



Den Teufelskreis durchbrechen

Wil Wer seine Gefühle akzeptiert, ohne sie zu bewerten, hat den ersten Schritt zur Bewältigung von Stress bereits hinter sich. Psychologin Pia Lang referierte am Montag in der Psychiatrie St. Gallen Nord in Wil.

Ruth Bossert
redaktion@wilerzeitung.ch

«Jeder vierte Erwerbstätige leidet unter Stress, jeder zweite lebt im sensiblen Bereich», sagte die Psychologin Pia Lang in ihrem Referat am Montagabend in der Psychiatrie St. Gallen Nord in Wil. Gemäss Job-Stress-Index 2016 verursache Stress bei Erwerbstätigen jährlich Kosten von 5,7 Millionen Franken. Die Aktualität des Themas zeigte sich auch im grossen Publikumsaufmarsch.

Anhaltend starker Stress und immerwährende negative Gefühle reduzieren die Lebenszufriedenheit. Und sie erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass Psyche oder Körper Schaden nehmen.

Langfristiger Stress macht krank

Stress sei natürlich und habe unseren Vorfahren das Überleben ermöglicht, sagte Pia Lang. In einer Gefahrensituation schütze die Amygdala, ein Bereich im Gehirn, Adrenalin und Cortisol aus. Im Körper komme es zu massiven Veränderungen: Der Herzschlag werde erhöht, der Atem schneller und flacher und die Muskeln würden angespannt. Diese Alarmreaktionen bereiten den Körper auf einen Kampf oder die Flucht vor, erklärte die Psychologin. Weitere natürliche, ebenfalls aus der Urzeit stammende Auswirkungen von Stress sind Gefühle wie Angst oder Ärger. Diese körperlichen und emotionalen Reaktionen auf Stressauslöser seien per se nicht negativ oder gar lebensbedrohlich. Kurzfristiger Stress und Emotio-

nen seien bei Menschen ohne organische Schäden gesundheitlich unbedenklich. Hingegen könne lang anhaltender Stress Depressionen oder ein Burn-out auslösen. Symptome von langfristigen Stress seien unter anderem Kopfschmerzen, Tinnitus, psychische Probleme, verspannte Muskeln, Magen-Darm-Probleme, Bluthochdruck oder Rückenschmerzen.

Damit Menschen mit andauerndem Stress und negativen Gefühlen umgehen könnten, seien sie selber gefordert, so die Referentin. «Der eigentliche Feind sind wir selber.» Übersteigerte Erwartungen, fehlende Selbstakzeptanz und ein liebloser Umgang mit eigenen Schwächen verstärken die Stressfaktoren und führen zu einem Teufelskreis. Mit Tipps aus Matthias Berkingers Buch «Training emotionaler Kompetenzen» erklärte Pia Lang

Strategien, wie Stress zu bewältigen ist. Positives Denken allein nütze nichts, sondern erhöhe den Druck sogar. Sie riet, eine neutrale Beobachterposition einzunehmen und die Fakten und diffusen Gefühle zu benennen, ohne sie zu bewerten. Dies helfe, den Verstand einzuschalten. Die Schlüsselkompetenz sei das Akzeptieren von Gefühlen: «Damit macht man den ersten Schritt zur Veränderung.» Sie riet auch zur Selbstunterstützung: Ein innerlicher, liebevoller Umgang mit sich selber bewirke Wunder. Perfektionismus und Kontrollzwang können mit Gelassenheit begegnet werden. «Man sollte alte Geschichten in seiner Biografie vergessen, sich täglich selber loben und Dinge akzeptieren, die man nicht ändern kann», erklärte die Referentin, bevor sie sich zu Fragen aus dem Publikum äusserte.



Die Psychologin Pia Lang gab an ihrem Referat Tipps, wie Menschen mit Stress umgehen können.
 Bild: Ruth Bossert