



UND JETZT IST

SCHLUSS! DU HAST MAL PAUSE!

Auch in stressigen Zeiten ist es wichtig abzuschalten zu können!


Text: Andrea Friedrich

Es ist leichter gesagt als getan, für manch einen ist es sogar ein Ding der Unmöglichkeit. Tatsächlich ist es schwierig, das sich aufgrund unseres Alltages Angestaute über das richtige Ventil ablassen zu können. Einfach mal abzuschalten, zu entspannen – nichts zu tun.

Vor dem gleichen Problem wie unzählige andere, auch wenn sie es vielleicht nicht gerade gerne zugeben wollen, stehen C. (weiblich) und P. (männlich). Sie hat gerade ihre Bachelorarbeit eingereicht, die letzten Prüfungen bestanden und sagen wir mal so, die letzten zwei Monate kaum Zeit zum Luft Holen bekommen. Er ist eher ein mittelmäßig bemühter Student, muss aber innerhalb weniger Wochen nun zwei doch recht anspruchsvolle Prüfungen bestehen, um auch endlich ein Stück im Studium voranzukommen. Was ihm am meisten Kopfzerbrechen bereitet, ist, dass ihm diese noch als Voraussetzungen für das im nächsten Semester angestrebte Labor fehlen. Das heißt also kurz gesagt, P. muss lernen, lernen, lernen.

Was diese beiden Personen jedoch gemeinsam haben und man sich folgender Tatsache vielleicht erst bewusst werden muss – im Laufe dieser unglaublich stressigen (Lebens-) Phase, in der man möglicherweise nur das eine Problem, das unbedingt zu bewältigen ist, wie eingemeißelt vor Augen hat, sammelt sich für den Körper eine ungemaine Belastung an. Er windet sich, verkrampft sich und steht unter Dauerstrom. Das Adrenalin strömt. Die Problematik: Bemerk werden die Symptome oft erst sehr spät, wenn überhaupt. Stress wirkt sich vor allem auf die Muskeln aus, aber auch auf das Herz-Kreislauf-System, das Immunsystem und auf das Verdauungssystem. Weiß man daher, dass man ständigen Stresssituationen ausgesetzt ist und man leidet unter Symptomen wie Herzrasen, Schlafstörungen, Angst oder wird schnell mal krank, dann sollte man sich eventuell überlegen etwas am eigenen Lebensstil zu ändern.

Beide wohnen zusammen in einer netten, überschaubaren Wohngemeinschaft mit großer Dachterrasse, die schon so manch eine wilde Sause überstanden hat.



Im Sinne des noch frischen Semesters ein ganz leichtes Leseschmankerl.

Bei Fragen zum Thema und/oder Anregungen u.a. für weitere Artikel schreibt mir doch einfach unter andrea.m.friedrich@htu.tugraz.at

Leistungsdruck hin oder her, man muss sich selbst auch am Schlafittchen packen können und sagen, es reicht, jetzt wird hinuntergeschaltet. Aber wenn das nur immer so einfach wäre, wenn die Eindrücke einen von allen Seiten überfluten.

Entspannung kann harte Arbeit bedeuten. Es ist dazu notwendig, sich mit sich selbst auseinander zu setzen und einmal darauf zu lauschen, was will ich und was brauche ich bzw. was benötigt mein Körper jetzt im Moment wirklich.

Wenn man allerdings unter enormem Druck, egal welcher Art, steht, einfach zu sagen: „Jetzt entspann dich“ - so funktioniert das natürlich nicht.

Wenn P. oft bis spät in die Nacht lernt um das Pensum zu schaffen, das er sich vorgenommen hat, tut er sich damit nichts Gutes. Aber er hat klarerweise wieder in der letzten Sekunde angefangen, seinen Kopf mit dem notwendigen Lernstoff zu füttern. Jetzt heißt es um jeden Preis das Versäumte so schnell wie möglich nachzuholen.

„Ich muss heute 20 Seiten pauken.“ bewirkt allerdings genau das Gegenteil von der so sehnlich erwünschten Erholung. Lieber rechtzeitig anfangen (ja schwierig, kennt jeder), aber dann bleibt genügend Zeit um auch Pausen zu machen, seinen Hobbies nachzugehen oder sich auch einen Abend lang auf der Couch vor dem Fernseher breit machen zu können. Für das positive Gefühl ist es im Gegenteil eher von besonders großer Bedeutung, sein Ego zu streicheln und ihm auch hin und wieder mitzuteilen: „Heute haben wir aber wieder viel geschafft. Weiter so!“ Wenn man also das sieht, was man erreicht hat und nicht das, was man alles nicht getan hat, dann ist das schon der halbe Weg, um den Stress beim Lernen zu vermindern.

