

Stress / Schmerz lass nach

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Dipl.-Psych. Peter Fauser

Themen

- Status quo
- Was ist Stress?
- Was ist Achtsamkeit?
- Wie wirkt Achtsamkeit im Umgang mit Stress / Schmerz?
- Nächster MBSR-Kurs

Stress – Ein Massenphänomen

Anteil psychischer Erkrankungen an allen AU-Tagen in Prozent

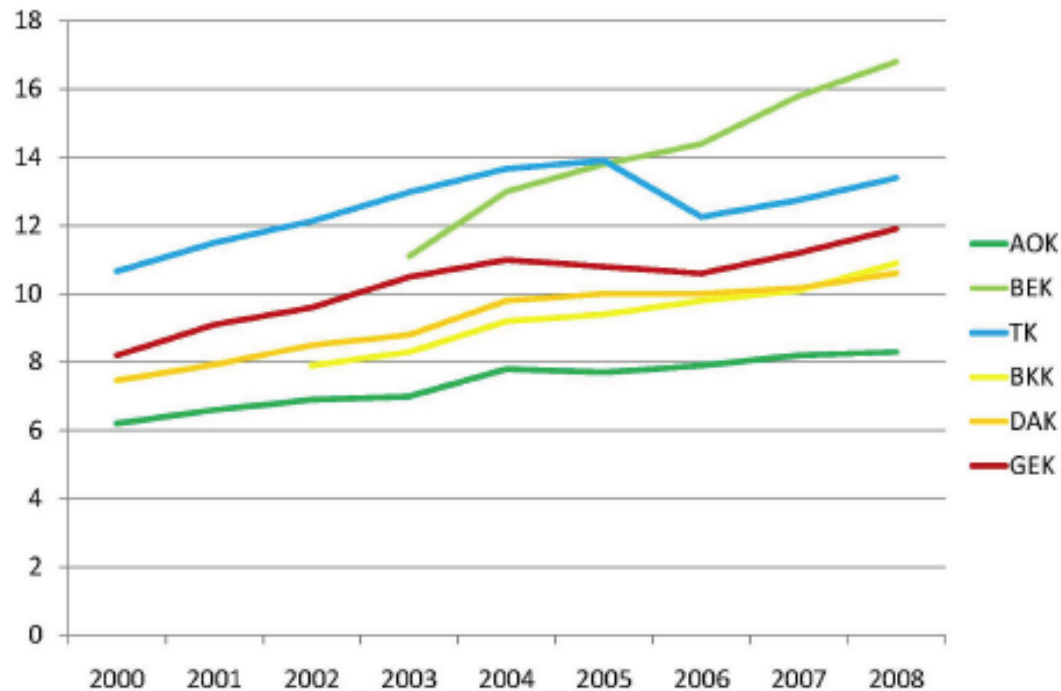
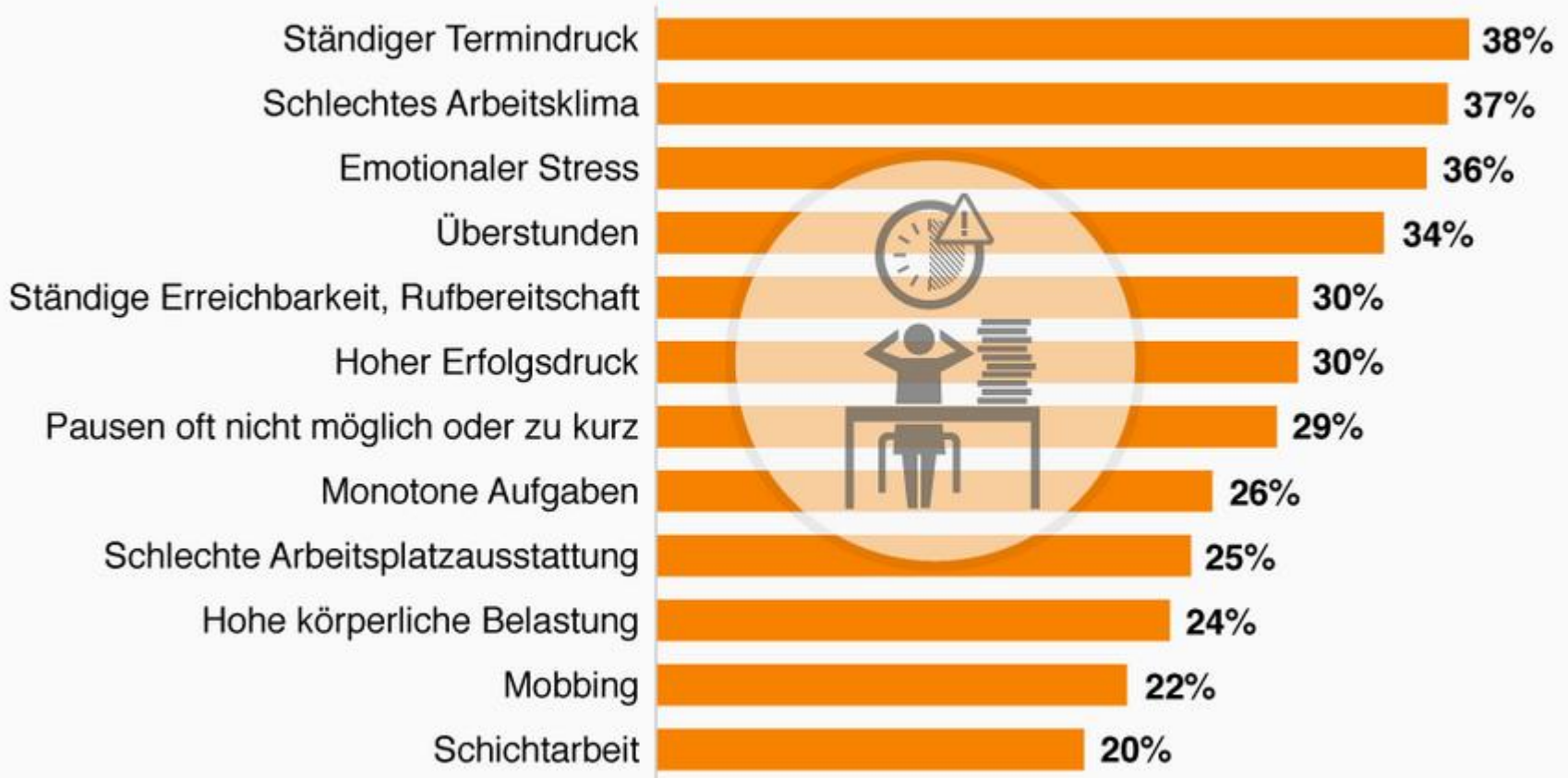


