

Zeitschrift: Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen
Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la
Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino
della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti

Herausgeber: Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband

Band: 25 (1989)

Heft: 4

Artikel: Stress ist auch eine Chance

Autor: Luban-Plozza, B.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-930005>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 05.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



des cotisations des membres sera désormais centralisé par le comité central. La carte de membre qui vous sert de légitimation en tant que membre de la FSP est comprise dans la facture que nous établissons.

Nous sommes convaincus que cette mesure nous permettra d'offrir une prestation supplémentaire à nos membres et qu'elle contribuera à décharger les responsables de sections.

Nous vous remercions d'ores et déjà de payer le plus rapidement possible votre cotisation de membre.

Rilevamento sui fisioterapisti attivi in Svizzera

I fisioterapisti indipendenti riceveranno prossimamente un questionario per rilevamento statistico elaborato dalla Federazione centrale con l'invito da parte del Concordato, della assicurazione contro gli infortuni e della FSF di indicare tutti i collaboratori con i rispettivi certificati di formazione, affinché quest'ultimi possano essere sottoposti ad una valutazione.

Questo rilevamento è un primo passo verso il nostro scopo di portare ad alto livello l'onore professionale e di ottenere

giustizia nell'attività fisioterapeutica.

Vi preghiamo di rispondere all'invito della FSF riempiendo il questionario in modo pronto e completo.

Rilevamento di indirizzi

Nello stesso tempo raggiungeremo tutti i membri della FSF per iscritto con la richiesta di controllare l'indirizzo datoci e di indicarci eventuali mutamenti.

La messa a punto della lista degli indirizzi ci permetterà di offrire ai nostri membri servizi individuali secondo i particolari bisogni.

Vi assicuriamo che le Vostre informazioni andranno soltanto alla Federazione centrale e alle singole sezioni. La gestione degli indirizzi è sottoposta alla protezione dei dati.

Vi preghiamo di rispondere alla nostra richiesta e di contribuire così a un ulteriore servizio della Federazione.

Assicurazione collettiva per fisioterapisti

Tramite un contratto collettivo la Federazione centrale metterà a disposizione, sia per dipendenti che per datori di lavoro membri della FSF, una scelta di

assicurazioni convenienti che saprà soddisfare i bisogni individuali.

Questa assicurazione offrirà fra altro:

- una soluzione per la cassa malati
- un' indennità giornaliera collettiva
- un' assicurazione contro gli infortuni
- una variante LPP
- ecc.

Alle conferenze dei presidenti del 5 giugno si discuteranno le rispettive offerte che verranno in seguito presentate ai nostri membri.

Regolamento di salario cantonale

Attualmente vari regolamenti di salario cantonali vengono rielaborati. La Federazione appoggia prese di posizione delle sue sezioni sottoposte alle rispettive autorità cantonali (dipartimenti), nelle quali vengono richieste migliori condizioni d'impiego e salari più elevati.

Preghiamo i fisioterapisti che lavorano in ospedali o in cliniche di tenerne conto e di informare noi o la rispettiva sezione su eventuali prese di posizione in questione.

Vi ringraziamo della Vostra collaborazione.

Stress ist auch eine Chance

Von Prof. Dr. med. B. Luban-Plozza, Locarno

Stress nur für Patienten?

In den Seminarien mit Ärzten haben wir festgestellt, dass über 90% der Teilnehmer eine Verkürzung ihrer Arbeitszeit als ihren grössten Wunsch bezeichnen, um damit Zeit für eine gesteigerte Lebensqualität zu finden. Viele Ärzte empfinden das Dilemma zwischen der Arbeitsmenge, die zu leisten sie sich aus welchen Gründen auch immer genötigt fühlen, und dem Mangel an persönlicher Frei-Zeit als Problem Nr. 1 ihres Lebens (nach Dr. phil. W. Troxler, Zumikon/ZH).

Aber «während Manager sich freimütig dazu bekennen, dass der Zwiespalt 'Aufgabe erfüllen' und 'Leben' für sie Stress bedeutet, ist dieses Thema bei den Ärzten tabu.»

«Stress» und seine Auswirkungen scheinen *nur für Patienten* zu existieren, bei denen mit Tranquilizern und guten Ratschlägen der belastende Druck genommen werden soll.

Es gibt wenige medizinische Bereiche, bei denen der Satz: «... anderen hat er

Nuovo svolgimento formale per la valutazione di formazioni estere di fisioterapisti

L'amministrazione della commissione d'esame di diplomi è stata riorganizzata; sono stati elaborati nuovi questionari e fogli d'istruzione. Il consiglio direttivo centrale ha deciso che i richiedenti o i titolari del diploma ottengono le documentazioni richieste soltanto presso l'ufficio della FSF.

Questa decisione dovrebbe aiutare a evitare lavori amministrativi inutili.

