gelegten können wir nicht mehr wegzaubern. Handeln können wir nicht im Morgen – und nicht mehr im Gestern – handeln können wir nur im Hier und Jetzt. Allerdings befinden sich unsere Gedanken dort sehr selten.

Und doch haben wir einen wunderbaren Anker, der uns immer wieder ins Hier und Jetzt zurückbringen kann – unseren Körper. Denn der existiert nicht im Gestern und im Morgen. Fühlen tun wir immer nur – „jetzt“.

Und das ist auch der wichtigste Moment im Leben – genau der, in dem wir gerade jetzt sind.

Jetzt!

Klar müssen wir das Kommende planen und wollen aus Vergangenen lernen. Doch – steuern Sie doch ab und zu einmal den Heimathafen „Jetzt“ an auf Ihrer Zeitreise!

Das können Sie jederzeit tun, indem Sie:

- für zehn Atemzüge ganz bewusst Ihrem Atem folgen.
- einen Moment ganz bewusst Ihre Füße spüren.
- die Augen schließen und für eine Minute einfach lauschen.

Maike Aselmeier

- Beobachten Sie doch einmal bei sich selbst: Wo befinden sich Ihre Gedanken? Eher in der Vergangenheit – oder in der Zukunft?
- Gibt es Momente, in denen es Ihnen leichtfällt, ganz im Hier und Jetzt zu sein? Welche?

Stehaufmännchen

Wir alle kennen Menschen, die hat das Schicksal gebeutelt, und doch stehen sie ein paar Monate nach der schmerzhaften Trennung oder dem schweren Unfall mit einem Lächeln auf dem Gesicht da und greifen voller Kraft die nächste Aufgabe an.

Solche Menschen nennt man resilient. Das bedeutet in etwa widerstandsfähig. Das sind nicht die Glückskinder, deren Leben nur auf der Sonnenseite verläuft. Es sind die, die Schicksalsschläge in die Knie zwingen, die sich dann wieder aufrappeln, kurz schütteln, tief durchatmen und ihren Weg weitergehen. Trotz allem!

Resiliente Menschen haben keine außergewöhnlichen angeborenen Fähigkeiten. Alle können lernen, resilient zu sein und dem Auf und Ab des Lebens zu begegnen, ohne sich davon k.o. schlagen zu lassen.

Die folgenden fünf Eigenschaften können helfen, belastende Lebenssituationen gelassener zu durchstehen:

1. Akzeptieren, dass geschehen ist, was geschehen ist.
2. Optimistisch auf das schauen, was kommen wird.
3. Eigenverantwortlich da Einfluss nehmen, wo ich ihn habe, und die Opferrolle verlassen.
4. Unterstützung suchen und annehmen und nicht alles allein durchstehen müssen.
5. Krisen und Schwierigkeiten als lösbare Herausforderungen betrachten, die man aktiv angehen kann.

Maike Aselmeier

- Welche dieser Eigenschaften fällt Ihnen leicht?
- Welche Eigenschaft könnten Sie bei sich selbst verstärken?
- Was hat Ihnen in Ihrem bisherigen Leben geholfen, mit Belastungen umzugehen?

Gänseblümchen sehen

Füllen Sie doch einmal ein Glas bis zur Hälfte mit Wasser und betrachten Sie es. Und nun fragen Sie sich selbst – „Ist das Glas für Sie halb voll – oder halb leer?“

Stellen Sie sich einmal in Gedanken den nächsten Monat vor – was kommt Ihnen da in den Sinn? Was sehen Sie vor sich: Verregnetes Heu, vor Trockenheit rissiger Boden, Stress bei der Ernte? Oder denken Sie an laue Sommerabende, den Duft von Lindenblüten und das bevorstehende Dorffest?

Wenn es Ihnen wie den meisten geht, und Ihnen eher negative Bilder in den Kopf kommen, dann ist das zwar stressig – aber auch ganz normal. Mehr noch: Das hatte einmal Sinn. Nämlich in Zeiten, in denen unsere frühen Vorfahren lebten. In diesen Zeiten war es überlebenswichtig, Gefahren früh zu erkennen, anstatt sich an der Schönheit der Gänseblümchen zu erfreuen. Diese Fähigkeit hat uns unter anderem das Leben gerettet. Und

aus diesem Grund ist diese Fähigkeit immer noch tief abgespeichert und schnell automatisch abrufbar.

