

EXPERTEN BEANTWORTEN IHRE FRAGEN

# Was kann ich gegen Stress tun?

Dr. Robert Willi,  
Facharzt für  
Psychotherapie

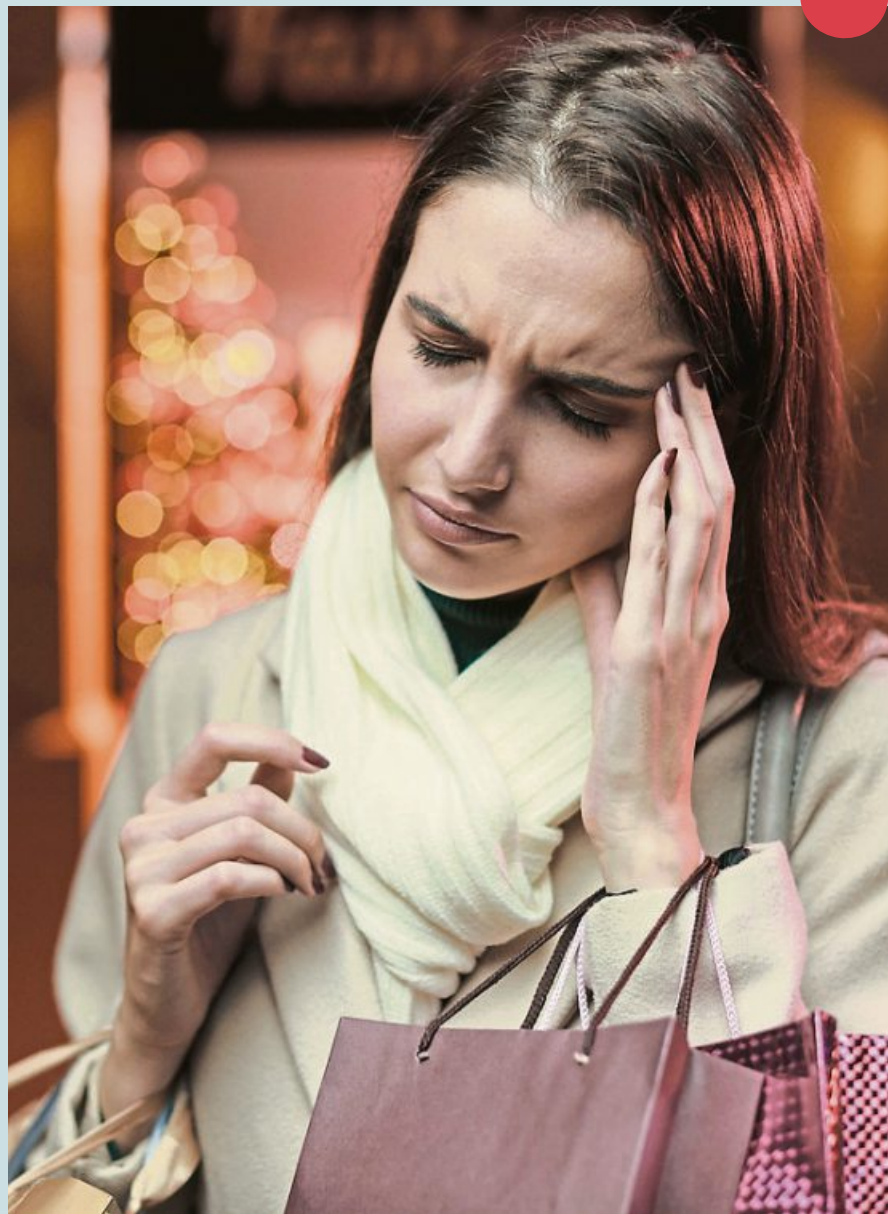


Foto: privat

Eine Stadt rennt wieder los – auf der Suche nach Geschenken. Der Stress in der Vorweihnachtszeit steigt, schließlich soll doch dann das Weihnachtsfest runderum entspannt und friedlich verlaufen. Stress ist programmiert, weiß der Münchner Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Dr. Robert Willi (48, [www.dr-willi.de](http://www.dr-willi.de)). Doch weil Stress relativ ist, gibt es Hoffnung. „Stress ist eine Frage der Wahrnehmung und kein Schicksal“, weiß er. Reagieren Frauen anders als Männer? „Ja. Frauen sind eher bereit, sich Stress einzugestehen und zu handeln. Sei es durch Gespräche etwa mit Freundinnen oder in psychotherapeutischen Sitzungen. Traditionell gibt es doppelt so viele Frauen, die zum Therapeuten gehen, als Männer. Das heißt nicht, dass sie gestresster sind – sondern dass sie etwas dagegen unternehmen.“

Männer hingegen, noch ganz klassisches Rollenbild, sind „eher darauf trainiert, keine Gefühle zuzulassen oder über sich nachzudenken nach dem Motto: Das geht wieder weg.“ Die Symptome von Stress sind so vielfältig wie die Menschen selbst. „Unter den psychischen Aspekten, die oft als erstes auftauchen, findet man etwa innere Unruhe, Konzentrations- und Einschlaf-Schwierigkeiten und zu wenig Schlaf. Zu den physischen Reaktionen zählen etwa Herzrasen, ein Engegefühl in der Brust, Magenbeschwerden, Sehstörungen oder gar Migräne.“

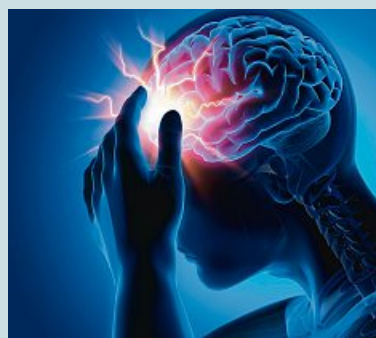
Und was kann man gegen Stress tun? „Sich selbst wahrnehmen und einen der größten Stressauslöser, Konflikte, konstruktiv angehen – ohne in Streit zu geraten



Stress im Advent – wer kennt das nicht? Die Symptome können von innerer Unruhe bis zur Migräne (Foto unten) reichen