Incasso centrale delle quote sociali

Vorremmo far notare ai nostri membri che d'ora in poi le quote sociali verranno incassate dalla Federazione centrale.

La fattura contiene anche la tessera quale legittimazione di socio della FSF. Siamo convinti che questo sistema d'incasso viene incontro ai nostri membri e per i responsabili delle sezioni sarà certamente una facilitazione del lavoro.

Vi ringraziamo fin d'ora per il pronto versamento della Vostra quota sociale.

geholfen, sich selbst kann er nicht helfen!» so zutrifft, wie in der Behandlung von «Stress». Vielleicht darum, weil «Stress» im Grunde genommen kein medizinisches, sondern ein psychologisches Problem ist? Was medizinisch behandelt wird, sind denn auch nur die Auswirkungen des Stress, nicht jedoch «Stress» in seiner Ursächlichkeit.

Als Ärzte müssen wir endlich lernen, auch die Sprache des Patienten zu sprechen. Oder Dolmetscher dieser Sprache zu werden.

Was ist Stress, was sind Stressoren?

Hans Selye, der den Begriff 1949 in die Medizin eingeführt hat, sagt: «Stress ist das körperliche Anpassungsprogramm des Menschen an neue Situationen, seine unspezifische und stereotype Antwort auf alle Reize, die sein persönliches Gleichgewicht stören.» Er bezeichnet damit einen physiologischen Mechanismus, mit dem der Mensch auf Belastungen und Anstrengungen, aber



auch auf Ärgernisse und Frustrationen reagiert.

Als Stressfaktoren (Stressoren) gelten die Reize, die zu einer Stressreaktion führen. Man unterscheidet:

1. *körperliche Stressfaktoren* wie Lärm, Hunger, Überarbeitung;
2. *psychische Stressfaktoren* («innerer Stress»), z.B. Angst, Unsicherheit;
3. *soziale Stressfaktoren*, z.B. Vereinsamung, Armut, aber auch Luxus.

So verschiedenartig diese Stressoren sind, so lösen sie doch alle im Körper eine im wesentlichen gleiche biologische Stressreaktion aus. Der Körper passt sich der neuen Lage an, wobei er erhöhte Energie verbraucht und eine unmittelbare Aktivierung des vegetativen Nervensystems und des sogenannten «Hypophysen-Nebennierenrinderegelkreises» bereitstellt.

Ein gewisses Mass an Stress ist für unser Wohlbefinden geradezu erforderlich.

Die moderne Stressforschung unterscheidet zwei verschiedene Stressformen:

1. den *Eustress*, der zur Gesunderhaltung des Gesamtorganismus notwendig und gut ist und
2. den *Distress*, der unser Leib-Seele-

Gleichgewicht auf Dauer stören und zu psychosomatischen Krankheiten führen kann.

Wie wichtig Eustress für unser alltägliches Leben ist, wird verständlich, wenn wir uns vergegenwärtigen, wie trostlos und einsam ein isoliertes Dasein ist. So haben alte Menschen, die ohne Partner, Familie oder Freunde vereinsamen, keinen Reiz zur Aktivierung oder Auseinandersetzung mit der Umwelt mehr. Hier ist keineswegs der körperliche langsame Abbau für das geistig-körperliche Abstumpfen verantwortlich zu machen, sondern vor allem der fehlende und angepasste Eustress.

Das Kleinkind hat dabei noch eine unverfälschte Art und Weise bei Reizüberflutung (Distress) gegebenenfalls «abzuschalten». In einem offenen Kinderwagen lässt das Kind nur Eustress auf sich einwirken (da gibt es nämlich viel zu schauen und zu lernen); werden die Reize überfordert (=Distress) oder uninteressant, schläft es ein. Ein natürlicher «Abschaltvorgang», der dem Erwachsenen im späteren Leben leider allzu häufig verloren gehen muss. Wir können nicht immer einschlafen, auch wenn uns danach zumute wäre, weil wir verlernt haben, Distress direkt abzubauen!

Die Erkenntnis, dass Entspannung unser Wohlbefinden steigert und Krankheitsprozesse verhindert, lässt viele Menschen einen solchen Ausgleich suchen. Immer mehr «Distressgeplagte» schauen sich nach Methoden um, die Regeneration und Erholung versprechen. Ein entladener Organismus gleicht einem «Leib-Seele-Akkumulator», der durch Entspannung nachgeladen werden kann.

Eine interessante Frage: Wer wird besser mit Stress-Situationen fertig – Männer oder Frauen? Gestresste Frauen kommen beim Problemewälzen deutlich besser über die Runden als gestresste Männer.

Symptome des Stresses

Körperliche und seelische Belastungen können, wenn sie sich über Monate und Jahre aufstauen, je nach Temperament und Charakterstruktur des Individuums, *psychosomatische* Störungen auslösen.