Nur – wir leben nicht mehr in Zeiten der Säbelzähntiger. Unsere natürlichen Feinde sind weniger geworden. Doch immer noch fällt uns das Haar in der Suppe schnell ins Auge – denn die natürliche Tendenz des Gehirns ist, alles ein bisschen zu schwarz zu malen. Wir dürfen getrost entspannen und die Schönheit der Welt betrachten. Das bisschen rosa Brille ist ein ebenso wahrer Teil der Wirklichkeit – und noch dazu ein wirksamer Stresspuffer! Das allerdings müssen Sie Ihrem Gehirn erst einmal beibringen.

Maike Aselmeier

- Wie sehen Sie die Welt? Fällt es Ihnen leicht, das Schöne und Positive wahrzunehmen?
- Wann fällt es Ihnen leicht, die Dinge optimistisch zu betrachten?
- Kennen Sie jemanden, der besonders gut Gänseblümchen sehen kann?

Mit dem Stress auf Du und Du

Da gerät einer in Stress, wenn er irgendwo zu spät kommt, der nächste liegt nachts wach, wenn die Ernte bevorsteht, und der dritte kann keinen klaren Gedanken mehr fassen, wenn mehr als zwei Menschen um ihn herum sind. Wir Menschen sind verschieden.

Und genauso verschieden ist es, was jeden Einzelnen in Stress bringt. Oft wollen wir da gar nicht so genau hinschauen. Doch ist es ganz wichtig zu erforschen, wie der persönliche Umgang mit Stress aussieht und welcher Sinn dahintersteckt. Nur dann können Sie Ihren eigenen Stress auch wirklich in den Griff bekommen.

Beobachten Sie sich gut – hier ein paar Beispiele:

Sind Sie jemand, der in Stress kommt, weil Sie nicht NEIN sagen? Dann ist der Stress der Preis für Anerkennung, die Sie im Leben brauchen. Wo können Sie in Ihrem Leben für mehr Anerkennung sorgen, ohne sich zu überlasten?

Sind Sie jemand, der am liebsten alles auf einmal ma-

chen möchte? Ihr Zeitdruck kommt daher, dass Sie alle Chancen ergreifen wollen und gerne immer stark, wenn nicht gar perfekt sein möchten. Ihre Aufgabe kann es sein, zu Schwächen zu stehen und auch einmal Fünfe gerade sein zu lassen.

Sind Sie jemand, der erst unter einem gewissen Druck in die Gänge kommt? Dann hilft Ihnen Ihr Stress dabei, sich zu spüren. Finden Sie stressfreie Aktivitäten, bei denen Sie sich spüren können!

Kommen Sie in Zeitdruck, weil Sie Dinge vor sich herschieben, sich verzetteln? Sie brauchen mehr Pausen und Ausgleich! Erlauben Sie sich bewusst Zeiten am Tag, die Sie nicht in Ihrer Arbeitsumgebung verbringen.

Maike Aselmeier

- Wie sieht Ihr persönlicher Stress aus?
- Was ist das Besondere an genau Ihrem Stress?
- Welchen Sinn macht er?
- Und wie können Sie diesen Sinn auch anders erfüllen?

Weißt du, wieviel Sternlein stehen?

Stress macht müde – und hindert gleichzeitig daran, gut zu schlafen. Wir können nicht einschlafen, wachen vor dem Morgen grauen auf, grübeln, planen, denken, zählen erfolglos Schafe – ohne dass uns das den Schlaf bringt. Stattdessen aber fühlen wir uns noch gestresster.

Nachtschlaf ist die Erholungsquelle Nummer 1. Die perfekte Schlafdauer ist für jeden anders. In der Regel sind es zwischen sieben und acht Stunden pro Nacht – die meisten Menschen schlafen jedoch eine bis anderthalb Stunden weniger, als ihnen gut tut.

Die folgenden Tipps helfen, Ihren Schlaf zu verbessern:

1. Benutzen Sie das Schlafzimmer wirklich nur zum Schlafen. Selbst das Buch zum Einschlafen liest man besser auf dem Sessel im Wohnzimmer.
2. Je regelmäßiger Ihre Bettzeiten sind, desto leichter findet der Körper in den Schlaf.
3. Isolieren Sie den Raum vor Geräuschen oder nutzen Sie Ohrstöpsel, selbst wenn Sie der

Meinung sind, dass die Geräusche Sie nicht stören.

