

Aktiv mit MS

Wissenswertes
zum Thema
Stress



 **aktiv mit ms**
patient:innenservice

INHALT

1. Was ist Stress?	Seite 4
2. Wie äußert sich negativer Stress?	Seite 8
3. Stressfaktoren	Seite 10
4. Zusammenhang von Stress und MS	Seite 14
5. Kleiner Test: Welcher Entspannungstyp bist du?	Seite 18
6. Individuelle Strategien gegen negativen Stress	Seite 21
7. Quellen und Links	Seite 26

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

im persönlichen Gespräch mit Menschen mit MS ebenso wie beim Austausch in Foren oder Chatrooms erleben wir immer wieder, dass das Thema Stress besonders bewegt. Kein Wunder: Eine chronische Erkrankung ist mit vielen Ängsten und Unsicherheiten verbunden. Das verursacht Anspannung und Anstrengung. Zusätzlich verändert sich bei Menschen mit Multipler Sklerose oft auch der berufliche und der persönliche Alltag.

Die exakten Zusammenhänge zwischen Stress und MS lassen allerdings noch immer viele Fragen offen: Verschlechtert Stress durch den Einfluss auf das Immunsystem den Krankheitsverlauf? Sind Menschen mit MS aufgrund geschädigter Nerven generell stressanfälliger? Bedeutet eine hohe Entspannungskompetenz auch eine bessere Immunkompetenz?

Doch auch wenn etliche Fragen noch nicht endgültig geklärt sind, kannst du dir schon jetzt individuelle Strategien und hilfreiche Verhaltensweisen aneignen. So kannst du Stress vermeiden oder zumindest vermindern und damit ein wertvolles Stück Lebensqualität zurückgewinnen.

Mit dieser Broschüre möchten wir dich dabei unterstützen, deine ganz persönlichen Stressauslöser zu erkennen und einen aktiven Weg aus der Stressfalle zu finden.

dein **Aktiv mit MS Patient:innenservice**

1. WAS IST STRESS?

Das aus dem Englischen übernommene Wort Stress steht unter anderem für Druck, Spannung oder auch Belastung. Das sind Begriffe, die auch typische Empfindungen beschreiben, unter denen wir leiden, wenn wir gestresst sind. Aber Stress hat durchaus auch positive Aspekte: all die psychischen und körperlichen Reaktionen, die uns dabei helfen sollen, außergewöhnliche Anforderungen zu bewältigen. Diese Stressanpassungen sind in uns Menschen für akute Gefahren-

Stress hilft uns, außergewöhnliche Anforderungen zu bewältigen.

situationen bereits seit Jahrtausenden einprogrammiert. Zwar begegnen wir Säbelzähntigern heute nur noch in Museen, doch auch wenn der Vordermann im Straßenverkehr plötzlich abbremst, laufen diese uralten, automatischen Programme ab. Zur schnellen Gefahrenabwehr nutzt

unser Gehirn den Weg über das sympathische Nervensystem und setzt bestimmte Botenstoffe des Nervensystems frei. Zudem werden Stresshormone freigesetzt. Der Körper wird quasi in einen „aktiven Alarmzustand“, bereit zum Beispiel zu Flucht oder Kampf, versetzt: Der Blutdruck steigt und Energiereserven werden mobilisiert. Dadurch kannst du schneller reagieren und zum Beispiel auf die Bremse treten, und auch in Folge hoffentlich situationsangemessen reagieren, ohne darüber nachdenken zu müssen. Danach ist die Situation im Idealfall gerettet – und du fühlst dich erleichtert und glücklich.

Mit jedem zusätzlichen Stressreiz reagieren wir empfindlicher

Hält Stress nur kurz an, kann er also sogar sehr nützlich sein. Auch wenn du sportlich über dich hinauswächst, eine Präsentation hältst, auf die du gut vorbereitet bist, oder kurz vor der Hochzeit stehst, kann die damit verbundene Anspannung gute Effekte haben. Dieser positive Stress wird auch als Eustress bezeichnet. Häufig haben wir es heute aber mit anhaltenden psychischen Belastungen zu tun. Dieser negative Dauerstress ist auch als Disstress bekannt und kann krank machen. Denn hier können die ausgeschütteten Stresshormone nicht durch eine angemessene Energieentladung abgebaut werden. Wenn zum Beispiel im Büro eine außergewöhnliche Belastung zum Dauerzustand geworden ist, reichen ein Tritt gegen den Schreibtisch oder angespanntes Nägelkauen nicht aus, um das Erregungsniveau wieder herunterzufahren. Der Stresspegel bleibt hoch und auf jeden zusätzlichen Stressreiz reagieren wir immer empfindlicher.