Meist wird über Müdigkeit, Schlaflosigkeit, mangelndes Konzentrationsvermögen geklagt, aber auch über eher körperliche Symptome wie Schweißausbruch, Herzklopfen, Kopfschmerzen, Magengeschwüre, Schlafstörungen. Oft entsprechen Muskelverspan-



DORMAFORM

Das Kissen für den gesunden Schlaf. Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, Kopfschmerzen, schlecht geschlafen?

Hier hilft das medizinische, anatomisch geformte Kopfkissen DORMAFORM.

Ganz einfache Wahl – Kissengrößen nach Kleidergrößen, passend auf jede Schulterbreite:

Kissen Nr. 1	Grösse 36-37	Fr. 71.50
Kissen Nr. 2	Grösse 38-44	Fr. 79.50
Kissen Nr. 3	Grösse 46-50	Fr. 87.50
Kissen Nr. 4	Grösse 52-54	Fr. 92.60
Kissen Nr. 5	Grösse 56	Fr. 99.60

Venenkissen A (bis ca. 165 cm Körperlänge) Fr. 136.–

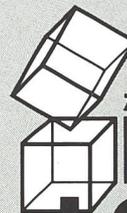
Venenkissen B (ab ca. 165 cm Körperlänge) Fr. 150.–

Verlangen Sie Prospekte mit Bezugsquelle inkl. Gutscheine.

MECOSANA Weingerstr. 48, CH-8103 Unterengstringen Tel. 01/750 55 84, 9-12 Uhr



EINE HEISSE SACHE



ZU EISKALTEN ARGUMENTEN:

micro-cub®

ICE Das lockere streufähige und weiche **micro-cub ICE**

eignet sich besonders bei der physikalischen Therapie und findet Einsatz bei

- Rheumatologie
- Chirurgie
- Neurologie
- inneren Medizin.

Wollen Sie mehr wissen über Anwendung und Erfolg der Kälte-Therapie mit **micro-cub ICE**?

Verlangen Sie ausführliche Informationen. **JA**, senden Sie mir weitere Unterlagen. Meine Anschrift:

Name _____
 Adresse _____
 PLZ/Ort _____
 Tel. Nr. _____ Ph. _____

GANZ COOL ÜBERLEGEN!

KIBERNETIK AG
 Bahnhofstr. 29, 9470 Buchs
 Telefon 085 - 6 21 31



Sitzprobleme?
Zentrum für schmerzfreies Sitzen!
THERGOfit
 THERGOFIT AG
 Sarganserstrasse 35
 7310 Bad Ragaz
 Telefon 085 9 38 38



nungen einem leiblichen «Panzer». Symptome im psychischen Bereich sind Reizbarkeit, Depressivität, Schuldgefühle; Stress-Sucht! («Arbeitsbigamie» Workoholic).

Gefährdet sind bestimmte Menschentypen; welchen Beruf sie ausüben, ist dabei nicht von entscheidender Bedeutung – Stress kann nicht einfach mit Managerkrankheit gleichgesetzt werden!

Es darf aber auch nicht nur die Belastung im Arbeitsprozess berücksichtigt werden, sondern mehrdimensional auch das häusliche Milieu mit seinen positiven oder negativen «Stresseinflüssen». Es ist nachgewiesen worden, dass Angst, Ärger, Wut, speziell aber Ehe-, familiäre und berufliche Konflikte viel stärker belasten als körperliche Überarbeitung. Krankheit durch Kränkung ist ein wichtiger Begriff.

Hinlänglich bekannt sind die Koronarerkrankungen, bei deren Entstehung der Einfluss von Stress heute nicht mehr gelegnet werden kann.

Stress-Situation

Wir wollen nun verschiedene Stress-Situationen, um sie besser zu verstehen, unter die Lupe nehmen!

a) Stress in der Beziehung

Stress eines Partners (meist des Mannes) kann in der Partnerbeziehung eine Entfremdung bewirken. Man spricht von einem «Syndrom des trockenen (abwesenden) Ehemannes» («Rohstoff Mensch»). Fast Abend für Abend spielt sich die gleiche häusliche Szene ab: Der Mann kommt nach Hause, müde und erschöpft, und will nichts anders, als was man seine Ruhe nennt. Seine Frau hingegen hat freudig auf sein Heimkommen gewartet, möchte jetzt neue Dinge hören, diskutieren, Erfahrungen austauschen. Der Mann aber liest Zeitung oder flüchtet ins Fernsehen. – Wenn wundert es, wenn es mit der Zeit zur Entfremdung zwischen den Ehepartnern kommt.

Es gibt aber auch den fast entgegengesetzten Fall: Der eine Partner staut aggressive und affektiv unlustbetonte Impulse während der Arbeit auf, um sie dann am Abend im «trauten Heim» an die affektiv Nächststehenden, d.h. an die Familie zu entladen. Häufig nach provozierten geringfügigen Meinungsverschiedenheiten werden dann die Emotionen auf die Gattin und vice versa abreagiert.

