

**Immer im Stress? . Entwickeln Sie Ihre Resilienz!**

Am 4. Juni 2019 gastierte Dr. Frank Nonnenmacher, weit bekannter Therapeut und Coach aus Hechingen, an der Justus von Liebig Schule Überlingen. Eingeladen hatten Schulleitung und Örtlicher Personalrat unserer Justus von Liebig Schule.



Denk-Zettel: Neben der Agenda des Vortrags begrüßen (von links nach rechts) Herbert Weber als Schulleiter, Dr. Frank Nonnenmacher und Petra Grünert-Deschler (ÖPR-Vorsitzende) das Publikum.

In einem naturwissenschaftlich geprägten Einstieg klärte Dr. Nonnenmacher über die biologischen Ursachen von Stress auf. Er sei eine evolutionär angelegte, natürliche Reaktion auf urtümliche Gefahrenlagen. Dabei würden tiefer liegende Hirnareale aktiviert, die körperliche Leistungsfähigkeit gestärkt und der Frontallappen im Gehirn, der für rationales Abwägen gebraucht wird, werde in seiner Funktion gehemmt. Im Klartext: Wer dauernd unter Stress steht, ist in seiner geistigen Leistungsfähigkeit beeinträchtigt.

Die *First Wave* einer Stressreaktion betreffe das Rückenmark, die *Second Wave* den Blutkreislauf. Das bedeute, die Gliedmaßen des Körpers würden stärker durchblutet, der Rumpf mit den inneren Organen dagegen weniger. Die Folgen: Reizdarm, Autoimmunerkrankungen und Magengeschwüre, bis hin zur irreversiblen Schädigung des Hippocampus. Diese zentrale Hirnregion übernimmt wichtige Aufgaben für das limbische System, zum Beispiel für die Steuerung von Emotionen, aber auch ebenso für die Organisation unseres Gedächtnisses. Nicht zuletzt unterdrücke Stressempfinden unser Immunsystem: Wer ständig Stress habe, werde eher krank.

*Objektiv* steige das Stressrisiko durch Fremdbestimmung und Kontrollverlust . Unvorhergesehenes, Schwieriges soll erledigt werden, mit einem Kollegen, mit dem man sowieso nicht kann, und alles bitte möglichst schon bis vorgestern. Und dazwischen funkt auch noch ein empörter Kundenanruf

Stress, so Dr. Nonnenmacher, sei aber auch eine *subjektive* Empfindung. Von derselben Aufgabe sei der eine gestresst, der andere nicht. Dieser Unterschied hänge stark mit den Denkmustern und Verhaltensweisen jedes Einzelnen zusammen: Bin ich in der Lage, eine Situation differenziert, aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten? Bin ich in der Lage, im Alltag mich selbst zu organisieren, z.B. effizient meine Zeit einzuteilen? Was bedeuten die Erwartungen für mich, die andere an mich haben? Renne ich gegen Mauern an, indem ich Dinge ändern will, die nicht zu ändern sind? Habe ich den Mut, gegenüber Vorgesetzten und im eigenen Team die fai-

**Immer im Stress? . Entwickeln Sie Ihre Resilienz!**

re Verteilung von Aufgaben anzusprechen? Welche inneren Mechanismen und Kraftquellen schützen mich beim üblichen Alltagsrger, besonders aber bei den Katastrophen, die jeder Mensch einmal durchmachen muss?

Die Therapie der von Stress geplagten Menschen kann an mehreren Punkten ansetzen. Zum Beispiel solle man möglichst von der Orientierung an eigenen Defiziten wegkommen und stattdessen die eigenen wertvollen seelischen und geistigen Ressourcen pflegen, die jeder Mensch in sich hat. Selbst dann, verkündete Dr. Nonnenmacher, wenn die Voraussetzungen aus der Kindheit alles andere als optimal seien, könnten Selbstaufwertung und das Gefühl, Kontrolle zurückzugewinnen, gepaart mit positiven Gefühlen und einem Schuss Humor, das Leiden unter dem Stress erheblich reduzieren und die Resilienz, also die innere Kraft und Widerstandsfähigkeit, deutlich stärken.

Für den sehr inhaltsreichen, mit vielen Beispielen angereicherten, humorvollen und optimistischen Vortrag erhielt Dr. Nonnenmacher vom sehr zahlreich anwesenden Publikum zu Recht donnernden Applaus. (mz)

## Mentale Strategien gegen Stress und für die innere Stärke . Regeln für die Achtsamkeit

- Pflegen Sie Ihre sozialen Beziehungen!
- Jedes menschliche Denken ist verzerrt . bemühen Sie sich gelegentlich um Objektivität bzw. Perspektivenwechsel!
- Veränderungen gehören zum Leben . jede Veränderung enthält eine Chance!
- Keine Krise ist unüberwindbar . denken Sie die Dinge weiter!
- Fragen Sie sich: Was kann ich aus der stressigen Situation lernen?
- Handeln Sie mutig; trauen Sie sich etwas zu!
- Bauen Sie neue Verhaltensweisen auf!
- Setzen Sie sich realistische Ziele!
- Lernen Sie, auch mal NEIN zu sagen!
- Achtsamkeit lässt sich trainieren . zum Beispiel durch regelmäßigen Sport oder durch Achtsamkeitsmeditation. Beides stärkt auch den Hippocampus!