Hans Selye (1907 bis 1982) gilt als Vater der Stressforschung: Er führte den Begriff Stress in die Medizin ein und entwickelte das Modell des Allgemeinen Anpassungssyndroms, das die Stressreaktion in drei Phasen einteilt:

1. Alarmphase

- Die akute Stressreaktion des Körpers im Zusammenspiel von Nerven und Hormonen

2. Widerstandsphase

- Der Körper versucht eine längere Belastung zu bewältigen, kann dadurch aber anfälliger gegen andere Stressoren werden

3. Erschöpfungsphase

- Nach andauernder Überforderung kann es zu Ermüdung, Leistungsminderung und Infektanfälligkeit kommen

Ausgehend von der Erkenntnis, dass verschiedene Menschen auf die gleichen Stressreize unterschiedlich reagieren, entwickelte Richard Lazarus (1922 bis 2002) das Transaktionale Stressmodell.

Demnach ist Stress ein Wechselwirkungsprozess zwischen dem Stressreiz und der betroffenen Person. Das Ausmaß der Stressreaktion hängt davon ab, wie der betroffene Mensch die Situation bewertet. Das bedeutet, dass verschiedene Personen auf ein und denselben Stressauslöser sehr unterschiedlich reagieren können. Erklärt wird dies unter anderem mit der abweichenden Erfahrung und Einschätzung darüber, wie viel Einfluss man selbst auf die Umwelt nehmen kann. Die Selbstwahrnehmung sowie das Denken und Fühlen beeinflussen also das individuelle Stressempfinden und die jeweilige Stressreaktion.

Nach dem Stressmodell von Lazarus bewerten wir Situationen gemäß unserem individuellen Wahrnehmungsfilter in folgenden Stufen:

1. Primärbewertung

- Wahrnehmung und Bewertung des Reizes
- Einschätzung als positiv, irrelevant oder gefährlich
- Einordnung gefährlicher Situationen als Herausforderung, Bedrohung oder Verlust

2. Sekundärbewertung

- Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten, mit der Situation fertig zu werden
 - entweder das Gefühl, die Situation bewältigen zu können
 - oder der Eindruck, dass die Situation die eigenen Möglichkeiten übersteigt
- Je unwahrscheinlicher die Bewältigung der Situation erscheint, desto intensiver die Stressreaktion

3. Neubewertung

- Anschließende Bewertung der eingesetzten Strategien als Erfolg oder Misserfolg
- Die neue Erfahrung fließt in die Wahrnehmung und Bewältigung zukünftiger Situationen ein

2. WIE ÄUSSERT SICH NEGATIVER STRESS?

Stress kann also je nach Art und Dauer der Belastung sowie persönlicher Erfahrung und Verfassung sehr unterschiedliche Auswirkungen haben. Sehr unterschiedlich kann sich negativer Stress dann allerdings auch bemerkbar machen: Manche Menschen reagieren eher mit körperlichen, andere eher mit psychischen Beschwerden. Im Folgenden findest du einige Beispiele, die dir helfen können, deine persönlichen Stressanzeichen zu erkennen.

Körperlich

- Appetitlosigkeit
- Atemlosigkeit
- Energiemangel
- Engegefühl in Kehle oder Brust
- Erektions- bzw. Erregungsstörungen
- Erschöpfung
- Frustessen
- Hautprobleme
- Hektik
- Herzklopfen
- Hilflosigkeit
- Hoher Blutdruck
- Hörsturz
- Infektanfälligkeit
- Kopf-, Rücken-, Nackenschmerzen
- Lärmempfindlichkeit
- Magen- und Darmprobleme
- Muskelverspannungen
- Nächtliches Zähneknirschen
- Schlafstörungen
- Schweißausbrüche
- Trockener Mund
- Übelkeit



Welche Anzeichen können darauf hinweisen, dass du überlastet bist?