4. Nicht von hundert auf null – machen Sie drei Stunden vor dem Zubettgehen keinen Sport mehr. Schalten Sie in der Stunde vor dem Zubettgehen Fernseher und Computer aus – das blaue Licht aktiviert den Geist.
5. Alkohol fördert vielleicht das Einschlafen, erschwert jedoch das Durchschlafen. Mäßigen Sie Ihren Alkoholkonsum.

Maike Aselmeier

- Fühlen Sie sich an den meisten Tagen müde?
- Drücken Sie morgens mehrmals auf den Snooze-Button des Weckers?
- Schlafen Sie deutlich länger, wenn Sie einmal ausschlafen können?
- Sind Sie am frühen Nachmittag oft energielos?
- Schlafen Sie abends sehr schnell ein (in weniger als 5 Minuten)? Dann gönnen Sie sich doch einmal, eine halbe Stunde früher ins Bett zu gehen!

Dem Stress davonlaufen

Immer auf Hochtouren. Tausend Sachen gleichzeitig erledigen. Gerade jetzt im Sommer. Wie gut tut es nach einem anstrengenden Arbeitstag, sich auf die Couch zu legen – Füße hoch, entspannen.

Ja, es ist wichtig, in stressigen Zeiten für Entspannung zu sorgen. Doch leider schüttelt man dabei nicht wirklich allen Stress ab. Der Erfolgsfaktor gegen Stress ist die Bewegung.

Stress ist eine gesunde Reaktion des Körpers, wenn dieser schnell auf eine Bedrohung reagieren muss. Das Herz-Kreislauf-System fährt hoch, die Muskulatur spannt sich an, die Atmung wird schneller. Binnen Sekunden werden die Stresshormone Adrenalin, Insulin, Cortisol und Noradrenalin ausgeschüttet. Der Körper ist bereit für eine nötige Flucht oder einen Kampf.

Heute kommt es selten vor, dass wir einer stressigen Situa-

tion durch Kampf oder Flucht entkommen. Die Anspannung und bereitgestellte Energie kann sich also nicht entladen. Auf die Dauer belasten die angestauten Stresshormone den Körper. Erst durch Bewegung werden Stresshormone abgebaut und neutralisiert.

Geeignet sind Ausdauersportarten mit einer mäßigen Belastung wie Joggen, Walken, Schwimmen. Aber schon ein täglicher Rundgang von 20 Minuten, nachdem man den Schlepper abgestellt hat, wirkt Wunder. Übrigens zählt auch Tanzen zu den Ausdauersportarten mit mäßiger Belastung – und Fußball natürlich auch.

Maike Aselmeier

- Welcher Ausdauersport macht Ihnen Spaß?
- Wo können Sie 20 Minuten mäßige Bewegung in Ihren Alltag einbauen?
- Wie wär's mit einem regelmäßigen Abendspaziergang zu zweit?

Alles nur Einladungen

Wetterbedingte Arbeitsspitzen, Tierkrankheiten, Gesetzesänderungen, Leben und Arbeiten unter einem Dach – natürlich gibt es im landwirtschaftlichen Alltag viele Auslöser für Stress. Im Grunde genommen kann alles, was uns gegen den Strich geht zu Stress und Überlastung führen.

Allerdings sind diese Auslöser im Außen letztendlich nur Einladungen – ob ich sie annehme, hängt von mir ab und meinem Anspruch an mich selbst.

Menschen, die sehr hohe Ansprüche an sich selbst haben, geraten häufiger in Stresssituationen. Es sind ihre inneren Antreiber, die sie dazu verleiten. Die typischen fünf inneren Antreiber geben folgende Befehle:

1. Sei perfekt
2. Streng dich an!
3. Beeil dich!
4. Sei stark!
5. Mach's allen recht!

Der letzte zum Beispiel nimmt Einladungen zum Stress an, weil die Bedürfnisse anderer wichtiger sind, als die eigenen. Im Grunde wollen diese inneren Stimmen uns helfen, Anerkennung und Wertschätzung zu bekommen. Allerdings zu einem sehr hohen Preis: Stress, Überlastung, Unzufriedenheit.

