

Umgehen mit dem Stress – aber wie?

Die Ärztin Sabine Gapp-Bauß erklärt, warum Meditation und Sport allein nicht zum Ziel führen

VON LARISSA SIEBOLDS

Lemwerder. Öfter zum Sport gehen, gesund essen und hin und wieder mal meditieren: Wer im Internet nach Lösungen für seinen Stress sucht, stößt oft auf diese Ratschläge. Die Stressexpertin Sabine Gapp-Bauß weiß, dass einzelne Maßnahmen allein oft nicht zum Erfolg führen. Sie selbst war über Jahre in einer Stressspirale gefangen.

Mittlerweile hat die 77-jährige Ärztin für Naturheilverfahren durch zahlreiche Weiterbildungen und Forschung einen Umgang gefunden – und einige Bücher zum Thema verfasst. Sie teilt ihre Erfahrungen und erklärt, wie man wirklich aus dem Hamsterrad kommt.

Was ist Stress?

Das Herz schlägt schneller, und wir sind in Alarmbereitschaft – viele Menschen spüren psychische und körperliche Anspannung, haben schwitzige Hände und bekommen Magenprobleme. Stress äußert sich auf verschiedenen Wegen. Aktuelle Zahlen des Robert Koch-Instituts aus diesem Jahr belegen: Jeder Fünfte hat eine erhöhte Stressbelastung. Und das hat Folgen. Chronischer Stress fördert Herz-Kreislauf-Erkrankungen, schwächt das Immunsystem, stört den Stoffwechsel, erhöht die Wahrscheinlichkeit für psychische Krankheiten wie Depressionen und wirkt sich negativ auf den Schlaf aus – die Liste ist lang.

Ursprünglich hatte das Wort „Stress“ nichts mit dem Menschen zu tun, erklärt Gapp-Bauß: „Stress wurde im Zusammenhang mit der Materialprüfung verwendet. Zum Beispiel, wenn Stahlseile getestet wurden – wie viel Überdehnung, also Stress, hält es aus, bis es reißt?“

In den 1930er-Jahren fand der Begriff Anwendung in der Medizin und Biologie. Die Stressexpertin definiert den Begriff wie folgt: „Stress ist das Missverhältnis zwischen den Anforderungen der Umwelt und den eigenen Ressourcen (Bewältigungsmöglichkeiten).“

Raus aus der Stressspirale

Heute werde das Wort recht inflationär verwendet, ist sie sich sicher. „Früher hatte man Ärger mit dem Chef oder war wütend auf die Mutter – heute sagen viele einfach nur noch, dass sie Stress haben. Das zeigt, dass die Menschen gar nicht wissen, was sie eigentlich empfinden. Wir sind extrem gefährdet, uns immer weiter von uns selbst zu entfrem-



Sabine Gapp-Bauß schätzt die Zeit in der Natur – hier in ihrem Garten.

FOTOS: CHRISTIAN KOSAK

den und das Gefühl für unsere Bedürfnisse zu verlieren.“

Dabei ist Stress nicht gleich Stress. Es gibt laut der Expertin auch positiven Stress: „Das ist sehr individuell. Ich habe zum Beispiel immer viel um die Ohren, und das stresst mich überhaupt nicht. Es ist immer eine Frage, wer man ist und was man aushält.“ So sei sie vor einiger Zeit im Ötztal allein wandern gewesen. Das sei eine Herausforderung für sie gewesen. An positivem Stress könne man wachsen. „Es ist wichtig, sich zu fordern und regelmäßig mal an seine Grenze zu gehen – man sollte sich aber nicht überfordern.“

Aber wie komme ich nun aus der Stressspi-

rale raus? Das ist sehr individuell, sagt die Expertin. Vereinfacht gesagt, so Gapp-Bauß, ist das erste Ziel erst mal, zu merken, dass man gestresst ist. „Wie fühle ich mich jetzt?“ Sich täglich mehrfach innerlich zu fragen, soll laut Gapp-Bauß achtsamer machen. „Irgendwann läuft das dann automatisch.“

Im zweiten Schritt gehe es darum, den Auslöser zu identifizieren. „Was ist gerade los? Warum bin ich so? Habe ich gut geschlafen? Habe ich Hunger? Wie geht es mir körperlich und emotional? Was denke ich gerade?“ Im letzten Schritt, so die Ärztin, soll lösungsorientiert gehandelt werden. „Habe ich Durst, dann trinke ich zum Beispiel etwas.“

