

# „Die richtige Einstellung ist wichtig“

*Im VHS-Workshop zeigt Diplom-Pädagogin Nina Reidel Frauen, wie sie Stress bewältigen können*

Von Barbara Nolten-Casado

**Eberbach.** Yoga-Übungen, mit der Freundin telefonieren, shoppen gehen, Musik hören – die Bandbreite von Stressbewältigungsstrategien ist groß und von Mensch zu Mensch verschieden. Sind sie

einerseits wichtig, um Ausgleich für Stresssituationen zu schaffen, so lösen sie doch nicht das eigentliche Problem. Denn „da repariert man ja nur“, sagt die in Eberbach lebende Diplom-Pädagogin Nina Reidel. Wie es gelingen kann, die eigenen Arbeits- und Lebensbereiche so zu gestalten, dass sich Wahrnehmung, Bewertung und Verhalten in herausfordernden Situationen positiv verändern lassen, das wollte die Trainerin für Stressbewältigung und Kommunikation am Freitag bei einem Workshop an der Volkshochschule vermitteln.

„Resilienztraining“ und Selbstmanagement“ lautete das Thema der Veranstaltung, die sich ausschließlich an Frauen richtete. „Aus meiner Erfahrung ist bei Frauen der Wunsch, über die eigenen Bedürfnisse zu reflektieren und sich

zu verändern, stärker ausgeprägt als bei Männern“, begründet Reidel die Exklusivität. Außerdem wolle sie damit „den Rahmen und die Wertschätzung schaffen für das, was Frauen – auch in ihrer Doppelbelastung durch Muttersein und Karriere – leisten“.

Da Stress laut Reidel keine automatische Reaktion auf einen Stressor ist, sondern erst durch eine ungünstige, oft unbewusste gedankliche Bewertung im Kopf entsteht, galt es zunächst, die persönlichen Stressauslöser zu benennen. Dann ging die Gruppe der Frage nach, warum Menschen sich auf bestimmte Weisen verhalten, und fand heraus, dass alle Menschen im Grunde die gleichen Bedürfnisse haben. Sich die eigenen Bedürfnisse bewusst zu machen sei Vorbereitung, um Ziele für das eigene Leben zu definieren, so Reidel.

Anhand einer dreiteiligen „Stressampel“ zeigte sie ihren Zuhörerinnen Methoden auf, Stress zu bewältigen. Dabei gelte es zunächst, den Stressor zu ermitteln: Sind es Konflikte, Zeitdruck, viel Arbeit oder Lärm, die jemanden in Stress

geraten lassen? Dann laute Strategie Nummer eins: den Stressor beseitigen.

Sei dies nicht realisierbar, so komme Strategie zwei zum Zuge: sich eine förderliche Einstellung zuzulegen. Versuchen, sich nicht über alles aufzuregen, ein bisschen „runterzukommen“ vom eigenen Perfektionismus, die von Kind an vermittelten Antriebe wie „sei stark, be-eil dich, mach es allen recht“ zu relativieren, lauten hier die Mittel der Wahl. „Es kann Jahre dauern, bis ich die richtige Einstellung bekomme“, weiß die Referentin, „aber sie ist wichtig.“

Führe auch dies nicht zum Erfolg, so bleibe Strategie Nummer drei: den körperlichen und psychischen Reaktionen von Stress mit Ausgleich zu begegnen, damit die angestauten Stresshormone im Körper abgebaut werden können.

Nach einer Pause drehte sich für die Teilnehmerinnen alles darum, mithilfe von Übungen Wege zu finden, die eigene psychische Widerstandskraft – die sogenannte Resilienz – zu aktivieren. Etwa ein Drittel aller Menschen verfüge über so viel Widerstandsfähigkeit, dass sie belasten-



Im VHS-Workshop vermittelt Diplom-Pädagogin Nina Reidel (r.) den Teilnehmerinnen, wie sie ihre psychische Widerstandskraft aktivieren können. Foto: Nolten-Casado

de Ereignisse gut verkraften, so Reidel. Ihre Merkmale gelte es anzuschauen, daraus für sich selbst den passenden Vorschlag zur Entwicklung von Resilienz zu finden. „Betrachten Sie Krisen als thematisierbare Probleme“, „entschließen sich zum Handeln“ oder „sorgen Sie sich selbst“, lauten einige der Anregungen, die Reidel den Frauen mit auf den Weg gab.