Ist es ein Zeichen besonderer Zuneigung, Vertrautheit und Liebe, wenn sich die ungelebten Emotionen am

andern Partner entladen? Von den Betroffenen wird leider selten realisiert und zu wenig erkannt, was dies eigentlich bedeutet.

b) Stress in der Arbeit

Wenn etwas zum Stress wird, dann ist das nicht der Arbeit an sich, sondern den unangenehmen Begleitumständen zuzuschreiben. Es gilt der Grundsatz: Schonung schwächt, Übung kräftigt, Überlastung schadet.

Der französische Philosoph Bergson hat geschrieben, das Charakteristikum des Menschen sei nicht seine Vernunft, sondern der ständige Drang, seine Umwelt und sich selbst zu vervollkommen. Es muss daher das Ziel sein, diejenige Art von Arbeit zu finden, die dem Menschen nach seinen Fähigkeiten gemäss ist und die auch Lust erzeugt.

Das bedeutet in der Arbeitswelt: Reduktion des Zuviel an Stressoren, möglichst menschengerechte Arbeitsplatzgestaltung im Sinne von mehr Lebensqualität. Das lohnt sich auch unter betriebswirtschaftlichen und volkswirtschaftlichen Gesichtspunkten und erst recht unter gesundheitspolitischen Rücksichten.

Wir können sagen: «Sei nicht nur arbeitsfähig, sondern auch genussfähig, wenn du ein seelisch gesundes Leben führen willst, denn deine Unfähigkeit zu geniessen, würde auch dich selbst ungeniessbar machen!»

Stress «dank» falschem Lebensstil

In der Praxis: Der Patient ist immer müde – was machen wir mit ihm?

Stress als Ausrede:

Nicht selten wird Stress als eine willkommene Ausrede benutzt. Denn mit dem Aufkommen der Stresshypothese konnte sich der Patient vorzugsweise als Opfer oder Held der Arbeit fühlen, weil er die Ursache des Stress überwiegend in der Berufswelt, in jedem Fall aber ausserhalb von sich selbst zu finden glaubte – was sich darin andeutet, dass Rauchen, Essen (auch Inkaufnahme von Kammerspeck) und Alkohol als «probate» Mittel gelten, Stress abzubauen.

Probleme:

1. Leistungsfähigkeit und Sexualität (W. Cyram)

Wie wirkt sich die Sexualität auf die Leistungsfähigkeit aus?

«Die Physiologie der Lust hat einen nachhaltigen Einfluss auf eine ganze Reihe körperlicher Funktionen, insbesondere auf die eng verzahnten hormonellen und psycho-nervösen Vorgänge

und damit auch auf die Gesundheit und Krankheit».

«Die sexuellen Bedürfnisse entspringen einer körperlich-seelischen Funktionsbereitschaft, so dass deren Verdrängen zu einer Störung in beiden Bereichen führen kann. Bei der Frau sind beispielsweise Nervosität und verschiedenartige Beschwerden im kleinen Becken (Dyspareunie) die körperliche Folge unbefriedigender sexueller Beziehungen.»

2. Herz im Stress (Jürgen-Peter Stössel)

An einem Freitag im Oktober bricht Alfred Fleisser während der Arbeit zusammen. Herzinfarkt. Fleisser hat nie geraucht, stets mässig gegessen und getrunken, eifrig Sport getrieben. Auch der Arzt fand wenige Wochen vor der Attacke keine Warnzeichen: Blutdruck, Fettspiegel, Stoffwechsel – medizinisch war alles normal.

Der 46jährige Industriemeister ist nicht die Ausnahme von der Regel, dass ein enger Zusammenhang besteht zwischen sogenannten Risikofaktoren und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zu viele Patienten weichen von dieser Regel ab. Und zahlreiche Menschen wiederum, die als infarktgefährdet gelten, bleiben verschont.

Alfred Fleisser ist ein Fall wie viele: typisch für unsere Zeit, unsere Arbeitsbedingungen und den gesellschaftlichen Druck, dem wir uns ausgesetzt sehen. Galt der Herzinfarkt noch bis in die 60er Jahre allgemein als «Managerkrankheit», so stirbt heute jeder zweite an dieser heimtückischen Krankheit.

3. Das Gehirn entscheidet

Wir sind gewohnt, unser Gehirn als Denk- und Sprachorgan zu sehen. Aber es ist vor allem auch unser «Gesundheitsorgan»: Sein Zustand, seine Reaktion auf Lebensereignisse entscheiden über Gesundheit oder Krankheit. Das Gehirn reguliert auf vielfältige Weise das Immunsystem des Körpers. So haben Psychologen jetzt herausgefunden, dass Menschen, die ein «Gefühl der Zugehörigkeit» haben, resistenter gegen Erkrankungen sind.

