

# Dem Stress begegnen

Psychische Erkrankungen wie **Depressionen und Burn-Out** nehmen zu. Welche Vorboten es gibt und was jeder einzelne dagegen tun kann, erklären die Psychotherapeutin Margit Schneider-Quast und die Tanz- und Bewegungstherapeutin Monique Spautz vom Familien-Center.

Text: Heike Bucher (heike.bucher@revue.lu) / Foto: Ute Metzger, twinlili/pixelio.de

**Ende Januar leiten Sie ein Seminar zur Stressbewältigung. Bestandteile sind unter anderem Übungen zur Achtsamkeit und Körperwahrnehmung. Das klingt sehr modern. Früher ist man Stress mit Entspannungsübungen oder autogenem Training begegnet. Was hat sich geändert?**

Margit Schneider-Quast: Das Prinzip der Achtsamkeit ist bereits in den Meditationspraktiken früherer buddhistischer Traditionen zu finden, ist also etwas Altbekanntes. Relativ neu ist der wissenschaftliche Nachweis ihrer Wirksamkeit.

**Was bedeutet Achtsamkeit?**

Monique Spautz: Achtsamkeit ist die beabsichtigte Lenkung der Aufmerksamkeit auf die Gegenwart, das heißt auf den aktuellen Moment.  
Margit Schneider-Quast: Im Moment zu sein, nicht in der Vergangenheit, nicht in der Zukunft.

**Wie übt man das? Ich stelle mir das sehr schwierig vor.**

Monique Spautz: Es braucht eine innere Bereitschaft, etwas in seinem Leben verändern zu wollen.  
Margit Schneider-Quast: Unser Alltag ist bestimmt durch eine Orientierung am Außen. Da ist es eine Umstellung nach innen zu schauen. Das muss man trainieren. Gerade für Menschen, die sehr aktiv und leistungsorientiert sind, ist es ungewohnt auch mal inne zu halten.

**Glauben Sie, es gehört zum Menschen, sich auf sich selbst zurück zu besinnen? Oder braucht das gar nicht jeder?**

Monique Spautz: Immer mehr Menschen hetzen von Termin zu Termin – jede Minute ist verplant, die meisten von uns haben immer etwas zu tun, sowohl beruflich als auch privat. Ich denke, es ist für die meisten Menschen wichtig, Ruheinseln in den Alltag zu integrieren, Zeit für sich zu haben und sich auch auf sich selbst zu besinnen.

**Sie bieten in Ihrem Wochenendkurs ja nicht nur Achtsamkeitstraining an, sondern gleich unterschiedliche Techniken wie progressive Muskelentspannung oder hypnotherapeutische Übungen. Warum?**

Margit Schneider-Quast: Das Ziel unseres Seminars ist es, verschiedene Möglichkeiten der Stressbewältigung vorzustellen und mit der Gruppe einzuüben. Es gibt kein Patentrezept dafür, wie man mit Stress umgeht. Jeder sollte das für sich Passende finden können.

**Ist das Seminar so konzipiert, dass man die unterschiedlichen Techniken auch alleine zu Hause ausüben kann?**

Monique Spautz: Wir möchten den Menschen, die unser Seminar besuchen, verschiedene Techniken vorstellen und diese auch einüben. Um einen längerfristigen Erfolg bei der Stressbewältigung zu haben, ist es wünschenswert, die gelernten Techniken auch zu Hause weiter zu üben, um zu mehr Vitalität und innerer Ruhe zu finden.



**Margit Schneider-Quast:** Wir werden auch mit den Teilnehmern überlegen, wie man die Übungen in den Alltag integrieren kann, damit das Seminar kein isoliertes Wochenende bleibt, an dem man vielleicht etwas Schönes gemacht hat, das aber mit dem sonstigen Leben nicht viel zu tun hat.

#### **Sie beschreiben Stressbewältigung als Prävention für einen Burnout. Was ist der größte Faktor für Stress?**

**Margit Schneider-Quast:** Stress bedeutet für jeden etwas anderes. Wir fühlen uns dann gestresst, wenn wir uns überfordert fühlen, beispielsweise durch zunehmenden Druck am Arbeitsplatz, den Druck permanent erreichbar zu sein, den Konflikt mit dem Partner oder den eigenen Perfektionismus. Die Anforderungen an den modernen Menschen haben zugenommen.

**Monique Spautz:** Unser Leben hat sich in den letzten zwanzig Jahren auf allen Ebenen – privat, beruflich und gesellschaftlich – nachhaltig verändert. Ein immer größerer Druck entsteht, und wenn dann noch die Zeit für Regeneration und Erholung fehlt, können die eigenen Leistungsgrenzen schnell überschritten werden. Als Folge können sich Erschöpfungszustände bis hin zu einem Burnout entwickeln.

#### **Ist es nicht auch Stress, wenn man zu wenig zu tun hat?**

**Margit Schneider-Quast:** Sicher. Unterforderung produziert genauso Stress, in Form von Langeweile und Desinteresse. Es kommt immer darauf an, eine gute Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden.

#### **Neigen mehr Frauen zu psychischen Erkrankungen?**

**Margit Schneider-Quast:** Nein, sie sind aber eher bereit Gesundheitsvorsorge und therapeutische Hilfe anzunehmen. Bei Frauen werden häufiger Depressionen und Angsterkrankungen festgestellt. Bei Männern zeigen sich Stress-Signale eher in Aggressivität, Suchtverhalten oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

#### **Wenn Sie sich die Menschen so anschauen, haben Sie dann das Gefühl, dass die meisten wesentlich gestresster sind als früher?**

**Monique Spautz:** Ich glaube schon. Früher funktionierte das Leben auch ohne Handy. Heutzutage schaffen es die meisten nicht einmal mehr, beim Essen auf ihr Telefon zu verzichten.

**Margit Schneider-Quast:** Die sozialen Bindungen haben sich verändert. Es gibt sehr viele einsame Menschen, die niemanden haben, mit dem sie reden können.

**Monique Spautz:** Es wird heutzutage eine hohe Flexibilität und Mobilität erwartet. Das kann stressig sein.

#### **Aber das kann doch auch aufregend sein.**

**Monique Spautz:** Klar, das hat immer zwei Seiten.

**Margit Schneider-Quast:** Andererseits brauchen wir ja auch Herausforderungen. Sie spornen uns an, halten uns in Schwung und sorgen für unsere Weiterentwicklung. Wir sollten nur eine realistische Chance haben, sie auch bewältigen zu können.