



Von einem uralten Überlebensprogramm

Vortrag zu Stress an der Hochschule Aalen füllt Audimax

30.11.2017 | Prof. Dr. Gert Kaluza sei eine Koryphäe auf dem Gebiet der Stressprävention, freute sich Paul Sproll, als er den Vortrag des Marburger Diplom-Psychologen eröffnete. Ihm als Vorsitzenden der Freunde und Förderer der Aalener Psychosomatik e.V. sei es ein Anliegen, psychosomatische Krankheiten aus der Tabuzone zu holen. Daher sei auch Kaluzas Vortrag im Rahmen der Gesunden Hochschule und in Zusammenarbeit mit der AOK ein Mittel der Gesundheitsförderung. Zwar gebe es kein Patentrezept gegen Stress, aber Kaluza wolle aufzeigen, wie man damit besser umgehen kann.

„Was glauben Sie...“, begann Kaluza im gut gefüllten Audimax der Hochschule und zeigte ein Bild von einer Löwin, die ein Zebra jagt, „... wer von den beiden hat Stress?“ Beide natürlich, erklärte er. Das Zebra hat Stress, weil es überleben will. Die Löwin hat Stress, weil sie Futter braucht. „Das hat die Evolution geschickt eingerichtet“, sagte Kaluza und beschrieb die Körperreaktionen während einer von Adrenalin ausgelösten Stress-Phase. Die Symptome kennt jeder: Das Herz schlägt schneller, der Schweiß bricht aus und der Mund wird trocken. Früher wurde Stress körperlich durch Flucht oder Kampf abgebaut, bis der Energiehaushalt des Körpers wieder stimmte. Heute hat Stress meistens kein Ventil in Bewegung mehr. Daher riet Kaluza zu einem Wechsel zwischen Phasen von Anspannung und Entspannung, um gesund zu bleiben.

Wie man mit Stress umgehen kann

Um mit Stress gesund umzugehen, sollte man sich nach Kaluza immer erst fragen: Inwieweit kommt der Stress von außen und inwieweit setze ich mich selbst unter Druck? Denn Stress entstehe in herausfordernden Situationen, in denen Menschen nicht sicher sind, ob sie diese erfolgreich meistern können. Kaluza empfahl: „Man muss seine eigenen Grenzen erkennen und diese auch vertreten.“ Man solle sich selbst als Lernenden begreifen und sich nicht als Allwissenden und Alleskönner sehen – dann seien Fehler auch kein Problem, sondern Lernmöglichkeiten. „Schaffen Sie sich eine regenerative Gegenwelt ohne Ergebnis- und Leistungsdruck und ohne Ziele, die Sie erreichen müssen“, riet Kaluza für die Freizeit. Für den Alltag ergänzte er: „Nehmen Sie die Realität



tät an und hadern Sie nicht mit Situationen.“ Und vor allem: „Richten Sie Ihren Blick auf das Positive, konzentrieren Sie sich auf Chancen und orientieren sie sich an Ihren eigenen Stärken und Erfolgen.“ Am Ende schlug Kaluza gedankliches Training in positivem Denken vor: „Stellen Sie sich die Fragen ‚Was wird dieser Tag Gutes bringen?‘, ‚Was war heute gut?‘ oder ‚Was habe ich heute gut gemacht?‘“ Wenn man so sein Gehirn trainiert, um bewusst positiver zu denken, könne man auch in Stresssituationen ruhig Blut bewahren.

Fotonachweis: © Hochschule Aalen/ Janine Soika