Psychisch

- Aggressivität
- Alpträume
- Ärger
- Denkblockaden
- Depressive Verstimmung
- Entscheidungsschwäche
- Freudlosigkeit
- Gedankenkreisen
- Gefühllosigkeit
- Gereiztheit
- Hektik
- Hilflosigkeit
- Innere Unruhe
- Interesselosigkeit
- Konzentrationsstörungen
- Müdigkeit
- Nervosität
- Panikattacken
- Rückzug
- Teilnahmslosigkeit
- Traurigkeit
- Vergesslichkeit
- Verlust der Entspannungsfähigkeit
- Verlust von Selbstvertrauen
- Versagensängste
- Verwirrtheit
- Verzweiflung

3. STRESSFAKTOREN

Finanzielle Probleme, Konflikte in zwischenmenschlichen Beziehungen, Arbeitsüberlastung, Zeitdruck, eine Prüfung, aber auch Lärm oder Informationsüberflutung sind Stressfaktoren, die bei vielen Menschen ein Gefühl von Druck und Anspannung auslösen. Darüber hinaus erleben wir alle immer wieder Situationen und Umstände, in denen wir uns persönlich gestresst fühlen.

Stressfaktor Multiple Sklerose

Menschen mit MS sind in besonderem Maße von Stress betroffen, sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer und sozialer Ebene.

Noch bevor die MS überhaupt diagnostiziert wird, leiden viele Betroffene schon unter körperlichen Einschränkungen oder Schmerzen. Mit der Diagnosestellung kommt dann zusätzlich der Schock und gerade in der ersten Zeit bestimmen Fragen, Ängste und Ungewissheiten das Denken und Fühlen: Wie wird die MS bei mir verlaufen? Was wird mit meinem Job? Werde ich weiterhin aktiv bleiben können? Wird die Erkrankung meine Partnerschaft verändern? Was ist mit meinem Kinderwunsch?

Multiple Sklerose: eine besondere Herausforderung.

Im weiteren Verlauf der chronischen Erkrankung bewahrheitet sich dann vielleicht tatsächlich die ein oder andere Befürchtung und es kommt zu Einbußen an Fähigkeiten und Möglichkeiten. Solche Verluste können am Selbstwertgefühl nagen und mitunter zu Versagensängsten führen. Manche Betroffene reagieren darauf sogar mit sozialem Rückzug.

Auch wenn nicht jeder Mensch mit MS sämtliche Stressfaktoren erlebt: Alle befinden sich in einer besonderen Lebenssituation und müssen damit rechnen, immer wieder mit neuen Belastungshöhepunkten konfrontiert zu werden.

Und dennoch: Stress beginnt im Kopf

Doch auch wenn das Leben mit MS immer besondere Herausforderungen bereithalten kann, reagiert darauf dann doch jeder anders: Was der einen Person schwer zu schaffen macht und unlösbar erscheint, empfindet eine andere Person vielleicht als Motivation, ihr Leben zu ändern und neue Möglichkeiten zu entdecken. Denn was wir als stressig empfinden und wie sehr uns ein Ereignis oder eine Situation zu schaffen macht, hängt nicht nur von unserer körperlichen Verfassung und unserer Tagesform ab. Vielmehr kommt es auf unsere Erfahrungen und Einstellungen an. Festgefahrene, oft schon im Kindesalter geprägte Glaubenssätze und Wertvorstellungen machen uns das Leben leider oft unnötig schwer. Vielleicht findest auch du dich in dem einen oder anderen der folgenden Beispiele wieder:

Perfektionismus

Wer meint, alles perfekt machen zu müssen, stellt Anforderungen an sich selbst, die nicht zu erfüllen sind. Wenn Gutes nie gut genug ist und Fehler als unverzeihlich bewertet werden, ist Stress vorprogrammiert. Perfektionismus mündet oft in Ungeduld und Wut auf sich selbst.

Der Wunsch nach Kontrolle

Wer aus Angst vor Unvorhergesehenem lieber nichts den anderen überlässt, „muss“ sich selbst kümmern, um vermeintlich alles unter Kontrolle haben. Wer alles im Griff haben will, schämt sich außerdem meist auch, um Hilfe zu bitten, und kann Unterstützung nur schwer annehmen. Kein Wunder, dass Ruhe und Zufriedenheit da oft Fremdwörter sind.

Harmoniesucht

Ganz oben auf der Beliebtheitskala, oder doch eher auf der Stresskala? Hinter der Suche nach Harmonie steckt oft die Angst vor Ablehnung und Verlust. Wer aber meint, es jedem recht machen zu müssen, um von allen geliebt zu werden, strebt nach einem unerreichbaren Ziel. Das ist nicht nur sehr anstrengend, sondern auf Dauer auch ungesund.

