

Wie sollen wir das alles schaffen? Vom Umgang mit Stress in der Familie

Brigitte Stirnemann, MA, Psychologin, Paar- und Familienberaterin, Dozentin PH Zürich



Stress: Was geschieht da?

Unsere biologische Ausstattung befähigt uns seit Generationen, auf körperliche Bedrohungen sinnvoll zu reagieren: Durch Flucht, Angriff, Totstellen. Dies wird ermöglicht durch die Ausschüttung von Botenstoffen (Stresshormonen) in den Blutkreislauf. Wir werden hellwach, reagieren schnell und haben mehr Muskelkraft zur Verfügung.

Folgen von Stress

Gelegentliche Stressreaktionen sind „normal“ und nicht schädlich. Andauernder Stress führt jedoch zu Nervosität, Anspannung, Unzufriedenheit; zu Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche, Angstgefühlen sowie traurigen (bis depressiven) Stimmungslagen. Der

Körper kann unter Dauerstress gleichfalls geschädigt werden und reagiert mit Verspannungen, Kopfschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Verdauungs-/Darmbeschwerden.

“Wir werden nicht so sehr von den Dingen beunruhigt als vielmehr von den Gedanken, die wir uns darum machen.” (Epiktet, 1. Jh. n. Chr.)

Eine positive Bewertung führt zu **«Eustress»**. D.h.: Ich fühle mich beschwingt, angeregt, leistungsbereit, kräftig, im «flow», ev. sogar euphorisch, «könnte Bäume ausreissen». Eine negative Bewertung führt zu **«Distress»**. D.h.: Ich fühle mich gereizt, verärgert, unkonzentriert, überfordert, niedergeschlagen, schwach, gelangweilt.

Weshalb sind wir eigentlich so beschäftigt?

Auf diese Weise fühlen wir uns wichtig und gebraucht. Es kommt auf mich an, andere sehen meine Bedeutung und ich spüre meine Kraft.

Beschäftigt sein ist häufig einfacher: Wir halten uns an die „kleinen“ Aufgaben, weil wir aus unterschiedlichsten Gründen nicht an die grossen Aufgaben gehen mögen.

Andere sind es auch: Beschäftigt sein hat in unserer Welt einen hohen Wert. So gehören wir «dazu».

Häufig setzen wir uns durch destruktive «Glaubenssätze» selber unter Stress

Glaubenssätze wurden gelernt und sind ein persönliches und / oder familiäres «Erbe». Sie hatten früher, in der damaligen Lebenssituation, ev. durchaus ihre Berechtigung. Sie erzeugen jedoch heute keine konstruktiven Lösungen mehr, sondern zusätzlichen Stress. *Bsp.: «Wirklich gearbeitet habe ich nur, wenn ich mich nachher kaputt fühle.» «Ich muss jederzeit für mein Kind da sein.»*

Stress durch fixe Ideen

Dabei sind Gewohnheiten gemeint, die ich nicht in Frage stelle, die aber nicht wirklich helfen und sogar Stress erzeugen. Auch sie wurden gelernt – und können darum wieder «ver-lernt» werden. Sie zeigen sich in starren «wenn – dann» Formulierungen und Verallgemeinerungen. *Bsp.: «Ich gehe nicht nach Hause, bevor nicht mein Pult leergearbeitet ist.» «Altpapier muss immer sofort weg!»*

Stress durch unentschiedene Fragen

Ich kann mich zwischen zwei Aufgaben nicht entscheiden und versuche beides zu tun – was zeitlich nicht möglich ist. Schlussendlich habe ich beides nicht wirklich erledigt. *Bsp.: Die Sonne scheint – die Fenster sollten mal wieder geputzt werden! Doch es täte doch auch gut, mit den Kindern eine erste Velotour zu machen. Vielleicht reicht es für beides...*

Oder: Ich bleibe an den «kleinen Aufgaben» hängen, weil ich mich in einer Grundsatzfrage nicht entschieden habe. *Bsp.: Ich bearbeite stundenlang die Darstellung meines Lebenslaufes, weil ich nicht weiss, ob ich mich um die neue Stelle bewerben soll.*

Stressprävention Zeitmanagement: Planung und Abgrenzung

Terminplanung, Prioritäten setzen, delegieren, Nein-Sagen.

Erwartungen an sich selber klären (kurzfristig). Nützliche Fragen:

Was stresst mich an dieser Situation so? Welche Befürchtungen habe ich? Sind die Erwartungen sinnvoll, angemessen? Bewerte ich die Situation richtig? Was bedeutet es mir, dass es so und nicht anders ist? Wie würde es mir gehen, wenn es anders wäre?

Erwartungen an sich selber klären (längerfristig). Nützliche Fragen:

Womit verbringe ich meine Zeit? Ist das stimmig? Was ist mir wirklich wichtig? Für mich? Für meine Familie? Was setze ich dafür ein? Was gebe ich dafür auf?

Stress vorbeugen durch Selbsterkenntnis

- Was ist mir wirklich wichtig?
- Und was tut mir gar nicht gut?

Erwartungen an den Partner / an die Partnerin klären

Welche Gefühle löst ihr / sein Verhalten bei mir aus? Was erwarte ich in dieser Situation von ihm / ihr? Ist dies realistisch – so, wie ich ihn / sie und seine / ihre Situation einschätze? Wann wäre ein guter Moment, um dies zu besprechen? Warten, bis ich ruhig nachdenken kann: Was ist mir wichtig? Wie könnte ein Kompromiss aussehen?

Erwartungen an die Kinder überprüfen

Ein zusätzlicher Stressfaktor kann für Eltern darin bestehen, dass sie zu hohe oder zu niedrige Erwartungen an die Kinder haben. Was ist angemessen - in diesem Alter? In dieser Entwicklungsphase? In dieser Situation? Was ermögliche und was verhindere ich so bei meinem Kind? Welches Signal gebe ich damit?

Stress vorbeugen durch Erholung

Geplante und ungeplante Timeouts – passend zur Familie.

Entspannung (Muskelentspannung, Autogenes Training, Achtsamkeit, Meditation etc., Kontemplation, Gebet, beruhigendes Selbstgespräch, angenehme Bilder, Massage, Sexualität)

Auf Stress reagieren

- Gefühlsberuhigung durch guten Zuspruch, positive Selbstgespräche «*Das schaffe ich schon!*»
- Der Situation einen anderen Sinn geben, um bewerten «*So habe ich endlich mal Zeit...*»
- ruhiges, aktives Handeln, um die Situation zu beeinflussen
- «Plan B» in petto haben (und ev. Pläne «C» und «D»)
- Unterstützung von anderen suchen; Hilfe in Anspruch nehmen
- Humor

Konsequenzen

- Prioritäten setzen – Was ist mir, uns, wirklich wichtig?
- Mut zum eigenen Lebensstil finden
- «Inseln», die zu mir, zu uns passen, finden und einplanen
- Gelassenheit entwickeln – Techniken üben und automatisieren
- Unterstützung suchen und zulassen