Vom positiven Umgang mit dem Stress

Magengeschwüre, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, hoher Blutdruck und Herzerkrankungen – also die klassischen Managerkrankheiten – gelten als unvermeidliches Nebenprodukt eines Lebens voller Stress und Hektik. Sie lassen sich aber vermeiden, wenn wir uns die folgenden Sätze zu Herzen nehmen: ▷



Atlas IX «Physical»



Auszug aus unserem Fabrikationsprogramm



Exklusiv-Ausrüster «Swiss Medical Team»
Calgary – Seoul in Sachen Physiotherapie



V / I / S / T / A
m e d s a

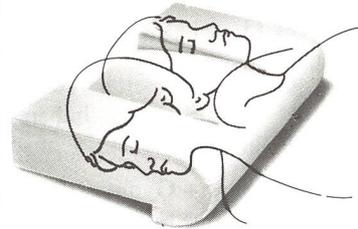
Lorystrasse 14
3008 Bern
031 - 25 05 85

Croset 9
1024 Ecublens
021 - 691 98 91



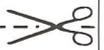
die orthopädische
Kopf- und Nackenstütze
bei zervikalen Beschwerden

Schmerzreduktion bei 90% der Patienten; bewiesene



Tonussenkung der
Nackmuskulatur;
Besserung der
Schlafqualität;
erhebliche **Einsparung**
von **Medikamenten**;
auch bei chronischen
therapieresistenten
Kopfschmerzen

Vertrieb: **BERRO AG, BASEL**



Senden Sie mir bitte

- die neueste Literatur
- Patientenmerkblätter zum Auflegen
- Prospekte zum Auflegen

Senden Sie bitte den Coupon an:

Aichele Medico AG, 4012 Basel
Kannenfeldstrasse 56, Tel. 061 - 44 44 54

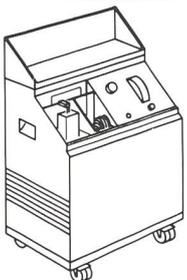


Rosshaarmatratzen und Nackenkissen mit 100%-
Schweifhaar-Füllung in anatomisch richtiger Form.

Ein altbewährtes Natur-Produkt, im Molino Taschen-System,
für einen gesunden und erholsamen Schlaf.

Ausstellung und gratis Unterlagen:

Cobana AG, bei der Kirche, CH-4622 Egerkingen
Tel. 062 - 61 23 33



Sauerstoff- Generator Med-02

Zur Leistungssteigerung, für
Sauerstoff-Kuren und Therapie.
Modernste Technik. 220 V
350W 44 kg. Leise nur
45 dB (A). Bis 4l O₂/min.

Fr. 7900.-

BON

GTSM

032/23 6903

2532 Magglingen

01/4611130

Bitte Prospekt und Bezugsquellen-Nachweis senden

Name/Adresse: _____

Zu reduzierten Preisen

Muskeldehnung warum und wie?

Olaf Evjenth und Jern Hamberg

**Eine erfolgreiche Behandlungsmethode bei Schmerzen
und beschränkter Beweglichkeit**

Nur solange Vorrat

Teil I

Die Extremitäten. 178 Seiten mit mehr als 260 Bildern, Muskelregister und 16 Tabellen mit Schema über die bewegungshindernde Funktion verschiedener Muskeln. **SFr. 75.-**

Teil II

Die Wirbelsäule. 128 Seiten mit mehr als 190 Bildern, Muskelregister und 16 Tabellen mit Schema über die bewegungshindernde Funktion verschiedener Muskeln. **SFr. 70.-**

Beide Teile zusammen

SFr. 135.-

Verlangen Sie kostenlos unsere Broschüre mit Leseproben

Bestellschein

Senden Sie mir bitte gegen Nachnahme
Muskeldehnung, warum und wie?

Anzahl _____ Teil I SFr. 75.- + Verp. u. Vers.sp.

Anzahl _____ Teil II SFr. 70.- + Verp. u. Vers.sp.

Anzahl _____ Teil I und II SFr. 135.- + Verp. u. Vers.sp.

Name _____

Strasse _____ Nr. _____

PLZ _____ Ort _____ Land _____

Einsenden an **Remed-Verlags AG**
Postfach 2017, 6302 Zug/Schweiz

PH



Die *Ars vitae*, die *Kunst zu leben*, besteht nicht im Handeln-Können, sondern im *Loslassen-Können*. Für die *Vita activa* soll jeder Mensch seinen eigenen «Rhythmus» finden. Vor allem aber gehört zur Lebensqualität die «Kunst des Liebens» (nach Fromm), die persönliche *Zuwendung des Menschen zum Menschen* und der *Mut zum Menschen*. Es geht darum, dass wir zuhören «... aber nicht mit *viel* quantitativer Zeit, sondern qualitativ (3. Ohr)»! Neben der Sach- und Informationsebene ist demnach die Beziehungsebene ausschlaggebend.

