

# Anti-Stress-Extra

WEGE ZU MEHR BALANCE



## Ausweg gesucht?

Wenn dir alles zu viel wird, solltest du dir nur eine einzige Sache aneignen: Resilienz. So lernst du, besser mit Stress umzugehen und gestärkt aus Krisen hervorzugehen

Text: Yasmina Fiege

FOTOS: MAX-KEGIRE, RICHARD DRURY/GETTYIMAGES

# D

u bist unruhig, der Magen verkrampft, die Gedanken kreisen, du weißt nicht mehr, wie du das alles schaffen und wo du überhaupt anfangen sollst: zu viele Termine, zu wenig Zeit und der Druck wird immer größer. Die Stressfalle hat wieder einmal zugeschlagen und du fühlst dich ihr schutzlos ausgeliefert, möchtest dich am liebsten verkriechen. Was jetzt helfen würde, wäre eine große Portion Resilienz, die große Gelassenheit. Aber was bedeutet das eigentlich? Resilienz bezeichnet die psychische Widerstandsfähigkeit eines Menschen, also die Fähigkeit, Krisen, Stress und Rückschläge zu bewältigen und – das ist vielleicht sogar der wichtigste Aspekt – gestärkt daraus hervorzugehen. Sie ist eine Art Wesenszug, der uns hilft, auf Krisen mit Zuversicht zu reagieren. Kurz gesagt: Resilienz ist das perfekte Rüstzeug für herausfordernde Zeiten. Wir alle kennen das Gefühl von Überforderung, Stress und Ängsten, und die brennende Frage ist jetzt: Können wir resilienter werden und, wenn ja, wie geht das?

## Anti-Stress-Extra

Bas Kast hat sich genau das gefragt: Was macht unsere Seele stark? In seinem aktuellen Buch (siehe letzte Seite) geht der Bestsellerautor der Frage nach, was wir selbst dafür tun können, um unsere innere Balance zu finden. Der Wissenschaftsjournalist begann, nach Mitteln und Wegen zu suchen, um seine eigene Stimmung aufzuhellen, denn er verstand nicht, warum es ihm so schlecht ging. Er hatte ja schließlich alles erreicht, was es zu erreichen gibt: Er ist beruflich erfolgreich, lebt in einer glück-

lichen Beziehung und ist finanziell gut abgesichert. Seine Recherchen beziehen sich dabei auf wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Psychologie und Neurobiologie, aber auch auf Fallbeispiele und persönliche Erfahrungen. Sein Ergebnis sind 10 alltagstaugliche und leicht anzuwendende Strategien, die gegen Alltagsstress, chronische Erschöpfung und depressive Verstimmungen helfen sollen. 4 dieser Anti-Stress-Strategien schauen wir uns einmal genauer an.



# 1

## ERNÄHRUNG

Der Zusammenhang zwischen Ernährung und Psyche spielt eine immer größer werdende Rolle und ist zunehmend besser erforscht. Entzündungen im Körper werden mit einem erhöhten Risiko für Depressionen in Verbindung gebracht, daher kann eine entzündungshemmende Ernährung dazu beitragen, dieses Risiko zu reduzieren. Diverse Studien haben gezeigt, dass auch die Mittelmeerkost, viel Gemüse, Fisch, gesunde Öle und Hülsenfrüchte, das Risiko für eine Depression um gut 30 Prozent senkt. Je konsequenter man die Kost auf mediterran umstellte, desto ausgeprägter war die antidepressive Wirkung der Studienteilnehmer. Selbst wenn man die Ernährung erst im Alter von 60 Jahren auf diese Weise umstellt, darf man neuen Schätzungen zufolge rein statistisch damit rechnen, ganze 8 bis 9 Jahre länger zu leben.

### FAZIT

**Eine gesunde Ernährungsweise lässt sich nicht nur leicht umsetzen, sie wirkt auch wie eine Frischekur auf unseren Gemütszustand.**

# 2

## NATUR

Die meisten von uns leben in einer Umgebung, welche die Sinne permanent mit einer Vielzahl von Informationen und Reizen flutet – alles blinkt, leuchtet und lärmt. Großstädter sehen kaum Sterne am Himmel, so hell ist es sogar in der Nacht. All das hat Auswirkungen auf das Gehirn: Reizüberflutung und Informations-Overkill sorgen für mentale Erschöpfungszustände, die uns launisch und unzufrieden machen. Aber es ist leicht, Abhilfe zu schaffen, und die Lösung ist genauso simpel wie genial: In der eher reizarmen Natur erholen wir uns. Sinne und Gehirn können sich komplett öffnen und sämtliche Stimuli ungefiltert in sich aufsaugen. Das Aufmerksamkeitssystem bekommt so eine Verschnaufpause, der Akku wird aufgeladen. Auf diese Weise tragen Ausflüge in die Natur zu einem ausgeglicheneren Seelenleben bei.

### FAZIT

**Es reicht schon aus, 2 Stunden pro Woche in die Natur einzutauchen und dort abzuschalten. Das ist eine gute Investition für die Seele.**

# 3

## HORMESISIS

Der Begriff meint vorübergehende, gezielte, körperliche Stresserfahrungen (z. B. eiskalte Duschen oder Saunabesuche), denen man sich freiwillig aussetzt. Das stärkt die Abwehrkräfte, sorgt aber auch dafür, dass wir psychisch gestärkt aus der abhärtenden Stressepisode hervorgehen, denn mithilfe des Stressors (egal ob heiß oder kalt, Hauptsache, extrem) trainieren wir auch unsere Stressresilienz. Wissenschaftlich ist das gut belegt: In einer US-Studie wurde die Körpertemperatur depressiver Patienten mit einem Infrarotwärmegerät 1,5 Stunden lang auf 38,5 Grad gebracht. Schon eine einzige Sitzsession half dabei, die Depression wochenlang zu lindern! Eine andere Studie konnte mit einer ähnlichen Methode (2-mal pro Woche 30 Minuten lang ein 40 Grad heißes Bad nehmen) noch bessere Ergebnisse erzielen.

### FAZIT

**Nietzsche hatte Recht: Was uns nicht umbringt, macht uns stärker. Das gilt nicht nur für den Körper, sondern auch für die Seele.**

# 4

## BEZIEHUNGEN

Soziale Beziehungen und Freundschaften gehören zu den wichtigsten Glücksfaktoren überhaupt. Zu wissen, dass es jemanden gibt, der einen bedingungslos unterstützt, beruhigt. Bas Kast erklärt, dass, wer selbst ausgeglichen sei, nicht nur mit dem eigenen Frust besser umgehen könne, man habe zudem viel eher ein offenes Ohr für andere und könne besser für seine Mitmenschen da sein. Sich um die eigene emotionale Gesundheit zu kümmern ist also keinesfalls ein selbststüchtiges Unterfangen, es stärkt auch Freundschaften.

### FAZIT

**Ein starkes soziales Netzwerk trägt dazu bei, schwierige Situationen besser bewältigen zu können.**



**FÜR MEHR RESILIENZ**  
10 wissenschaftlich fundierte und selbst erprobte Strategien – für mehr Ruhe und Kraft.  
„KOMPASS FÜR DIE SEELE“ von PENGUIN RANDOM HOUSE, 24 Euro

**Du fühlst dich eingeeengt von all den Verpflichtungen und dem ganzen Alltagsstress? Dann brauchst du vor allem eins: mehr Resilienz**

Foto: DANIEL GRIZELJ/GETTY IMAGES