

# Stress-Management ist lernbar

**Von Meta Zweifel – Dorma bain nennt sich die Praxis von Ruth Peter, Psychologin SGPH. Vor einigen Jahren entschloss sich die ehemalige Sportlehrerin und Inhaberin eines Fitnessstudios, sich beruflich auf das Innenleben von Menschen zu konzentrieren, auf deren Gesundheit und Lebenspflege. Stress ist in diesem Zusammenhang ein vordringliches Thema.**

MZ. Stress ist längst ein Allerweltsbegriff, der recht wahllos verwendet wird. Ruth Peter sieht die Sache differenzierter: „Der Begriff bezeichnet immer einen subjektiven Zustand.



Stress steht immer für einen subjektiven Zustand. Was für den einen eine Belastung ist, kann für den Anderen eine willkommene Herausforderung sein.

Was für den einen Stress bedeutet, ist für einen andern überhaupt keine Belastung. Im Grunde ist Stress ein Warnsystem, das mir ein Signal gibt, wenn ich im Begriff bin, mich zu überfordern und an die Grenzen meiner Kraft zu stossen.“ Stress komme vor allem dann in die Gefahrenzone, sagt die Fachfrau, wenn Überforderung chronisch werde oder wenn sich der Mensch in ein bedrückendes Abhängigkeitsverhältnis eingezwängt fühle. Wird Stress zum chronischen Zustand, reagiert der Körper mit Beschwerden. Die Psychologin weiss aus ihrer praktischen Tätigkeit: „Häufig werden diese ersten Anzeichen ignoriert, man will oder kann doch nicht krank sein, muss doch 100 Prozent leistungsfähig bleiben. Ereignisse wie

ein Herzinfarkt lassen sich dann allerdings nicht mehr verdrängen.“

Dem Leben eine neue Richtung geben Angenommen, jemand hat einen Herzinfarkt erlitten und fühlt sich nach einer Zeit der Rehabilitation wieder leistungsfähig. „Das heisst noch lange nicht, dass dieser Mensch sich ausserhalb der Stress-Gefahrenzone befindet“, weiss Ruth Peter. Das körperliche Geschehen muss verarbeitet werden, es können Lebensängste und Selbstzweifel aufsteigen. Die Psychologin will in solchen und anderen Fällen die Situation zwar realistisch einschätzen, setzt jedoch in ihrer ruhigen, überzeugenden Art auf Ermutigung. „Der Klient soll ermuntert werden, sein persönliches Bewertungssystem anzuschauen und wo nötig neu zu ordnen.“ Ein stark Leistungsorientierter müsse unter Umständen erkennen lernen, dass er selbst dann ein lebenswerter Mensch sei, wenn er nicht immer überall an der Spitze stehe. Er müsse sich selbst aufbauen, sich auf seine Ressourcen besinnen. Wenn man Ruth Peter zuhört, spürt man: Auf diesem Weg der Selbstfindung kann professionelle Begleitung eine grosse Hilfe sein. Die Psychologie, so Ruth Peter, fasse diese Vorgänge unter dem Begriff „Kognitive Umstrukturierung“ zusammen: „Unsere Gedanken erzeugen Gefühle und diese wiederum wirken sich auf das Verhalten aus. Wenn ich mich selbst dauernd abwerte, leidet naturgemäss mein Selbstwertgefühl Schaden. Und wenn ich mich ohne Unterlass anpeitsche und auf Trab halte, setze ich mich selbst massiv unter Stress.“

## Faktor Schlafqualität

Ruth Peter hat ihrer Praxis den Namen Dorma bain gegeben. „Buna notg, dorma bain“ heisst ein wunderschön beruhigend klingendes romanisches Lied. „Gute Nacht, schlaf gut“: Ruhiger und entspannender Schlaf gleicht Tagesstress aus und baut neue Kräfte auf. Vorausgesetzt, man schiebt vor dem

Einschlafen nicht ruhelos belastende Gedanken im Kopf hin und her, so lange, bis sie zur Obsession werden und man keinen Schlaf mehr findet oder aber nicht problemlos durchschlafen kann.

„Auf der einen Seite versuche ich, dem Klienten auf der gedanklichen Ebene im Sinne der kognitiven Umstrukturierung zu helfen. Zur körperlichen Entspannung empfehle ich Autogenes Training“, erklärt die Psychologin, die auch an einer Fachschule als Dozentin tätig ist.

[www.dorma-bain.ch](http://www.dorma-bain.ch) Ein Fragebogen gibt Aufschluss zur Frage „Wie gestresst bin ich?“