Deshalb suchen stressresistente Manager echte Problemlösungen, indem sie zum Beispiel erklärende *Gespräche* mit Mitarbeitern führen. Im übrigen haben sie meist ein besseres Gefühl für das eigene psychophysiologische Leistungsvermögen und verstehen mit ihren Energien zu haushalten. In seinem Buch «Sein oder Haben» schreibt Erich Fromm: «Wer sich für das Haben entscheidet, der entscheidet sich gegen das Sein; für den mag es wohl einen Zuwachs geben, aber kein Wachstum.» Bei der überwiegenden Mehrheit der Zeitgenossen scheint der Ausgleich zwischen Haben und Sein gestört zu sein: Die meisten von uns leiden keinen materiellen Mangel; wie aber steht es mit dem Mangel an innerem Erleben – kommen unsere Gefühle auch auf ihre Rechnung?

Pflegen wir noch echte, tiefe Freundschaften? Wie viel Liebe geben wir? Wie steht es mit uns, wenn wir uns an Fromms Forderung messen: «Man soll sich selbst im Sein erleben und nicht nur im Haben, Begehren, Benützen.» Ob und wie weit wir auf diesem uns auch von Angelus Silesius («*Mensch – werde wesentlich!*») gewiesenen Wege vorankommen, entscheidet sich wohl vor allem daran, wie jeder für sich die Frage beantworten müsste: Stellst du dich – entgegen dem Zeitgeist – wirklich konkret in den Dienst der Vermenschlichung des Lebens und der zwischenmenschlichen Beziehungen? – in Beherzigung der Mahnung Albert Schweitzers: «Kein Wissen und kein Hoffen kann unserem Leben Halt und Richtung geben – das vermag nur dienende Hingabe.»

Zunächst sollten wir bedenken, dass Stress durchaus nicht immer negativ ist: *stimulativer* (anregender) Stress und *noziver* (schädlicher) Stress wechseln oft individuell verschieden. Schädlicher Stress besteht in *Überforderung*, aber auch *Unterforderung* (z.B. Altersstress).

Wenn wir fragen, was sich gegen schädlichen Stress tun lässt, so ist der Schlüssel in der Änderung der Einstellung zu finden, von der negativen zur positiven Betrachtungsweise (selbst bei Verlust und Schicksalsschlägen). Man begibt sich «auf den Weg» der Selbsterkennung, wozu es innerer Sammlung und eines ehrlichen Nachdenkens über seinen Lebensstil bedarf, der vielleicht dringend einige «Korrekturen» nötig hat.

Hilfreich bei der Bewältigung des Stresses haben sich immer wieder bewährt: Jacobson-Methode (üben!!!):

- Gymnastik, Spiel und Sport;
 - richtige Ernährung;
 - Entspannung im Gespräch: psychosomatisches Training (Video), Yoga, Meditation. Wichtig: Autogenes Training. Auch (komplizierter!) «Psycho Aktiv!» (W. Wagner)
 - «Schlaf dich gesund»
 - Lachen und Gemütlichkeit (Biologische Interpretationen des Lachens, dass Lachen und Humor in den nervösen Mechanismen des menschlichen Organismus eingebaut sind und eine Anpassungsfunktion haben. Demnach erfüllen das Lachen und wohl überhaupt jedes Anzeichen innerer Freude eine wichtige Rolle für die Erhaltung der seelischen und körperlichen Gesundheit. Durch lustbetonte Ereignisse und Bewegungen werden die körpereigenen Endorphine erzeugt – sie sind Mittel gegen Schmerzen!);
 - kreatives Tun (zeichnen, malen, fotografieren, sticken, nähen)
 - Musik hören, selbst Musik machen, singen tanzen.
- O Mensch, lerne tanzen. Sonst wissen die Engel im Himmel nichts mit dir anzufangen! (St. Augustinus);
- Geselligkeit pflegen, selber mit Phantasie und Eigeninitiative Gruppentreffen arrangieren. Diese Massnahmen sind zwar wichtige Bestandteile einer gesunden Lebensführung, können aber nur dann dem Stress entgegenwirken, wenn wir die *zwei Grundpfeiler nicht vergessen: das Masshalten und die Selbsterkennung*:

a) *Masshalten-Lernen*

Die meisten Menschen laufen sich heute «zu Tode» für Unnötiges (für Leerlauf hat man immer Zeit!), für Luxus und für «neurotische» Ziele und Werte. Das ist der entscheidende Stress unseres Lebens. Wer das nicht begreift, für den sind alle Bücher der Philoso-

phen und Psychologen umsonst geschrieben.