Sie betrachtet Stress ganzheitlich – das bedeute, dass sie auf den Körper, den Geist, die Seele und die Lebensumstände achte. „Auf den Körper achten heißt zum Beispiel, sich zu fragen, ob man gerade Hunger hat. Auf den Geist zu achten bedeutet, sich zu fragen: Habe ich für heute einen Plan, bin ich geistig klar? Und auf die Seele achten bedeutet: Wie geht es mir gerade, worauf habe ich Lust?“

Ein Gefühl für seinen Körper, den Geist und die Seele zu bekommen, müsse man lernen. Wer einfach meditiert, Tee trinkt oder zum Sport geht, obwohl ein anderes Bedürfnis dahintersteckt, der komme eben oft nicht zum Ziel, so Gapp-Bauß: „Daher sind auch so pauschale Tipps nicht hilfreich. Man schaut immer individuell, was man gerade braucht.“ Nicht jeder Mensch schaffe das al-

lein. „Ich habe viele Patienten begleitet – und es gibt einfach Menschen, für die ein Coaching Sinn macht.“

Darum ist es schwer

Aus dem stressigen Hamsterrad auszubrechen, ist allerdings kein einfacher Weg, hält die Lilienthalerin fest. „Ist man gestresst, hat man oft Scheuklappen auf – je mehr Stress man hat, desto größer werden die Scheuklappen und umso schwieriger ist dann der Stopp.“ Ein Teufelskreis.

In einer Stressphase sei das logische Denken schlichtweg kaum möglich, erklärt die Ärztin: „Das Großhirn ist für das logische Denken zuständig. Das limbische System ist hingegen das emotionale Denken.“ Ist das limbische System im Ausnahmezustand, dann sei das rationale Denken nur schwer möglich. Zusammengefasst lasse sich sagen: Sind wir gestresst, können wir nur schwer rationale Entscheidungen treffen, die uns guttun würden.

Auch Gapp-Bauß hat einen jahrzehntelangen Weg hinter sich. Er hat sich gelohnt: „Ich bin mit 77 Jahren so fit wie nie zuvor. Das war kein Zufall, sondern eine bewusste Entscheidung.“

Die Vergangenheit als Ausrede zu nutzen, sei keine Option, verrät Gapp-Bauß und blickt in ihre eigene Vergangenheit: „In der Kindheit und Jugend habe ich viel Gewalt erlebt. Ich habe in ständiger Angst gelebt. Dementsprechend hatte ich viele psychische

Probleme. Aber ich habe mich immer wieder bewusst für das Leben entschieden und mir Hilfe geholt. Das ist mein Erfolgsrezept: sich immer Hilfe holen, wenn man merkt, dass man Defizite hat, und das Leben in die Hand nehmen.“

Gesellschaft in der Pflicht

Auch wenn Gapp-Bauß ein großer Fan von Selbstwirksamkeit ist, sieht sie auch die Gesellschaft in der Verantwortung: „Viele Dinge lassen sich mit der inneren Haltung verändern. Gleichzeitig muss sich unsere Welt verändern. Wir brauchen menschlichere Verhältnisse, müssen liebevoller werden und uns gegenseitig unterstützen. Mit dieser Ego manie schaufeln wir uns unser eigenes Grab.“

Ihr sei es ein besonderes Anliegen, dass vor allem Jugendliche und Kinder einen gesunden Umgang mit stressigen Situationen lernen. „Eigentlich müsste das schon in der Schule beginnen. Ich sehe, dass in der heutigen Zeit ein Mensch sehr viel aushalten muss, man ist eigentlich dauerhaft Reizen ausgesetzt – so war das früher nicht. Je jünger man ist, desto schwerer ist es, diese ganzen Reize zu verarbeiten und einzuordnen. Menschen, die dem schon in der Kindheit ausgesetzt sind und keinen Umgang damit lernen, werden als Erwachsene Probleme bekommen, ihr Leben zu meistern. Und das Leben wird eigentlich immer nur noch komplexer“, sagt die 77-Jährige.



Viele ihrer Bücher sind bereits über 20 Jahre alt. Viele Infos seien aber noch heute relevant.