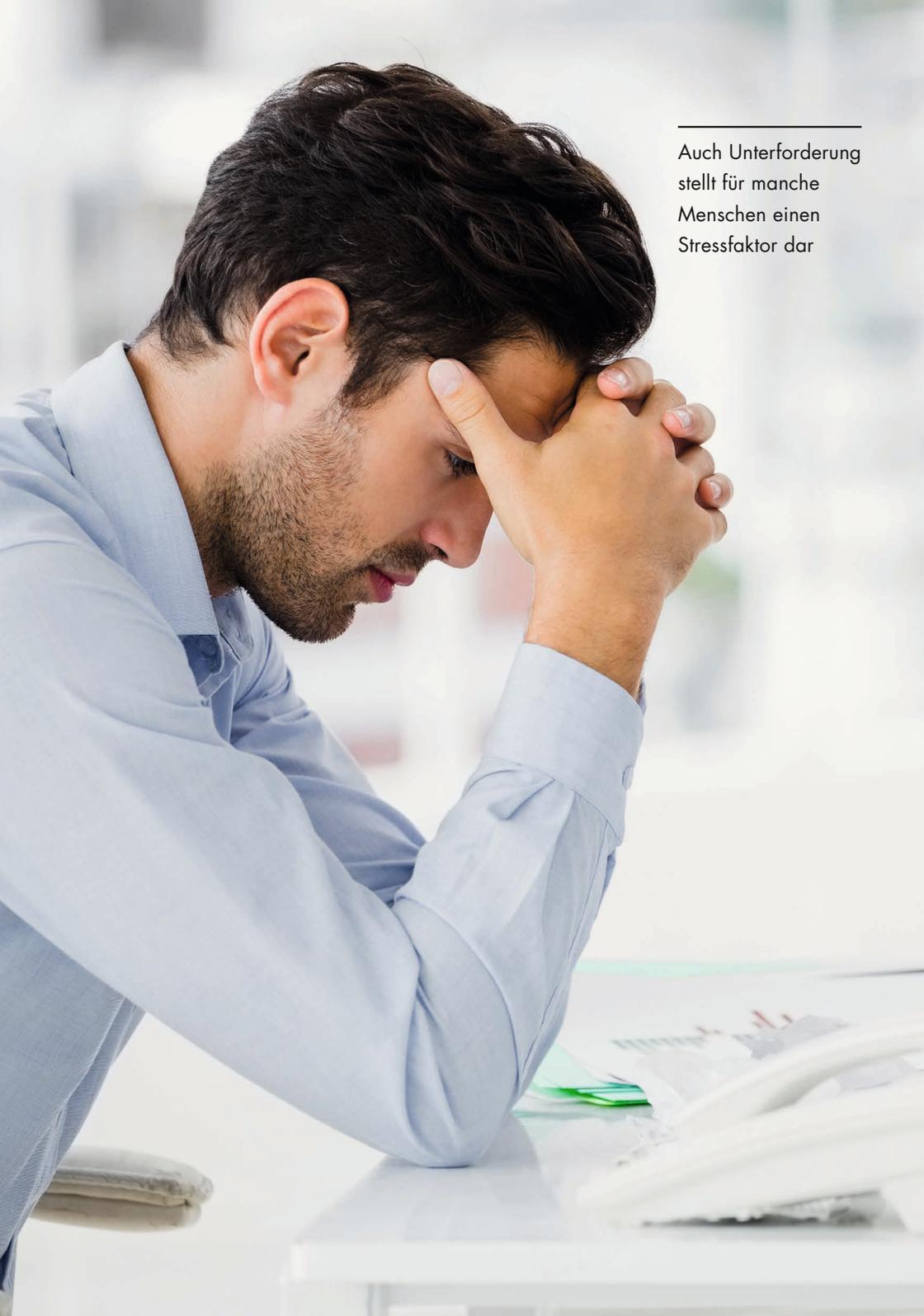
Vertrau in dich und deine Wirkung

Wer eigene überhöhte Ansprüche und die Wünsche anderer komplett erfüllen will, wird niemals zufrieden sein. Im schlimmsten Fall ist das Selbstwertgefühl irgendwann auf dem Nullpunkt. Doch gerade das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten beeinflusst unser Stressempfinden besonders stark. Wer sich zutraut, auch schwierige Situationen durchzustehen, nimmt diese eher als Herausforderungen und nicht als unbezwingbare Probleberge wahr.

Dabei spielt auch eine wichtige Rolle, ob wir der Meinung sind, unser Leben und unsere Umwelt selbst beeinflussen zu können, oder ob wir uns fremdbestimmt fühlen und keine Chance zur Mitgestaltung sehen. Während eine Person dann neue Wege ausprobiert und sich Unterstützung holt, wird eine andere Person sich resigniert zurückziehen und sich in der Annahme, dass alles sowieso nichts bringt, bestätigt fühlen. Denn wer an sich und seine Wirkung glaubt, wird schwierige Zeiten eher mit Zuversicht überstehen und sich nicht unnötig von negativen Gedanken und schlimmsten Befürchtungen stressen lassen.