Fotos: Shutterstock (2)

und ohne sich schon zuvor Horror-Szenarien auszumalen. Hierbei kann die Psychotherapie erheblich unterstützen.“ Bewegung, frische Luft, Entspannungsübungen, gesunde Ernährung – alles sinnvoll. Allerdings: „Wenn Sie abends ein gutes Buch lesen oder puzzeln, kann das helfen, aber es ist oft nicht ausreichend. Am besten gestalten Sie den ganzen Tag so, dass er nicht so stressig ist.“ MB



## Sind mehr Frauen betroffen?

Einer aktuellen YouGov-Umfrage aus diesem Jahr unter 3000 Befragten hat ergeben: neun von zehn Menschen fühlen sich „gestresst“. Der Anteil an Frauen ist höher als der männliche – was allerdings nichts aus-sagt. Warum, lesen Sie im großen Text links. F: dpa/Klose (2)



## Was sind Reaktionen auf Ärger?

Die Medizinerin und Psychosomatik-Doktorin Mirriam Priß fasst zusammen: Frauen reagieren auf Stress mit mehr Tränen und Selbstzweifeln als Männer – die wiederum wehren ihre Hilflosigkeit oft mit aggressivem Verhalten ab. „Das sind aber nur grobe Tendenzen.“

CLAUDIA MUSCHIOL (52)

arbeitet in der tz  
im Panorama-Ressort

Resilienz wird definiert als „Prozess der guten Anpassung angesichts von Widrigkeiten, Trauma, Tragödien, Bedrohungen oder anderen wesentlichen Quellen von Stress“. Dank diverser Ereignisse und der Lockdown-Monate habe ich mir eine gewisse „Stressilienz“ antrainiert. Über Dinge, die ich nicht ändern kann, versuche ich, mich nicht aufzuregen. Man könnte auch sagen, ich habe mir ein dickes Fell zugelegt. Es sind eher die kleinen Dinge, die mich stressen. Nervige Mitmenschen, die ich „Pinguine“ getauft habe, triggernde Geräusche oder Gerüche oder, wenn etwas mal partout nicht so klappen will, wie ich es mir vorstelle. An diesen Stellen muss das Fell noch ein wenig wachsen.