Tipp!

- kein Multitasking, lieber eins nach dem anderen
- einen Platz finden, an dem man am besten lernen kann
- zeitraubende Aspekte erkennen und minimieren – das Wichtigste zuerst
- aktive Pausen
- rechtzeitig beginnen, damit Zeit für Erholung bleibt
- nicht ablenken lassen

C. hingegen will jetzt einmal so richtig dem erholsamen Lebensstil frönen. Keine lästigen Seminare, Ausarbeitungen und Vorlesungsprüfungen mehr. Das ärgert natürlich P. im Zimmer nebenan ganz gewaltig, er wird sogar richtiggehend eifersüchtig, weil ihm wieder ein Tag vor dem ungeliebten Skript blüht.

P. ist C. aber mittlerweile ausreichend gut bekannt und sie weiß, dass er dringend an die frische Luft muss, weil seine üble Laune nicht mehr auszuhalten ist. Ständig jammert er, dass er so viel zu erledigen habe, sie spiele ihre Musik zu laut und in der Küche wäre sowieso immer eine Tellerschlacht und er könne sich deswegen nicht konzentrieren, sein Kopf sei wie vollgestopft, da passe kein einziges Wort mehr hinein und so weiter und so fort.

Viele (zusätzliche) Stresssituationen entstehen, wenn man sich nicht auch zwischendurch etwas Anderem widmet. So kann es jemandem gelingen das eigene Kopfkino und die rasenden Gedanken auszuschalten.

Man hat dazu herausgefunden, dass Sport eine gute Alternative gegen extreme Belastungen ist (naja nichts Neues eigentlich). Stress löst u.a. die Ausschüttung von Adrenalin aus und versetzt den Körper in Einsatzbereitschaft. Das evolutionäre Kampf- oder Fluchtverhalten ist eine Reaktion, die die Zeit überdauert hat. Wird das Adrenalin allerdings nicht mehr abgebaut, dann ist das selbstverständlich schädlich. Aber das sollte man eigentlich zumindest irgendwann in der Schulzeit so nebenbei mitbekommen haben. Sport schafft hier eine gute Abhilfe. Die Rede ist dabei nicht von Leistungssport (außer natürlich man ist bereits ein Leistungssportler), sondern von simpler Bewegung die für keinen zu anstrengend ist.

C. kann P. nach längerem Hin und Her doch zum Laufen bewegen. Obwohl er sich zuerst so geäußert hat, läuft er ihr jetzt immer mindestens zwei Nasenlängen voraus.

Tipp!

- moderates Training, das einen nicht überfordert
- den Sport finden, den man gerne macht
- Bewegung in den Alltag einbauen
- so oft wie möglich den inneren Schweinehund überwinden
- wenn es geht Sport an der frischen Luft zB. Laufen, Radfahren, Schwimmen,...
- im Winter als Alternative: der gute alte Spaziergang

Wieder zuhause in den vier Wänden angekommen, geht es unserem P. um Einiges besser. Er sollte öfters auf C. hören, denkt er sich schmunzelnd.

Auch C. kann seit langem wieder durchatmen, fühlt sich einfach pudelwohl und voller Tatendrang. Da sie jetzt Zeit hat, will sie P. auch mal gerne unter die Arme greifen und ihn am Abend mit einem selbst gekochten Essen überraschen. Essen macht schließlich auch, zumindest ein bisschen, glücklicher. Und da sie schon dabei ist, putzt sie das gemeinsame Bad auch gleich noch.

Es ist wichtig, Aufgaben wie beispielsweise im Haushalt, auch abzugeben (wenn das denn geht und man nette Leute um sich hat). So gewinnt man mehr Zeit, um seine eigenen Aufgaben erledigen zu können. Das heißt natürlich nicht alles, was man nicht tun möchte, auf andere abzuwälzen. Aber so kann man Jemandem über eine kurze stressige Phase hinweghelfen. Die Unterstützung, die man erhalten hat, sollte man dann an anderer Stelle wieder zurückgeben. Das versteht sich aber wohl von selbst, oder? So funktioniert auch ein harmonisches Miteinander um Einiges besser. Man gibt und man bekommt. Das erspart Streit, was wiederum noch weiteren Stress bedeuten kann.