Auch Unterforderung kann unter Stress setzen

Es klingt zunächst vielleicht unglaublich, ist aber wahr: Auch Unterforderung stellt für manche Menschen einen Stressfaktor dar. Wer denkt, dass er sich schonen und am besten gar nicht mehr anstrengen sollte beziehungsweise muss, kann auch keine Herausforderungen mehr bestehen. Damit bleiben aber auch Erfolgserlebnisse aus. Stattdessen nehmen Unzufriedenheit und Anspannung zu.



Auch Unterforderung
stellt für manche
Menschen einen
Stressfaktor dar

4. ZUSAMMENHANG VON STRESS UND MS

Kann Stress MS auslösen?

Die Ursachen der MS sind noch nicht vollständig geklärt. Um die chronische Autoimmunerkrankung auszulösen, müssen wohl mehrere Bedingungen zusammentreffen. Im Fachjargon wird das als multifaktorielles Geschehen bezeichnet.¹ Dabei spielen sowohl erbliche wie äußere Aspekte eine Rolle. Zu den Umweltfaktoren, die als mögliche MS Auslöser diskutiert werden, zählt unter anderem Stress.

Bei einer Autoimmunerkrankung greift das Immunsystem körpereigene Strukturen an. Im Fall der MS führt die chronische Autoimmunreaktion zu entzündlichen Veränderungen im zentralen Nervensystem (ZNS). Durch diese Entzündungen können Nervenschäden in Gehirn und Rückenmark entstehen.

Auch bei anderen Autoimmunerkrankungen wird heute angenommen, dass Stress an der Entstehung beteiligt sein könnte. Vermutet wird dies insbesondere aufgrund der engen Verknüpfung des Immunsystems mit der körperlichen Stressreaktion. Möglicherweise spielen hier die

Studie: In einer dänischen Kohortenstudie wurden über 21.000 Eltern, die ein Kind unter 18 Jahren verloren hatten, mit dahingehend unbelasteten Eltern verglichen. Bei den Eltern, die diesem großen psychischen Stressfaktor ausgesetzt waren, zeigte sich ein erhöhtes MS Risiko.³

¹ <https://www.dmsg.de/multiple-sklerose/was-ist-ms>, abgerufen am 23.05.2023

² <https://www.das-pta-magazin.de/news/autoimmunerkrankungen-ausloeser-stress-2219926.html> abgerufen am 23.05.2023

³ Li J, Johansen C, Brønnum-Hansen H, Stenager E, Koch-Henriksen N, Olsen J. The risk of multiple sclerosis in bereaved parents: A nationwide cohort study in Denmark. *Neurology*. 2004 Mar 9;62(5):726-9. doi: 10.1212/01.wnl.0000113766.21896.b1. PMID: 15007121.

Stresssysteme des Körpers eine Rolle: das sympathische Nervensystem mit dem Stresshormon Adrenalin ebenso wie die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-(HHN)-Achse mit dem Stresshormon Cortisol.²

Cortisol ist ein Hormon, das unser Körper in der Nebennierenrinde bildet. Die gesteigerte Cortisol-Produktion unter Stress stößt unter anderem Abbauprozesse an, die rasch Energie in Form von Zucker liefern, um die stressige Situation meistern zu können. Cortisol ist aber auch an vielen anderen Prozessen beteiligt und beeinflusst unter anderem das Immunsystem.

MS Schub durch Stress?!

Nicht nur die Entstehung der MS wird mit vielen verschiedenen Einflüssen in Verbindung gebracht. Auch wenn es um die Auslösung akuter Schübe im weiteren Krankheitsverlauf geht, werden unterschiedliche Faktoren diskutiert, darunter ebenfalls Stress. So berichten Menschen mit MS immer wieder über Verschlechterungen im Zusammenhang mit psychischen Stresssituationen.

Allerdings beschäftigen sich viele Betroffene beim Auftreten eines Schubes natürlich auch intensiv mit der Frage, was diesen ausgelöst haben könnte. In unserer schnelllebigen und reizüberfluteten Zeit kann es da leicht passieren, dass der beinahe allgegenwärtige Stress fälschlicherweise als Auslöser bewertet wird. Noch schwieriger wird die Einschätzung dadurch, dass Stress nicht eindeutig definiert und von Mensch zu Mensch unterschiedlich empfunden wird. Deshalb ist es so kompliziert, den Einfluss von Stress in Studien wissenschaftlich nachvollziehbar zu messen und in einen eindeutigen Zusammenhang zu stellen.

