

Newsletter – Dezember 2006

„Still, still, weil's Kindlein schlafen will...“

Entspannung gegen den Weihnachtsstress

Weihnachten rückt näher - und damit auch der Weihnachts-Stress. Unsere Gesellschaft ist von Hektik, aufgezwungener Dynamik und vollen Terminkalendern geprägt. Der ständige Stressmotor läuft auf Hochtouren – besonders in der Vorweihnachtszeit. Was bei einem solchen Lebensstil auf der Strecke bleibt, ist die Lebensqualität und auch die Gesundheit.

„Stau auf der Autobahn. Grund ist der große Andrang zum Einkaufszentrum, es gibt keine Parkplätze mehr...“ Kommt Ihnen das bekannt vor? Die Kolonne schlängelt sich kilometerlang dahin, Sie stecken mittendrin, und kommen nicht voran. Sie werden unruhig, Ihr Herz schlägt spürbar, der Nacken verspannt sich und schmerzt – Sie geraten in Stress, werden nervös und angespannt. Und dann auch noch die Gedanken: „Welche Weihnachtsgeschenke soll ich kaufen? Die Kekse müssen noch gebacken werden und meistens ist es gerade im Advent auch besonders stressig im Büro.“ Jedes Jahr droht das gleiche Debakel: Die Hektik in der Adventszeit bringt viele Leute nahe an einem Burnout-Syndrom.

Untersuchungen zeigen, dass mittlerweile mehr als 27 Prozent der Österreicher über erhöhten und krankmachenden Stress klagen. Die Bereiche, in denen wir Stress ausgesetzt sind, sind weitläufig: Straßenverkehr, neue Technologien, Mehrfachbelastung, Arbeits- und Leistungsdruck, Finanzen, Beziehung und Familie – und nicht zu vergessen – die Weihnachtszeit, die meist von Hektik und Konsumzwang dominiert wird, anstatt durch Ruhe, Harmonie und Besinnlichkeit zu glänzen. Es ist nicht nur der traditionelle Konsumrausch, der in Stress ausarten kann. Oft werden sehr hohe emotionale Erwartungen an Familie und Partner geknüpft, die mitunter Anlass zu Verstimmung geben können. Gerade die Mehrfachbelastung für Frauen in dieser Zeit - Job und Familie unter einen Hut zu bringen - birgt eine gewaltige Stressfalle in sich.

Eustress statt Distress

Doch es gibt auch Möglichkeiten, mit Stress so umgehen zu lernen, dass er keinen gesundheitlichen Schaden anrichtet. Wenn man lernt, der Belastung aktiv zu begegnen und sie zu beherrschen, statt sich umgekehrt von ihr beherrschen zu lassen, lassen sich die schädlichen Auswirkungen von Stress vermeiden. Dazu gehört auch, Stress zu begrenzen: sich Zeit und Raum zu nehmen, um sich zu erholen und sich von Anspannungen zu lösen – zu „entspannen“, sowie aktive Stressbewältigung auszuüben. Manchmal hilft auch schon eine veränderte Einstellung zum Stressauslöser, indem man seine Toleranzkraft steigert und positiven Gedanken den Vorrang lässt. Am Institut für Psychosomatik/EMCO-Privatklinik, Leitung Prim. Dr. Olaf Rossiwall, gibt es ambulante und stationäre Angebote um eine aktive Stressbewältigung zu lernen und zu erproben.

Die Möglichkeiten zur Entspannung sind zahlreich: sie reichen von passiven Arten wie Musik hören, Lesen, einem heißen Entspannungsbad, Sauna, Massage, Klang-Entspannung über aktive Arten von Bewegung und Sport bis hin zu Techniken, die am Institut für Psychosomatik/EMCO-Privatklinik gelehrt werden, wie Progressive Muskelentspannung, Biofeedbacktraining, Entspannungsreisen sowie Genusstraining. Der Vorteil vieler Entspannungsprogramme liegt darin, dass man zahlreiche Übungen in kurzer Zeit – und ebenso in akuten Stresssituationen – gezielt anwenden kann. Entspannung kann man nicht erzwingen – Entspannung muss erlernt und regelmäßig angewendet werden. Welche Methode man auch für sich wählt – eines haben alle gemeinsam: sie helfen uns, mit der Hektik und dem Stress besser fertig zu werden und innere Ausgeglichenheit zur Anspannung zu finden. Jeder Mensch kann es daher selbst in die Hand nehmen, wieder zu lernen, Stress und Entspannung in ein ausgewogenes Gleichgewicht zu bringen.