Wer kennt das nicht – stressbedingte schlaflose Nächte. Auch C. hat sich so die eine oder andere Nacht um die Ohren geschlagen und sich hellwach im Bett hin und her gewälzt. Immer die belastenden Gedanken im Kopf, dass sie doch nicht rechtzeitig ihren Abschluss schaffen könnte, um dann ihr Auslandspraktikum nicht antreten zu können. Im Endeffekt ist aber eh alles (wie immer) gut gegangen.

Es benötigt zwar jeder Mensch unterschiedlich viel Schlaf, um sich danach auch so richtig fit zu fühlen, aber dass ein guter Schlaf essentiell für das eigene Wohlbefinden ist, ist wohl keine Streitfrage. Schlaflose Nächte zehren mit der Dauer an den Nerven und sind für den Körper ungesund, weil er nie zur Ruhe kommen kann.

Das Aufstehen am Morgen trägt natürlich auch dazu bei, dass man frisch und munter ist. Also Schluss mit dem ewigen Wecker auf „snooze“ Schalten. Aus den Federn, am besten gleich frische Luft atmen und kalt-warme Wechselduschen. Das ist der Hit für einen quietschfidelen Kreislauf.

Tipp!

- regelmäßige Schlafenszeiten
- Vermeidung von Lärm – zur Not: Ohropax
- dunkles, nicht zu warmes Schlafzimmer
- vor dem Schlafen stoßlüften
- kein zu spätes Essen
- ein warmes Bad nehmen
- entspannende Gerüche z.B. Lavendelöl

Allen C.s und P.s dieser Welt ist es wichtig, dass man sich gegenseitig unterstützt, aber dabei seine eigenen Probleme nicht immer nur hinten anstellt. Ohne Fleiß erreicht man (meistens) nichts, aber nicht um jeden Preis. Wenn man sich nämlich am Weg zum Ziel bereits kaputt rackert, hat man keine Kraft mehr, um das zu bewältigen, was man eigentlich erreichen wollte. Sei es im Beruf oder in der Uni.

Jeder Mensch hat dazu seine eigenen Bedürfnisse. D.h., die einen entspannen lieber bei guter Musik, die anderen bei einem Glas Bier mit guten Freunden. Es gibt kein richtig oder falsch, aber man muss lernen, auch in Stress behafteten Zeiten abschalten zu können.

Der Körper benötigt diese Entspannungsphasen auf allen geistigen und physischen Ebenen. So kann er besser auf neue Herausforderungen und Stresssituationen reagieren oder auch das Immunsystem wieder auf Vordermann bringen.

Phasen der Anspannungen lassen sich selbstverständlich nicht vermeiden, denn höchste Leistungen erfordern meistens einen hohen Druck. Jede Anspannung sollte allerdings mit der angemessenen Erholung belohnt werden. Dazu muss man lernen auf die ureigene innere Stimme des Körpers zu hören, nicht auf andere Leute, die vielleicht meinen, sie wüssten was für einen das Beste ist. Wichtig ist wirklich nur auf sich selbst Acht zu geben.

Es ist dabei egal, wie man sich zur Ruhe bringt, denn es gibt hunderttausend verschiedene Wege, das zu tun. Aber solange man sich selbst dabei etwas Gutes tut, ist es immer sinnvoll.

Leidet man allerdings wirklich unter permanentem Stress, ist es Zeit zurückzuschalten und sich auch nicht davor zu scheuen, Hilfe zu holen, sollte man denn gar keinen Ausweg mehr sehen. Der Körper zeigt uns in den meisten Fällen an, wenn er am Ende seiner Kräfte angelangt ist und Stress bedeutet wirklich eine enorme Belastung.

Für all jene, die noch immer nicht so recht wissen, was man für die eigene Erholung denn alles so tun könnte, gibt es noch ein paar Anregungen zum Schluss.

Tipp!

- ein Ausflug in die Sauna
- Massagen
- Frühstücken gehen und sich mal schön von Anderen bedienen lassen
- sich einen Faulenztage gönnen
- einmal nicht erreichbar sein – Handy etc. AUS!
- sich nicht mit anderen vergleichen
- einen Rückzugsort schaffen
- neue Methoden ausprobieren zB. autogenes Training
- Atemübungen

Damit wünsche ich euch einen hoffentlich nicht zu stressigen Start ins neue Semester!