

Ein Lob auf die Pause

Einfache Tricks zur Stressbewältigung im Alltag gab Dr. Michael Tischinger im Gutenberg-Kasino

Die Augen schließen, tief atmen, ankommen. Es sind kleine Dinge, die Stress abbauen können. Dr. Michael Tischinger, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, ist überzeugt, dass Bewusstseins-schärfung und Achtsamkeit die Schlüssel für Stressprävention sind. Bei der SchwäPo sprach er darüber vor großem Publikum.

SIBYLLE SCHWENK

Aalen. Es ist modern geworden, Stress zu haben. Doch nicht nur das: 70 Prozent der Menschen im Beruf oder in der Erziehung eines Kindes fühlen sich ständig gestresst, bei den 35- bis 45-Jährigen liegt die Rate sogar noch um zehn Prozentpunkte höher. Um einem Burnout vorzubeugen hat Dr. Michael Tischinger, gebürtig aus dem Ries und nun Leiter der Adula-Klinik Oberstdorf, Tipps an der Hand. Die klingen einfach, sind aber von enormer Wirkung, wie das Auditorium im Gutenberg-Kasino in mehreren Selbstversuchen während des Vortrags immer wieder feststellt.

Allein das Bewusstsein, die Stressspirale selbst unterbrechen zu können, ist motivierend. Ein wichtiger Faktor dabei: die Achtsamkeit. Dinge in der Gegenwart wahrnehmen, bei sich sein, den Moment genießen. „Stehen sie morgens mit dem Bewusstsein auf, diesem Tag eine Chance zu geben, dass er gelingt“, rät Tischinger. Innehalten, den Tag nicht schon morgens abkanzeln, weil er mit Arbeit übersät ist. Überhaupt hält Tischinger eine „Entgrenzung“ der Arbeit für eines der Hauptübel des Stress. Die Arbeit wegschließen, einen Punkt dran



Dr. Michael Tischinger, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, bei seinem Vortrag im Gutenberg-Kasino der Schwäbischen Post. (Foto: Peter Hagedner)

machen, den Tagesplan so einteilen, dass er bewältigbar ist. All dies könne Stress vermeiden. Und: „Ändern Sie Ihr Zeitmanagement in ein Prioritätenmanagement“. Außerdem gelte es, nicht so achtlos mit dem eigenen Körper umzugehen. „Seien sie dankbar für das Lebensgeschenk“, empfiehlt Tischinger. Denn: Der Kopf gehe zwar oft weit über das Machbare hinaus, der Körper jedoch gebe deutliche Stresssignale. Diese zu ignorieren, wie etwa Magenschmerzen,

Nackenverspannungen, Tinnitus oder Herzbeschwerden, könnte fatal enden. „Neun von zehn Bluthochdruckpatienten leiden deshalb unter dem Krankheitsbild, weil sie ständig unter Stress stehen“, so der Psychosomatiker.

Tischinger spricht außerdem ein „Lob auf die Pause“. „Jeder von Ihnen hat einen inneren Stress-Seismographen“, weiß Tischinger. Wenn dieser ausschlägt, sei es Zeit für eine Pause. Er rät zu so genannten „Wohlfühlfeiern“

einmal in der Woche, in der man sich nur um sich selbst kümmert und sich etwas Gutes tut. „Bleiben sie im Kontakt mit ihrem eigenen Körper, schärfen sie ihr Bewusstsein für das Jetzt und seien sie achtsam“, fasst Tischinger zusammen. Das sei die beste Burnout-Prävention.

Im Anschluss an den Vortrag ging er auf die vielfältigen Fragen der Besucher ein. Oliver Baier von der AOK Ostwürttemberg bedankte sich beim Referenten.