Abb. 2: Anteil psychischer Erkrankungen an allen AU-Tagen (Werte verschiedener Krankenkassen)⁵

Die stärksten Belastungen im Arbeitsalltag

Anteil der Befragten, die unter folgenden Belastungen im Arbeitsalltag leiden (in %)



Befragt wurden 1660 Arbeitnehmer im März 2016, Mehrfachnennungen möglich.

Quelle: pronova BKK



Ursachen in der Arbeitswelt

- Arbeitsverdichtungen & steigender Leistungsdruck
- Fehlende Handlungs- und Zeitspielräume
- Geringe Möglichkeit der Einflussnahme („Kontrollverlust“)
- Emotionsarbeit (in Dienstleistungsberufen)
- Multitasking

Biologie der Stressreaktion

- Evolutionsbiologische Funktion der Stressreaktion:

Stress ist ein **Überlebensprogramm** zur Abwehr **körperlicher** Bedrohungen. Es geht ums Überleben!

- Der Körper aktiviert sich für körperliche Höchstleistungen: **Kampf** und/oder **Flucht**
- Der Körper bringt sich sehr schnell in einen leistungsbereiten Zustand: Herzschlag- und Atemfrequenz, Blutdruck und die Bereitstellung des Energielieferanten Glukose müssen massiv erhöht werden.
- Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin sind die entsprechenden Botenstoffe („Stresshormone“).

Was passiert im Körper?



Biologie der Stressreaktion

- ABER: Viel Arbeit, Zeitdruck oder Konflikte erzeugen **psychische** Belastungen, die von älteren Gehirnteilen wie **körperliche** Bedrohungssituationen interpretiert werden.
- Folge: Aktivierung der gleichen Überlebensprogramme wie zur Abwehr körperlicher Bedrohungen:
 - Aktivierung (Vorbereitung für körperliche Höchstleistung)
 - „innere Anspannung“
 - Flucht- / Kampfverhalten
- Dies gilt auch für gedanklich vorweggenommene Ereignisse, – d.h. in seiner Reaktion unterscheidet der Körper nicht zwischen tatsächlichen oder „nur“ vorgestellten Bedrohungen.

