

Stress mit Stress?

Seelze Stress im Beruf, Stress in der Freizeit, **Alltagsstress**. Wie geht man damit um und kann man ihn hinter sich lassen? Leider sind wir nicht alle wie Balu der Bär aus dem Dschungelbuch, der mit einem Lied und etwas Ruhe und Gemütlichkeit alle Sorgen fortbläst aber mit geplanter Vorgehensweise lässt sich ein wenig Entspannung und Ruhe in den Alltag bringen, damit auch ungeplante Herausforderungen bewältigt werden können.

Nachdem Frau Weiland vom Vorsitzendenteam der LandFrauen Seelze die zahlreich erschienenen Gäste begrüßt hatte und das Essen verspeist war, begann der Vortrag von Frau Marianne Riecke von der Landwirtschaftskammer Niedersachsen. Sie besuchte die abendliche LandFrauenveranstaltung im Lütjen Kreuger in Dedensen und gab Hilfestellungen für den Alltag. Ihr Vortrag stand unter dem Motto „Hilfen gegen Alltagsstress - mehr Zufrieden- und Gelassenheit“.

Eingehend wurde vermittelt, dass Stress eigentlich nicht schlecht ist. Ein Ziel erreichen, die Vorbereitungen für die Familienfeier, motiviert eine neue Herausforderung angehen, das ist positiver Stress. Zuviel von allem führt jedoch zu Überforderung und erzeugt negativen Stress, sogenannten Disstress, der schlecht für das psychische und physische Wohlbefinden ist.

In grauer Vorzeit war Stress ein Überlebensgarant, hat er doch im Körper biologische Reaktionen hervorgerufen, die den Menschen aufmerksamer machten und auf Kampf, Flucht oder Verstecken vorbereitet haben. Es sind also ganz alte Verhaltensmuster, denen wir unterliegen. Leider können wir in der heutigen Zeit nicht flüchten, kämpfen oder uns verstecken. Wir können jedoch aktiv etwas dafür tun, dass der Stress kein Oberwasser gewinnt.

Frau Riecke hat die anwesenden Besucher darüber aufgeklärt, wie sich Stressauslöser, sogenannte Stressoren erkennen und abbauen lassen. Übungen wurden vorgeführt und Lösungsansätze dargelegt. Selbstspiegelung, Akzeptanz, Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden können, das erleichtert es, besser mit Stress umzugehen. Das Leben, Sinn, Körper, Familie und Beruf ausbalancieren. So hielt bei der Lösungssuche die „Salamitaktik“ Einzug in die Seelzer Haushalte. Dabei handelt es sich um das Vorgehen bei großen Aufgaben. In kleinen „Scheibchen“ zielgenau abgearbeitet, machen kleine Tagesziele Erfolge sofort sichtbar. Lieber einen Zettel mit Plan zum Abarbeiten, als eine unendliche Liste im Kopf, von der man sowieso die Hälfte vergisst.

Wer Stressbewältigung zielgenau angehen möchte, kann sich z. B. bei der Volkshochschule für einen Kurs anmelden. Mittlerweile werden von vielen Institutionen Kurse wie z. B. Yoga, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training oder Atemtraining angeboten. Auch Arbeitgebern wird immer bewusster, dass ausgeglichene Arbeitnehmer ein Zugewinn für die Firma sind. Fragen Sie nach!

Und wenn es mal nicht so läuft, wie es laufen sollte, kann man sich immer noch sagen, „Nobody is perfect“, „beim nächsten Mal wird's besser“, oder aber auch, „ich habe Erfahrungen gesammelt“!

Habe ich den Artikel in zwei Tagen fertig gestellt? Nein, aber wir haben ja gelernt, „Nobody is perfect“, „beim nächsten Mal plane ich besser“, ganz bestimmt!

- Kerstin Röhrbein -