Müssen Sie Tatsächlich beweisen, dass Sie gut genug sind? Sie sind genau richtig so, wie Sie sind! Dabei ist nichts daran auszusetzen, sein Bestes geben zu wollen in dieser Welt – solange wir uns nicht selbst übersehen. Maike Aselmeier

- Welche innere Stimme führt dazu, dass Sie immer mal wieder über Ihre Grenzen gehen?
- Welchen inneren Antreiber tragen Sie in sich?
- Können Sie den verabschieden?
- Was können Sie ihm entgegensetzen?

„Mach doch mal was Schönes!“

Der Stallumbau steht an, die Kinder kommen zur Welt. Da kann es erst einmal sehr sinnvoll sein, Freizeitaktivitäten in Form von Verein, Hobby, Sport und den gelegentlichen Kneipenabend aufzugeben.

Bei anhaltendem Stress aber wird das problematisch. Die Widerstandskraft gegenüber Belastungen nimmt ab, wenn es keinen Ausgleich mehr gibt. Nach Jahren des Stresses und einseitigen Wirkens in und um Haus und Hof, löst der wohlgemeinte Ratschlag: „Mach doch mal was Schönes!“ eher Panik als Erleichterung aus.

Was macht mir denn eigentlich Spaß?

Durch Stress und Reizüberflutung ist unsere Genussfähigkeit nach und nach verloren gegangen. Genuss übernimmt eine Schutzfunktion gegenüber Stress und Belastungen. Genuss ist eine Sinneserfahrung, die gut tut und sich positiv auf das Wohlbefinden auswirkt.

Wenn ich genieße, bin ich voll bei mir, im Moment.

Genießen kann geübt werden. Wichtig dabei ist, herauszufinden, was ICH genieße – und nicht mein Mann oder meine Frau. Ebenso muss ich mir den Genuss gönnen – denn ein schlechtes Gewissen verdirbt die Laune. Ich sollte dem Genießen volle Aufmerksamkeit schenken – und mir Zeit dafür geben. Dabei bedeutet das nicht, dass ich nun einen neuen Zeiträuber im Leben habe. Genießen kann ich auch die eine Tasse frischen Kaffee am Morgen – bewusst, mit geschlossenen Augen, aufmerksam, für mich – fünf Minuten Genuss! Maike Aselmeier

- Wie fühlt sich Genießen für Sie an?
- Was macht Ihnen Spaß? Was genießen Sie in Ihrem Leben?
- Welchem Genuss könnten Sie mehr Aufmerksamkeit schenken?

Wenn der Stress zur Krankheit wird

Stress ist normal – sozusagen, das Salz in der Suppe des Lebens – ohne Stress kämen wir nicht voran. Dauerstress jedoch macht uns krank. Wann ist mein Stresslevel noch gesund und wann genau ist meine Lebenssuppe krankhaft versalzen?

Lassen Sie folgende Aussagen einmal auf sich wirken:

1. Mir fällt es immer schwerer, von der Arbeit abzuschalten.

2. Ich habe meine Hobbies eingeschränkt, weil mir die Zeit und die Kraft dafür fehlt.

3. Ich bin deutlich reizbarer geworden als früher.

4. Ich habe in letzter Zeit häufig das Gefühl, dass mir alles über den Kopf wächst.

5. Ich schlafe mittlerweile schlecht ein und wache nachts häufiger auf.

6. Meine Arbeit kommt

mir zunehmend sinnlos vor.

7. Ich empfinde einen steigenden Widerwillen gegen meine Arbeit.

8. Kleinigkeiten können mir neuerdings den ganzen Tag verderben.

9. Mein privater Bekanntenkreis hat sich in letzter Zeit deutlich verkleinert.

10. Ich habe den Eindruck, ich bekomme zu wenig zurück für das, was ich leiste.

Trifft eine dieser Aussagen auf Sie zu? Dann lohnt es sich, darüber nachzudenken und sich in Zukunft gut zu beobachten. Suchen Sie sich Unterstützung! Befolgen Sie ein, zwei drei Ihrer Lieblingsideen aus den Texten zum Thema Stress, den wir in den vergangenen Wochen – mit Start in BBZ 18/2018 – veröffentlicht haben.

Jede einzelne dieser Aussagen zeigt eine Tendenz zum Ausbrennen an.

Passen Sie auf sich auf!

Maike Aselmeier