



# Gesundheit

OÖNachrichten

MITTWOCH, 9. MÄRZ 2022

WWW.NACHRICHTEN.AT/GESUNDHEIT

## Stress, lass nach!

Zusätzlich zu den Herausforderungen im Alltag fühlen sich viele Menschen derzeit auch durch Corona und den Krieg in der Ukraine mental überfordert. Wie man trotzdem psychisch gesund bleiben kann, erklärt die Mentaltrainerin Sabrina Haase.



Fotos: Colourbox, privat

VON ULRIKE GRIESSL

**F**rüher war das Leben noch entspannter, mit den digitalen Medien ist alles schneller und stressiger geworden. Dazu kam in den vergangenen beiden Jahren die Corona-Pandemie. Und jetzt auch noch der Krieg in der Ukraine. „Doch Stress ist keinesfalls eine Epidemie des 21. Jahrhunderts“, sagt die Mentaltrainerin Sabrina Haase (42) aus Hamburg. Das Gefühl der Überforderung hätten Menschen nachweislich schon immer gehabt, manchmal sogar in größerem Ausmaß als wir heute.

Ihre Behauptung untermauert Haase mit den Ergebnissen eines kanadischen Forschungsprojektes, bei dem Haare von Mumien aus Peru analysiert wurden. Diese Menschen hatten zwischen 470 und 1532 n. Chr. gelebt. Dabei kam heraus, dass der Cortisolgehalt ihrer Haare, an dem Stress nachgewiesen werden kann, im Durchschnitt doppelt so hoch war wie bei heute lebenden Menschen. Die Wissenschaftler führen dies auf die vielen Gefahren der damaligen Zeit zurück – angefangen von schweren Hungersnöten bis zu unheilbaren Krankheiten, denen man damals hilflos ausgeliefert war.

„Heute sind in unserer westlichen Welt sämtliche Grundbedürfnisse mehr als befriedigt“, sagt Haase. Trotzdem würden sich viele Menschen psychisch stark belastet fühlen. „Um nicht krank zu werden, ist es jetzt wichtig, dass man Alltagsstress sowie beunruhigende Ereignisse wie Corona und den Krieg in der Ukraine gut verarbeitet“, so die Mentaltrainerin. Manche würden dies instinktiv richtig machen und daher weniger leiden.

Den meisten Menschen würde es jedoch schwerfallen, sich von den vielen Belastungen nicht zermürben zu lassen. Die gute

Nachricht ist, laut Haase, dass man lernen kann, herausfordernde Situationen neu zu bewerten und damit Stress und Angst gar nicht erst aufkommen zu lassen. Im Gespräch mit den OÖNachrichten zeigt Haase sechs verschiedene Wege zur erfolgreichen Stressvermeidung und -bewältigung auf.

**1 Stressverstärker eruieren und ausschalten:** „Um herauszufinden, was Stress macht und belastet, muss man sichtbar machen, was in herausfordernden Situationen unterbewusst abläuft“, sagt Haase. Sie schlägt vor, eine Woche lang ein Stress-Tagebuch zu führen. Darin notiert man, was bei bestimmten äußeren Reizen mit einem passiert. Bekommt man Herzrasen? Schwitzen die Hände? Wird der Atem schneller? Wird man unkonzentriert? Außerdem schreibt man auf, welche Emotionen dabei hochkommen: „War ich wütend? Hatte ich Angst? War ich besorgt?“ Schließlich bewertet man den empfundenen Stress auf einer Skala von 1 bis 10. „Auf diese Art entwickelt man ein Bewusstsein dafür, was man als besonders belastend erlebt.“

Hat man das erledigt, kann man beginnen, eingefahrene Denkmuster für belastende Situationen zu verändern. Haase nennt ein Beispiel: „Statt Gedanken wie ‚Dafür habe ich keine Zeit‘ legt man sich einen Satz zurecht, der sich gut anfühlt. So etwa: ‚Ich nehme mir Zeit.‘“ Langsam ändert sich dadurch laut Haase die Art, wie man Schwieriges angeht.

Hilfreich sei es auch, sich für stressige Situationen zu wappnen, indem man beispielsweise ein Gelassenheits-Armband trägt, das man mit positiven Emotionen verbindet. Oder man malt sich unter der Dusche am Morgen aus, wie der perfekte Tag aussehen könnte. „Damit geht man positiv in den Tag hinein“, sagt Haase.

**2 Delegieren lernen:** Wer den Eindruck hat, dass er zu wenig Zeit für angenehme Dinge hat, sollte sich überlegen, welche Arbeiten man delegieren kann. „Ich habe beispielsweise in der Corona-Zeit gelernt, dass man Lebensmittel auch online bestellen kann“, erzählt die Mentaltrainerin. Dadurch habe sie viel Zeit für sich und ihre Familie gewonnen.

**3 Ressourcen erkennen und nützen:** Man sollte sich bewusst machen: Was kann ich gut? Was habe ich bereits geschafft? „Das gibt Selbstvertrauen, dass man auch andere Situationen gut meistern kann“, sagt Haase. Auch Ressourcen von außen, die man nützen kann, sollte man erkennen und wahrnehmen. „Das kann zum Beispiel ein regelmäßiger Spaziergang im Wald sein oder auch ein Treffen mit Freunden.“ Ein gutes Mittel, Positives zu erkennen, sei es auch, wenn man einen Zettel nimmt und 20 Dinge aufschreibt, für die man in seinem Leben dankbar ist. „Das hört sich viel an, aber bisher hat das noch jeder meiner Klienten geschafft“, so die Mentaltrainerin.

„Es gibt viele Möglichkeiten, das eigene Stressempfinden zu minimieren und sich das Leben leichter zu machen.“

■ Sabrina Haase, Mentaltrainerin, Sportwissenschaftlerin und Psychologin aus Hamburg

**4 Aus Rückschlägen lernen:** „Perfektionismus kann extrem frustrierend sein, weil man damit die Angst zu scheitern fördert“, sagt die Motivations-Expertin. Sie rät, Rückschläge als Ansporn zu sehen, es das nächste Mal besser zu machen und an der Niederlage zu wachsen. So machen es auch Spitzensportler. Denn bevor sie zu den Besten gehören, müssen sie viele Niederlagen überwinden.

**5 Herausforderungen annehmen:** „Es lohnt sich nicht, vor schwierigen Situationen Angst zu haben, denn zu 95 Prozent haben sie keine lebensbedrohlichen Folgen“, sagt Haase. Wer Herausforderungen annimmt, anstatt sich vor ihnen zu fürchten, meistert diese viel besser. Haase empfiehlt sogar, sich selbst Herausforderungen zu stellen, indem man sich Ziele setzt, was man in einem, in fünf und in zehn Jahren erreichen möchte.

**6 Vorbilder:** „Sich Menschen als Vorbilder suchen, ist ein tolles Mittel, um die Zuversicht zu gewinnen, Herausforderungen schaffen zu können“, sagt die Hamburgerin. Denn damit hat ja bereits jemand bewiesen, dass etwas zu schaffen ist. Mit diesem Prinzip würden beispielsweise Abnehmgruppen funktionieren. Man sieht, dass andere bereits abgenommen haben. Das ermutigt, selbst auch schlanker werden zu können. Und wenn man einige Kilos verloren hat, wird man für andere zum Vorbild.