⁴Mohr DC et al.: Association between stressful lifeevents and exacerbation in multiple sclerosis: a metaanalysis. BMJ 2004; 328(7442): 731.

⁵https://www.charite.de/service/pressemitteilung/artikel/detail/wechselspiel_zwischen_stress_und_multipler_sklerose, abgerufen am 23.05.2023

Dennoch gibt es etliche wissenschaftliche Untersuchungen, die sich mit diesem Zusammenhang beschäftigt haben:

- Eine Metaanalyse von insgesamt 14 Studien mit MS Betroffenen ergab, dass Stress entzündliche Prozesse bei Multipler Sklerose beeinflusst. Insgesamt zeigte sich ein signifikant erhöhtes Risiko für Schübe nach belastenden Lebensereignissen.⁴
- 36 MS Betroffene und 21 Kontrollpersonen wurden psychisch gestresst, indem sie Rechenaufgaben lösen mussten. Die Ergebnisse zeigen nach Einschätzung der Charité Berlin, dass sowohl motorische Beeinträchtigungen als auch ein Verlust an Hirnsubstanz die Reaktion des Gehirns auf Stressreize widerspiegeln. Allerdings zeigten auch die Kontrollpersonen eine Verknüpfung zwischen Hirnvolumen und stressbedingter Hirnaktivität.⁵
- Ein systematischer Studienreview wollte mehr über die Auswirkungen von Stress auf MS erfahren. Dazu untersuchte ein Team aus Wissenschaftlern insgesamt 23 Studien zu diesem Thema, die von 1900 bis Ende 2014 veröffentlicht wurden. Doch trotz umfangreicher Recherche hat dieses Forschungsprojekt keine eindeutigen Ergebnisse geliefert.⁶

Stressmanagement und Achtsamkeitstraining

Menschen mit MS, die aktiv etwas gegen Stress unternehmen möchten, rät die Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft zuallererst herauszufinden, was sie persönlich stresst.⁷ Wer seine eigenen Stressoren kennt, kann dann geeignete Lösungsstrategien suchen.

Eine Untersuchung an 121 Menschen mit MS weist darauf hin, dass eine Stressmanagement-Therapie unter Umständen Läsionen im Gehirn vorbeugen kann.⁸

Eine geeignete Möglichkeit zum Stressmanagement können beispielsweise Mindfulness Based Interventions (MBI) sein. Das von Prof. Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelte Trainingsprogramm setzt auf Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Internationale MBI-Studien konnten deutliche Verbesserungen hinsichtlich der mentalen Gesundheit sowie der Lebensqualität von Menschen mit MS zeigen.⁹

Stressor der positiven Art: Sport

Im Gegensatz zu andauernden psychischen Belastungen wird körperlichen Stressoren wie Sport eine überwiegend positive Bedeutung bei MS zugeschrieben. Entscheidend ist es für Betroffene allerdings, eine geeignete Sportart zu finden und die eigenen Belastungsgrenzen zu beachten. Nach Einschätzung der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft DMSG kann Sport MS Symptome wie Fatigue, Spastik, Schwächen oder auch Koordinationsprobleme verbessern. Dabei könne insbesondere ein gezieltes Training, das Ausdauer, Kraft, Koordination und Gleichgewicht schult, Betroffenen helfen, ihren Alltag besser zu bewältigen.¹⁰

⁶Briones-Buixassa L, Milà R, Ma Aragonès J, Bufill E, Olaya B, Arrufat FX. Stress and multiple sclerosis: A systematic review considering potential moderating and mediating factors and methods of assessing stress. *Health Psychology Open*. 2015;2(2). doi:10.1177/2055102915612271.

⁷<https://www.multiplesklerose.ch/de/aktuelles/detail/einfluss-von-stress-auf-multiple-sklerose> abgerufen am 23.05.2023

⁸Mohr DC, Lovera J, Brown T, Cohen B, Neylan T, Henry R, Siddique J, Jin L, Daikh D, Pelletier D. A randomized trial of stress management for the prevention of new brain lesions in MS. *Neurology*. 2012 Jul 31;79(5):412-9. doi: 10.1212/WNL.0b013e3182616ff9. Epub 2012 Jul 11. PMID: 22786596; PMCID: PMC3405245.

⁹Simpson, R., Booth, J., Lawrence, M. et al. Mindfulness based interventions in multiple sclerosis – a systematic review. *BMC Neurol* 14, 15 (2014). <https://doi.org/10.1186/1471-2377-14-15>.

