

- Artikel publiziert am: 09.08.2013 - 08.08 Uhr
Artikel gedruckt am: 25.09.2013 - 15.53 Uhr
Quelle: <http://www.kreiszeitung.de/lokales/nienburg/hoya-eystrup/schon-kleine-dinge-helfen-gegen-stress-3048720.html>

Heilpraktikerin gibt beim Elterncafé in Bücken Tipps zur Selbstbehandlung

Schon kleine Dinge helfen gegen Stress

Bücken - Von Alisa Castens. „Stress – Was macht er mit mir?“ hieß der Titel eines Vortrags von Melanie Weishaupt im Elterncafé am Mittwochabend.



© Foto: Alisa Castens

Heilpraktikerin Melanie Weishaupt zeigt wie Stress entsteht und was man dagegen tun kann. ·

Die Betriebswirtin und Heilpraktikerin für Psychotherapie erklärte den Zuhörern im Kindergarten Sterntaler in Bücken wie Stress entsteht, wie er sogar helfen kann und was Geplagte unternehmen können.

Im Rahmen des Workshops konnten die Teilnehmer aktiv mitarbeiten, sich Antworten erarbeiten und Arbeitsmaterial mit nach Hause nehmen. Stress sei nicht ungefährlich, sagte die Expertin. Langfristige Folgen sind unter anderem Kopfschmerzen, Tinnitus, Rückenschmerzen oder psychische Probleme.

Die Anwesenden lernten, wie der Körper bei Stress reagiert und welche Handlungen er vorbereitet. Die Pupillen werden erweitert, der Atem wird schneller und flach. Außerdem verstärkt sich die Schweißbildung, Adrenalin wird ausgeschüttet, Blutdruck und Herzschlag steigen, die großen Muskeln werden stärker durchblutet, die Peripherie weniger und die Muskelanspannung wird erhöht. Treten diese Symptome ein, weil wir uns sportlich betätigen, handelt es sich um positiven Stress. Tauchen diese Symptome jedoch auf, weil wir beispielsweise eine ungeliebte E-Mail bekommen, ist das nicht gut für den Körper.

Wie sich positive und negative Ereignisse auswirken, zeigte Melanie Weishaupt anhand eines Muskeltests, den die Teilnehmer ausprobierten. Dabei streckten sie einen Arm seitlich aus, während ein anderer leichten Druck auf den Arm ausübte. Bei positiven Gedanken konnten sie dem Druck standhalten, der Arm blieb oben. Dachten die Teilnehmer an negative Ereignisse, ging der Arm runter.

Schon in der Steinzeit diente Stress dazu, Situationen schnell zu bewerten und retteten oftmals das Leben, sagte Weishaupt. Noch heute sind diese Abläufe in uns gespeichert.

Kommen wir einmal in Stress, sind wir in einem Teufelskreis gefangen. Weishaupt erläuterte den Anwesenden, was wichtig ist, um Stress zu stoppen. Dies funktioniert unter anderem durch Muskelentspannung und Atementspannung, zum Beispiel konzentriert in bestimmte Körperteile atmen.

„Man geht mit sich selbst oft zu hart ins Gericht; dabei kann es helfen, sich zu überlegen, wie man in dieser Situation mit seiner besten Freundin umgehen würde“, erklärte Melanie Weishaupt. Des Weiteren ist Akzeptanz und Toleranz wichtig. Die eigene Wut, den Frust oder Ärger akzeptieren, ohne sich selbst abzuwerten. Muss die Wut raus, kann man ruhig schreien. Die Expertin rät, „Wutworte“ zu benutzen oder durch Sport den Ärger auszutreiben. „Effektive Selbstunterstützung lautet das Schlagwort.“ Auch progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Massagen, Yoga oder Musik hören sind sinnvolle Entspannungsmethoden.

Zum Ende der Veranstaltung konnten die Zuhörer selbst aktiv werden und in Gruppen eine positive-Aktivitäten-Liste erarbeiten, Selbsthilfetechniken für den Alltag und Strategien zur Selbstwertsteigerung.

„Manchmal kann es schon helfen, am Abend drei Dinge zu notieren, die einem gut gelungen sind“, sagt Weishaupt. „Und sind sie noch so klein.“

Für weitere Informationen empfiehlt sie die Internet-Seite:

<http://www.psychotipps.com>

Artikel lizenziert durch © kreiszeitung

Weitere Lizenzierungen exklusiv über <http://www.kreiszeitung.de>