Nur mit der Ruhe: Take it easy!

b) *Selbsterkennung*

Wer die Reaktionsweise seines Ich erkennt und bewusst erlebt, hat den ersten Schritt zur Stressverhütung getan (Kielholz). Jeder sollte versuchen zu ergründen, auf welche Konflikte er zu empfindlich reagiert und wo der Hauptpunkt seiner Stressanfälligkeit in seiner Erlebnisverarbeitung, in seinem Charakter mit all den darin inbegriffenen «Lebensgewohnheiten» liegt. Änderung kann letztlich nur erreicht werden durch Konfrontation mit dem eigenen Ich, durch Selbsterkenntnis. Es gibt einen neuen Weg: Balint-Gruppen! «Oft braucht es nur geringe situative Stressoren (Ärger, Kummer, extreme Freude usw.), um in den Augen Ausstehender unverhältnismässig heftige Reaktionen auszulösen.»

W. Troxler: «Wer sich selbst bejaht, hat es leicht, auch seine Mitmenschen – auch die seltsamen... – anzunehmen, und kein Bedürfnis, Dinge zu tun, die ihn von sich selbst wegbringen».

Stress als Chance

– *Stress ist uns nicht vom Schicksal auferlegt.*

Stress ist eine eigene Fehl-Leistung, und deshalb sollte niemand Dinge tun, die er im Grunde nicht will, um bei Menschen, die er nicht mag, anders zu erscheinen, als er in Wirklichkeit ist. Stress – so bedrohlich es uns scheint – ist eine wunderbare *Chance zu erkennen*, dass wir nicht der sind, der wir eigentlich gern wären.

– *Schweigen*

In unserer lärmigen Zeit ist das Schweigen verloren gegangen.

Schweigen und in sich hineinhorchen weckt die innere Stimme, die uns sehr genau zu unserer Leistungsmittel zu führen vermag. Warum also nicht eine Minute sich still hinsetzen, die Schultern loslassen, tief ausatmen und – mit einem Lächeln auf seine innere Stimme hören? Es ist erstaunlich, was für Wunder in einer so kurzen Zeit geschehen können.

Die Stress-Signale fordern uns auf, wieder zu unserer Leistungsmittel aufzubrechen. Sie wollen uns hinweisen auf die schädlichen Dinge, die uns von uns selbst abhalten. Die Frage, die sich aufdrängt, lautet: Wie ist diese Umkehr zu schaffen? Selbstverständlich gibt es kein schlüsselfertiges Rezept, und es ist die Lebenschance eines jeden, selbst



Mittel und Wege zu suchen, um sich selbst näher zu kommen. Ich möchte jedoch drei Grundelemente aufführen, die jedem helfen können, der Fremdbestimmung zu entfliehen und seiner Leistungsmittel sich wieder zu nähern.

Wie meistens im Leben, so steht auch beim Problem Stress der Mensch zwischen Harmonie und Chaos – was bedeutet, dass er immer wieder zwischen Chance und Risiken neu die Wahl treffen muss (aber auch kann!).

Am besten – das Leben und die Liebe lieben!

Das Leben und die Liebe lieben!

Ein persönliches Antistressprogramm

Wenn negative Stressfolgen immer wieder spürbar sind, muss gehandelt werden. Viel lässt sich mit Selbsthilfe erreichen.

Einige gezielte Massnahmen, konsequent durchgeführt, bringen oft erstaunliche Folgen. Klein beginnen, ist ein guter Rat. Wir wäre es zum Beispiel mit etwas Freundlichkeit? Es ist unglaublich, wie sich die Welt dadurch verändert. Die eigene Kummermiene ablegen – freundliche Worte hellen auf, entwaffnen und schaffen menschliche Kontakte. Das ist nur eine der oft vergessenen Binsenwahrheiten.

Frage: Wie meistern Sie das Leben? – Erfolg ohne Stress...

Prüfen Sie das folgende kleine Antistressprogramm und fangen Sie dort an, wo der Stress am meisten plagt.

a) Lebenshaltung pflegen

Halten Sie täglich einige Minuten inne. Werden Sie still. Meditieren Sie. Über viele Ihrer heutigen Sorgen werden Sie in kurzer Zeit schon lachen. Suchen Sie deshalb nicht rückschauend nach Ihren und Ihrer Mitmenschen Defiziten. Seien Sie mit Ihrer geistigen Kost anspruchsvoll und sehr wählerisch. Lassen Sie jeden Tag einige Worte aus dem grossen Satz der positiven Weltliteratur auf sich wirken.

Lassen Sie sich auch immer wieder zu etwas Neuem anregen («innovieren»). Hören Sie niemals auf damit, neu zu beginnen, frei vom Zuvorgewesenen. Hermann Hesse sagt es vollendet: «Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft zu leben...»

b) Ängste abbauen (auch Angst des Arztes)

Was man kennt, fürchtet man nicht mehr. Computerkurse beweisen, dass die verbreitete Angst vor dem Computer schwindet, sobald man seine Funk-

tionen besser versteht! Mutige, dabei aber massvolle und gezielte Fortbildungs- und Verantwortungsbereitschaft bringt immer auch inneren Gewinn, allein schon dadurch, dass sie uns gegenüber einem sicherheitsbedachten Arbeitsverhalten einen spürbaren Konditionsvorsprung (auch gefühlsmässig) einträgt.