¹⁰<https://www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-und-sport>, abgerufen am 23.05.2023

5. KLEINER TEST: WELCHER ENTSPANNUNGSTYP BIST DU?

Du fühlst dich gestresst? Mit diesem Test möchten wir dir dabei helfen, deine Situation einzuordnen, und dir erste Tipps für mehr Entspannung geben.

- Kreuze spontan die Aussagen an, denen du am meisten zustimmst.
- Zähle anschließend, wie oft du die einzelnen Buchstaben ausgewählt hast.

Auf dich trifft keine der Aussagen zu? Herzlichen Glückwunsch, du bist offenbar entspannt und ausgeglichen. Genieße es!

	Typ
<input type="checkbox"/> Es fällt mir schwer, einfach mal nichts zu tun.	→ B
<input type="checkbox"/> Ich bin oft müde.	→ A
<input type="checkbox"/> Ich bin in letzter Zeit oft frustriert.	→ C
<input type="checkbox"/> Ich bin eigentlich immer auf dem Sprung.	→ B
<input type="checkbox"/> Ich bin oft unausgeglichen.	→ C
<input type="checkbox"/> Selbst schöne Dinge finde ich oft anstrengend.	→ A
<input type="checkbox"/> Ich fühle mich einseitig belastet.	→ C
<input type="checkbox"/> Ich reagiere schnell gereizt.	→ B
<input type="checkbox"/> Ich fühle mich in letzter Zeit wie ausgebrannt.	→ A
<input type="checkbox"/> Ich schlafe schlecht ein.	→ B
<input type="checkbox"/> Ich fühle mich in letzter Zeit oft angespannt.	→ B
<input type="checkbox"/> Mir wird schnell alles zu viel.	→ A
<input type="checkbox"/> Ich fühle mich zu wenig beansprucht.	→ C
<input type="checkbox"/> Ich möchte etwas Neues erleben.	→ C
<input type="checkbox"/> Ich möchte immer öfter einfach allein sein.	→ A
<input type="checkbox"/> Ich sehne mich nach Ruhe.	→ A
<input type="checkbox"/> Ich wünsche mir mehr Abwechslung.	→ C
<input type="checkbox"/> Meine Gedanken stehen kaum noch still.	→ B

Wie kannst du am besten entspannen?

Je nachdem, welche Buchstaben du überwiegend angekreuzt hast, kannst du dich den folgenden Typen zuordnen.

Typ A

Du brauchst Ruhe und Erholung. Am besten kommst du wieder zu Kräften, indem du dich zwischendurch immer wieder eine halbe Stunde ganz gezielt entspannst, zum Beispiel mit Entspannungsmusik im Lieblingssessel oder auf der Parkbank, wo du wirklich nichts tun kannst, als einfach die frische Luft zu genießen.



Typ B

Um herunterzufahren, solltest du dich möglichst von äußeren Reizen befreien. Sammele dich beispielsweise bei Atem- oder Achtsamkeitsübungen, Yoga oder Progressiver Muskelentspannung. Manchmal erleichtern auch gleichmäßige körperliche Aktivitäten in ruhiger Umgebung den Spannungsabbau. Wie wäre es mit einem gemütlichen Waldspaziergang?





Typ C

Wenn bei dir die geistige Belastung überwiegt, zum Beispiel durch Computerarbeit, kann dich körperliche Beanspruchung durch Sport oder Gartenarbeit wahrscheinlich wieder ins Gleichgewicht bringen. Fehlt dir das Gefühl, etwas zu erschaffen? Dann kann Malen, Nähen oder auch Musizieren entspannen. Wer beruflich unterfordert ist, kann in der Freizeit Herausforderungen bestehen, beispielsweise im Tanzkurs oder in der Schreibwerkstatt.

Du hast genauso oft A wie B angekreuzt? Wahrscheinlich reagierst du je nach Tagesform, Stressfaktor oder Dauer der Stresssituation unterschiedlich. Vielleicht bist du auch verschiedenen Stressfaktoren ausgesetzt, auf die du aufgrund deiner Einstellungen und Erfahrungen unterschiedlich reagierst.

Der Test kann natürlich nur Anhaltspunkte liefern, welchen individuellen Weg zur Stressbewältigung du einschlagen solltest. Auf den nächsten Seiten erfährst du ausführlicher, wie du Stress aktiv vermeiden und bewältigen kannst.