Verschiedene Auslöser – eine Reaktion!



Stressfalle

- Stresshormone (Dopamin und Noradrenalin) blockieren höhere Hirnfunktionen (im Präfrontalen Cortex).
- Gerade diese bräuchten wir aber zur Lösung anspruchsvoller Aufgaben und Konfliktsituationen (unsere aktuellen Herausforderungen)
- Folgende Frontalhirnfunktionen werden durch Stress massiv gestört:

Planung, Aufmerksamkeit, Situationsanalyse, Urteilskraft, Entscheidungsfindung und Konfliktkontrolle

- Reflexartige Alarmreaktionen im Sinne von „**Fight or Flight**“ setzen sich durch, was in unserer heutigen Welt kontraproduktiv sein kann:
 - *„Was hilft der erhöhte Blutdruck bei eingeschränktem Denkvermögen in einer Konfliktsituation?“*
 - *„Was hilft einer Mutter der erhöhte Blutdruck bei eingeschränktem Denkvermögen in einer schwierigen Situation mit den Kindern?“*

Chronischer Stress - dauerhaft in Alarmbereitschaft!

- Erhöhte Infektanfälligkeit
- verzögerte Wundheilung
- Zunahme von bösartigen Erkrankungen
- Bluthochdruck
- Zunahme des Bauchumfangs
- Diabetes
- schwindende Muskelmasse
- Kopfschmerzen
- Depressionen
- Hörsturz oder Tinnitus
- Sexuelle(s) Unlust / Unvermögen (Testosteronspiegel sinkt)
- Nachlassende Denkleistung (Hippocampus wird kleiner)
- Schlafstörungen (Tiefschlafphase verkürzt sich, mehrmaliges Aufwachen)
- Risiko für Osteoporose steigt (Kortisolüberschuss führt zu vermehrter Kalziumausscheidung; Mangel an Sexualhormonen wirkt sich negativ auf den Knochenstoffwechsel aus)

Achtsamkeit in den Medien



28.09.2016

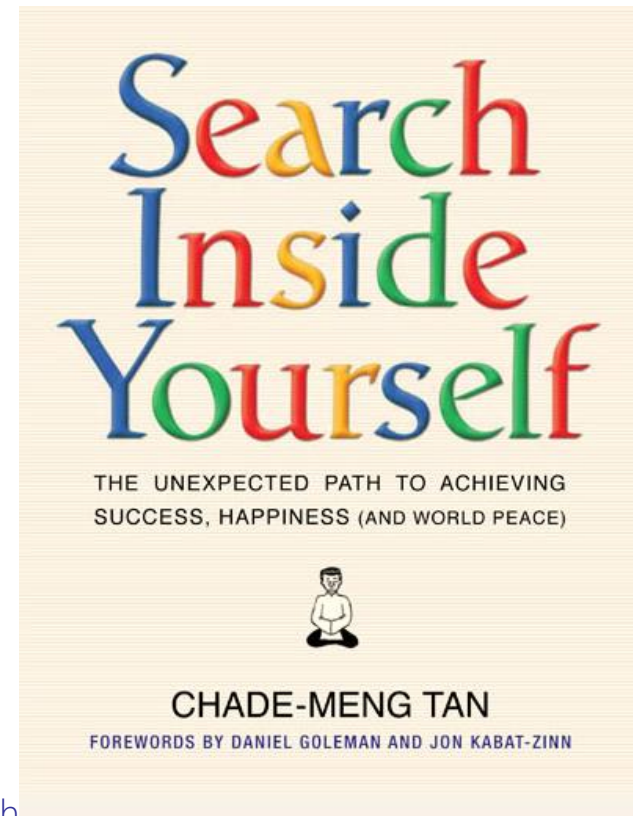


FauserCoaching



12

Achtsamkeit in den Medien



Mentales

- Hören, sehen, riechen, schmecken, empfinden/spüren („5 Sinne“)
- Fühlen
 - Emotionen: Freude, Wut, Frust, Ärger, ...
 - Emotionales Bewerten: positiv, negativ, neutral
- Denken
 - Aktiv: Analyse, Planung, Reflexion ...
 - Passiv/automatisch: Selbstgespräche, assoziatives Denken
- Handlungsimpulse (bewusst vs. reflexhaft/konditioniert)

- und ich bin mir dessen gewahr/bewusst
- und ich bin mir bewusst, dass ich mir bewusst bin (homo sapiens sapiens)

➤ ***Gewahrsein / Achtsamkeit***

Was ist Achtsamkeit? – Definitionen

- Achtsamkeit ist die absichtsvolle, nichturteilende Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment (Kabat-Zinn)

- Beobachterperspektive („Zeugenbewusstsein“):

Achtsamkeit ist die Fähigkeit das eigene Denken, Fühlen und Handeln, das oft reflexhaft, gewohnheitsmäßig oder automatisch abläuft, bewusst und urteilsfrei wahrzunehmen.