Wie sollten unsere Kräfte wachsen können, wenn jeder Widerstand ängstlich gescheut wird? Entfalten sich nicht durch Versuch und Irrtum (trial and error) die eigenen Kräfte vielfach stärker als bei schonendem Aktionsverzicht aus falschverstandenen Sicherheitsbedürfnis?

c) «Des Weisen Amt ist Ordnen»

Dieser Rat eines antiken Denkers ist Gold wert. Unordnung (äussere und innere) öffnet dem Stress Tür und Tor, denn «die Unordnung von heute nimmt die Freiheit von morgen!» Überblick aber schafft zugleich Überlegenheit.

d) Wer plant, gewinnt

Man kann nicht alles planen, aber ohne Planung geht nichts. Planen Sie jedoch nicht nur Prioritäten und Arbeit, sondern auch Ruhe, Entspannung und Pausen. Lassen Sie sich nicht von einmal gefassten Plänen abbringen!

e) Abschalten lernen

Lernen Sie, den Tagesstress abzubauen.

In der Natur tief durchatmen, entspannen (Beispiel Ikemi).

Nicht vor dem Fernseher, der nur andere, versteckte Stresseinflüsse bringt. Ein ruhiges Gespräch bei einem Glas Wein, Musik hören (nicht als Geräuschkulisse konsumieren), einige Seiten lesen, sich an Kunst erfreuen oder selber zeichnen, malen, tanzen oder lustvoll Sport betreiben (ohne Leistungszwang).

f) Notbremse ziehen

Wenn es uns passiert, dass uns der Stress richtig überrollt, wenn die Hände zittern, der Blutdruck steigt, wenn man vor Nervosität «platzt», gibt es ein einziges, unfehlbar wirkendes Mittel: sofort alles niederlegen. Ein leeres Blatt Papier nehmen und mit grossen Buchstaben das Wort ENDE schreiben. Ausatmen und Luft holen. Nach einer kleinen Pause zwingen wir uns, alles, aber auch wirklich alles, jede Handbewegung, jeden Schritt und auch unser Reden auf Zeitlupentempo zu reduzieren. In der Langsamkeit der Bewegung finden wir zurück zum menschengemässen Mass.

g) Alarm

Wenn es uns aber gar nicht mehr gelingt, mit uns selbst zurechtzukommen, und der Dauerstress die Form einer Neurose annimmt, brauchen wir die Hilfe von aussen. Es gibt private und öffentliche Hilfsstellen, die Kontakte vermitteln.

Die Aussprache mit einem Arzt oder Psychologen wird neue Wege weisen. Stress kann abgebaut werden. Stressfolgen sind heilbar: es gibt keine Situation ohne Ausweg.

h) Lernbereitschaft wachhalten

Der Erlanger Diplom-Psychologe Siegfried Lehr empfiehlt «Gehirn-Jogging» nicht nur jenen, die häufig und lange vor dem Fernseher sitzen oder eine eintönige Arbeit verrichten, sondern allen, die gesund leben und ein hohes Lebensalter erreichen wollen. Weil Geist und Gedächtnis sehr sensibel auf zu geringe Beanspruchung reagieren, müssen sie ständig aktiviert werden, um voll leistungsfähig zu bleiben.

Besuche von persönlich nutzbaren Fortbildungs- und Volkshochschulkursen mit *Gedächtnistraining* durch Auswendiglernen, Aneignung von anwendbarem Wissen und von Gedichten usw. – Möglichkeiten für *Gehirn-Jogging* gibt es viele.

i) Besinnung auf den Sinn

Wer von Zeit zu Zeit inne hält und sich aufrichtig fragt: »Was willst du eigentlich?«, wird – wenn er die Antwort nicht scheut – eine Art Schutzpanzer gegen die schädlichen Folgen des Stresses errichten. In der Besinnung auf den wahren Lebenssinn liegt der Schlüssel zur ruhenden und beruhigenden Mitte des Daseins. Stress und Leid können auch die edelsten Kräfte und Energien im Menschen freisetzen.

Das langjährige Begleiten unserer Patienten zeigt, dass Menschen mit religiösem Fundament die Überforderungen des Lebens nicht ausschalten können, dass sie aber bewusst und sinnvoller damit umgehen.

Seien Sie aber gut zu sich – flüchten Sie nicht zum Missbrauch von Alkohol, Nikotin, Medikamenten, Drogen. Unser Streben sollte also darauf zielen, sich «lähmender Gewöhnung zu entrafen und bei jedem Lebensrufe bereit zum Abschied sein und Neubeginn» (Hermann Hesse). Am wichtigsten ist und bleibt: Das Leben und die Liebe lieben!

Adresse des Autors:

Prof. Dr. med. B. Luban-Plozza
Piazza Fontana Pedrazzini
6600 Locarno