

## **Luzerner Apothekerverein LAV**

Podiumsgespräch im Kunsthaus Zürich vom 16.5.97

zum Thema

### **Stress - die neue Flucht**

---

U. Davatz

#### **Persönliches Stresserlebnis**

- Kontrollverlust, Autounfall, rutschen auf Glatteis.
- Vertreten einer nicht allgemeinen anerkannten Meinung in der Öffentlichkeit, Anerkennungsverlust.
- Als Arzt: Ein Nichterfüllenkönnen der Erwartungen aller Patienten, Patienten enttäuschen müssen, Angst vor Liebesverlust des Patienten.
- Konflikthafte Auseinandersetzung mit Partner, in welcher man Angst hat, zu verlieren. Angst vom Partner nicht verstanden zu werden.
- Als Mutter: Bedürfnisse der Kinder nicht befriedigen können, Angst vor Versagen als Mutter ⇒ Schuldgefühle.

#### **Was ist Stress?**

Ein äusserst unangenehmes körperliches und seelisches Gefühl. Das Gefühl, man könne es nicht mehr aushalten, man müsse aus der Haut fahren, man müsse etwas dagegen tun, aktiv handeln oder fliehen.

Man steht unter dem massiven Druck, die Situation nicht so aushalten zu können, die Situation dürfte nicht so sein wie sie ist:

- der Vorgesetzte sollte anders sein
- die Mutter oder der Vater sollte anders sein
- der Partner sollte anders sein
- der Autofahrer, die Schlange
- die Zeit müsse langsamer oder schneller laufen

Erhöhte Aktionsbereitschaft des:

- Muskels / Skelettsystems
- Herzes / Kreislaufs

- Gehirnaktivität ⇒ viele Gedanken
- Emotionalität ⇒ Aggression

Hauptursache von Stress im täglichen Leben ist:

- eine Situation glauben ändern zu müssen durch Änderung des Umfeldes, die ändern ändern zu wollen, obwohl es nicht geht.

Hauptmethode der Stressbewältigung ist:

### **Kurzfristig:**

- Die eigene Einstellung zur Situation ändern, sich selbst ändern und nicht die ändern.
- Sich selbst und seine frustrierten Gefühle klar zur Darstellung bringen ohne gleichzeitig die Umwelt ändern zu wollen.

Die Änderung passiert erst in einem späteren, zweiten Schritt.

### **Langfristig**

- Langfristig Strategien planen, wie unangenehme, unakzeptable Beziehungssituationen geändert werden könnten. Unangenehme Situationen nicht immer nur einfach passiv hinnehmen.
- Regelmässige Aktivitäten einplanen, die einem Spass machen. Spass, Genuss bewusst erleben.

Da/kv/er