Schließen Sie kurz Ihre Augen: „Ein schöner Traum. Der schönste Christbaum der Welt strahlt in einem mystischen Licht. Sie sitzen eng umschlungen mit ihrem Partner am gemütlich prasselnden Kaminfeuer und trinken ein Glas rubinrot funkelnden Rotwein. An ihren Ohren blitzen die antiken Granatohrringe, die sie sich nur in ihren geheimsten Träumen gewünscht haben. Ihr Partner blättert begeistert in dem schicken Fotoband über Sportwagen und schenkt ihnen immer wieder bewundernde Blicke. Sie sehen in ihrem neuen Abendkleid aber auch traumhaft aus. Die Kinder spielen selbstvergessen mit ihrem neuen Spielzeug und lauschen der sentimentalen Weihnachtsgeschichte aus dem Radio. Das Christkind war da. Ein Hauch von Friede liegt in der Luft.“ Stellen Sie sich so ein harmonisches Weihnachtsfest vor? Außer in der Kaffeewerbung werden Sie eine solche Idylle nicht finden. Aber gerade dieses Streben nach Perfektion und Harmonie führt zwangsläufig zu Enttäuschung und Streit. Wenn eine Familie über mehrere Feiertage zusammen ist, dann führt so viel Nähe zwangsläufig zu Konflikten. Durch die „sentimentale“ Gefühlslage brechen Probleme mit dem Partner, Kindern oder andere Unzufriedenheiten in Ihrem Leben leichter auf.

Lernen Sie Stressfaktoren erkennen und verringern

- Jedes Familienmitglied hat eigene Vorstellungen von einem gelungenen Weihnachtsfest. Da hilft nur miteinander reden, reden und noch einmal reden, die anderen Wünsche respektieren und sich gemeinsam auf Kompromisse einigen. Es ist wichtig, gemeinsam Lösungen zu finden und auch ruhig mit eingefahrenen Traditionen zu brechen.
- Die Adventszeit und Weihnachten bedeuten für viele Menschen hektisches Hetzen. Weihnachtsfeiern, Backen, Dekorieren und Geschenke kaufen: Da bleibt kaum Zeit zum Luft holen. Dieser Stress summiert sich, die Nerven liegen unter dem Weihnachtsbaum blank und schon beim geringsten Anlass wird überreagiert. Ein realistischer Zeitplan hilft, sich nicht unnötig unter Stress zu setzen.
- Machen Sie nicht alles alleine, lernen Sie auch Arbeiten abzugeben.
- Geschenke sind immer ein heikles Thema. Beschließen Sie gemeinsam in der Familie die Anzahl der Geschenke zu reduzieren.
- Auch beim Essen sollte ein vernünftiger Maßstab angelegt werden. Auch wenn Frauenzeitschriften Sie mit aufwendigen Festtagsmenüs bombardieren, mit denen Sie Ihre Lieben verwöhnen sollen, verwöhnen Sie lieber Ihre Nerven. Wählen Sie einfache Gerichte ohne aufwendige Vorbereitungszeiten. Nach Weihnachten planen Sie einen Fitnesstag mit Obst, Gemüse und viel Bewegung ein.
- Ein besinnliches Weihnachtsfest braucht feste Rituale, auf die sich jeder freut. Auch in der Adventszeit unbedingt kleine Ruheinseln finden. Achtung: Jeder braucht seine Freiräume. Bitte nicht die Festtage mit Terminen überfrachten. Vor allem Jugendliche wollen sich mit ihren Freunden treffen. Akzeptieren Sie die Wünsche der anderen und nutzen Sie die Zeit für sich.

**Gestresst von all dem Weihnachtstrubel schwört sich dann wieder jedermann/jedefrau:
Im nächsten Jahr wird alles anders! Na, hoffentlich denkt ihr auch dran.**

***Ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gutes Neues Jahr 2007
wünschen***

Prim. Dr. med. Olaf Rossiwall und sein Team

Ausblick/Veranstaltungen Jänner 2007

- **Newsletter – Jänner 2007**
„Alle Jahre wieder...“ - Neujahrsvorsätze
- **Privatärztliche Schmerzambulanz** – Leitung Prim. Dr. Olaf Rossiwall
- **Inkontinenz-Therapie mittels Biofeedback**
- **Jeden Donnerstag 18:00 bis 19:30 Uhr Trainingsprogramm „Schmerz lass nach“ - mentale Schmerztherapie, Inst. Psychosomatik EMCO-Privatlinik**

Kontakt: Institut für Psychosomatik, EMCO-Privatlinik;
Martin-Hell-Straße7-11; 5422 Bad Dürrenberg
Leitung: Prim. Dr. Olaf Rossiwall
MMag^a. Annemarie Pleininger; Tel: 0676/6396902
e-mail: office@diepsychologin.info
www.emco-klinik.at

□ MMag^a. Annemarie Pleininger und Prim. Dr. Olaf Rossiwall