- ... bemerken, was geschieht ...

Achtsamkeit

- in der Erfahrung präsent – gegenwärtig – sein
- ... gedankenverloren vs. geistesgegenwärtig
- Innerlich einen Schritt zurücktreten können ...
... gegenüber den eigenen Gedanken, Gefühlen und Handlungsimpulsen
- Sich selbst zuhören können: innere Dialoge / Glaubenssätze
- Es macht einen erheblichen Unterschied ob man z.B. sagt:
 - „Das muss ich fehlerfrei und perfekt hinkriegen!“
 - „Ich bemerke, wie mein Perfektionismus mal wieder aktiv wird.“

Was ist Achtsamkeit?

- Achtsamkeit ist ein angeborener „Betriebsmodus“ unseres Bewusstseins
- Homo sapiens sapiens: Die Spezies, die weiß und weiß, dass sie weiß
- Unterschiedliche Begriffe: Achtsamkeitstraining – Mentaltraining – Meditation – Bewusstseinschulung
- Meditation ist eine Form des Mentaltrainings:

„Wer meditiert, trainiert. Nicht seinen Körper, wie ein Sportler. Sondern seinen Geist, seine Wahrnehmung und Emotionen.“

Was ist Achtsamkeit?

- High Definition Awareness - hochaufgelöste Aufmerksamkeit
 - Bewusst/absichtlich
 - nichturteilend
 - Jetzt
- „Autopilot“ als Gegenteil:
 - Gewohnheiten (im Denken, Fühlen und Handeln)
 - Konditionierungen und Reflexe (z.B. in Druck- / Stresssituationen)
 - Wahrnehmungsverzerrungen (Vermischung Tatsachen mit Interpretationen)
 - Bewertungsreflexe (gut, schlecht, positiv, negativ, neutral)
 - automatisierte Handlungsabläufe (z.B. Autofahren)

STOP-Technik



Stress → **React** (Fight / Flight / Freeze)

S Stop
T Take a Breath
O Observe, Open
P Proceed

Stress → **Respond**



Achtsamkeit

- „Es ist eine Sache über Schokolade zu sprechen und eine andere, Schokolade zu probieren ...“
- Übung

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Genauere Wahrnehmung eigener Gewohnheiten (im Denken, Fühlen und Verhalten)
- Distanz gegenüber eigenen Reaktionsgewohnheiten (Impulsdistanz)
- Distanz schafft eine Entscheidungslücke (De-Automatisierung)
- Wahlmöglichkeiten und Freiheitsgrade für Neues (Sichtweisen und Handlungsmöglichkeiten)

Verlautbarungen

*„Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum.
In diesem Raum ist unsere Macht, unsere Reaktion zu wählen.
In unserer Reaktion liegt unser Wachstum und unsere Freiheit“.*

Viktor Frankl

Neuer MBSR-Kurs – Start am 26. Oktober 2016

- „Äußere Umstände sind oft nur bedingt veränderbar. Unsere innere Haltung ihnen gegenüber können wir jedoch immer ändern. Mit der Kultivierung von Achtsamkeit steht dies im Mittelpunkt von MBSR.“
- Acht Termine (jeweils 2,5 Stunden) im wöchentlichen Abstand plus ein ganzer Tag (Samstag)
- jeweils mittwochs um 18:00 Uhr
- Kosten 300€ -
- Kurs ist zertifiziert durch Zentrale Prüfstelle für Prävention - Zuschuss durch Krankenkassen
- Anmeldung: www.zap-nussloch.de

Kursinhalte

- Achtsamkeitsmeditation
- Einfache Yoga-Übungen
- Body-Scan (Übung zur Verfeinerung von Körperwahrnehmungen)
- Übungen zur Verfeinerung der Wahrnehmung innerer Vorgänge (Gedanken, Gefühle, Bewertungen, etc.)
- Regelmäßiges Üben zu Hause mit begleitendem Kursmaterial und Audio-CDs

Vielen Dank!