## SIE sagt

### Wie gehen wir mit der Belastung um?

Dass Frauen mit Stress anders umgehen als Männer, können Sie auf dieser Seite nachlesen. Doch was sind Stress-Auslöser für die Geschlechter? Zwei Meinungen:

## ER sagt



MATTHIAS BIEBER (52)

arbeitet in der tz  
im Panorama

Ich bin sozusagen gern gestresst, sprich: Mich regt viel auf. Zum Glück selten in einem Maße, das mir an die Nieren geht. Zum alltäglichen Stress gehören S-Bahnfahrten (Hauptsache, die Kontrollen sind pünktlich, wenn auch sonst nix, vom unterirdischen Informationsservice der Bahn ganz zu schweigen), alles, was mit Ämtern zu tun hat, alles, was mit der Erreichbarkeit von Hausarztpraxen zu tun hat (da geht gar nichts mehr, Not-OP nötig), alles, was mit Musik in Supermärkten zu tun hat, mit lautstarkem Telefonieren in der Öffentlichkeit. Ich hab garantiert viel vergessen. Arbeit stress mich, wenn nix vorwärtsgeht. Alles nicht so schlimm. Nur Stress in der Beziehung – der geht so richtig an Herz und Nieren.



## SPRICHWORT

### Woher kommt der „begossene Pudel“?

Warum steht man nicht da wie ein begossener Bernhardiner, Schäferhund oder Retriever – sondern wie ein Pudel, wenn eine Situation so peinlich ist, dass man im Erdboden versinken möchte? Antwort: Weil der Pudel früher, kaum zu glauben, ein Jagdhund war, der speziell auf die Wasserjagd abgerichtet wurde – und entsprechend oft in Flüsse, Seen oder Bäche springen musste, um das erlegte Tier zu apportieren. Der Name Pudel stammt übrigens aus dem Altdeutschen „pudeln“ und bedeutet so viel wie: im Wasser plantschen.



Foto: Sigi Jantz



## NASCHEN

### Kann man auch gesündere Plätzchen backen?

Rat weiß der Personal Coach Jan Bahmann, der betont: „Dem Spaß und Geschmack tut das keinen Abbruch!“ Also: Wer Zucker durch Erythrit und Butter durch Margarine oder Joghurt-Butter austauscht, spart schon eine Menge Kalorien. Bahmann empfiehlt auch, 30 Prozent des Mehls durch Eiweißpulver auszutauschen. Nehmen Sie statt Weizenmehl entöltes Mandel- oder Kokosmehl. Nussplätzchen gewinnen an Aroma, wenn sie ohne Öl in der Pfanne geröstet werden, bevor sie ins Rohr kommen – und man spart Kalorien. Und: Glasuren mit dem Pinsel auftragen statt das Gebäck hineintunken. Foto: dpa/Klose

## KLEIDUNG

### Wie pflege ich die Winterschuhe richtig?

Millionen machen es falsch: Sie stellen ihre feuchten Stiefel zum Trocknen auf die Heizung oder föhnen sie. Claudia Schulz vom Bundesverband der Schuh- und Lederwarenindustrie warnt: „Wer das tut, kriegt brüchige und rissige Schuhe.“ Zeitungspapier oder Küchenrolle in den Schuh stopfen ist ein empfehlenswerter Klassiker. Wer sich's leisten kann: Gönnen Sie sich mehrere Paar Winterschuhe, denn: „Man sollte immer einen bis zwei Tage warten.“ Speziell Lederschuhe brauchen Zeit zum Ausdünsten. In der „Ruhezeit“ einen Schuhspanner aus unlackiertem Holz verwenden. Keine Plastiktüten! F: dpa/Nieffeld