6. INDIVIDUELLE STRATEGIEN GEGEN NEGATIVEN STRESS

Gute Nachrichten: Weil Stress oft hausgemacht ist, liegt es auch in unserer Macht, Stress zu vermeiden, zu reduzieren oder sogar negativen in positiven Stress umzuwandeln.

Das oberste Gebot: Die Stressbewältigung darf nicht selbst in Stress ausarten. Habe Geduld mit dir: Wertvorstellungen, Denk- und Verhaltensweisen, die sich ein Leben lang festsetzen konnten, ändern sich nicht über Nacht.

Scheue dich nicht, Freunde, Familie oder auch einen Psychotherapeuten um Unterstützung zu bitten. Natürlich findest du auch auf unserer Aktiv mit MS Webseite Informationen, um deine ganz persönliche Stressvermeidung und -bewältigung zu finden.

Am Anfang aller Veränderung steht die Reflexion. Nur wer sich darüber klar wird, wo die persönlichen wunden Punkte liegen, kann sich auch vor entsprechenden Angriffen schützen. Im Folgenden findest du Fragen und Anregungen, die dir bei der Entdeckung deiner persönlichen Stressfallen helfen sollen und dabei, diese zu umgehen.

Am besten nimmst du dir in den kommenden Tagen jeweils etwa eine halbe Stunde Zeit, um deine Gedanken zu den Anregungen auf den folgenden Seiten aufzuschreiben. Besprich diese auch mit Menschen, die dich gut kennen. Freunde und Partnerinnen oder Partner sehen uns oft viel klarer und realistischer und damit meist positiver als wir selbst.

Alles Einstellungssache:

Neun Denkanstöße in Sachen Stressbewältigung

- Akzeptiere, dass du sowohl Anspannungs- als auch Erholungsphasen brauchst.
- Schreibe dein persönliches Stresstagebuch: Welche Situationen oder Personen verursachen bei dir ein Gefühl von Anspannung? Wie macht sich das bemerkbar? Wie reagierst du? Welche positiven und negativen Konsequenzen hat dein Verhalten? Wie könntest du alternativ denken, fühlen und reagieren?
- Was hast du in deinem Leben bereits erreicht? Vielleicht viel Erfahrung im Beruf gesammelt, gute Freundschaften geschlossen oder eine schwere Krise gemeistert? Welche deiner Eigenschaften haben zu diesen Erfolgen beigetragen?
- Was mögen Freunde, Familie, deine Partnerin oder dein Partner an dir? Vielleicht dein Lachen, deinen speziellen Humor, deinen Sinn für Überraschungen oder deine Zuverlässigkeit?
- Wie oft haben sich deine negativen Befürchtungen in der Vergangenheit tatsächlich bewahrheitet?
- Verabschiede dich von überhöhten Ansprüchen. Was würde im schlimmsten Fall bei einem Fehler passieren? Wer Mut zur Lücke hat, wird sich wundern, dass meist niemand die vermeintliche Schwäche bemerkt oder sie sogar sympathisch findet.
- Reduziere deine Aufgaben, beruflich und auch privat. Musst immer du kochen oder den Kegelabend organisieren? Was soll passieren, wenn die Fenster mal nicht geputzt sind oder das Auto nicht auf Hochglanz poliert ist?
- Bleib realistisch: Es ist nicht möglich, von allen gemocht zu werden. Du magst vermutlich auch nicht jeden. Was passiert, wenn die eine oder der andere dich nicht mag? Viel wichtiger ist doch, wer dich so mag, wie du bist.
- Setze Prioritäten: Was ist dir wirklich wichtig im Leben?

Ganz praktisch: Neun Tipps für den Alltag

- Erstelle dir einen detaillierten Tages- und Wochenplan, in dem du deine Zeit realistisch einteilst. Plane Pausen und Freizeit von vorneherein ein, nimm auch diese Auszeiten wichtig und halte dich daran.
- Erledige eine Sache nach der anderen. Lass dich von anderen dabei nicht aus der Ruhe bringen. Es muss nicht alles sofort erledigt werden.
- Mach öfter mal eine echte Pause: Nicht noch schnell zum Supermarkt gehen oder ein privates Telefongespräch erledigen, sondern einfach zehn Minuten an der frischen Luft spazieren gehen oder Entspannungsübungen machen.
- Sag öfter Nein und mache anderen gegenüber deine Grenzen und Bedürfnisse deutlich.
- Nimm dir regelmäßig Zeit für Erholung und die schönen Dinge des Lebens, von der kurzen Atemübung über den Restaurantbesuch bis hin zum Spieleabend mit Freunden.
- Nimm dir Zeit für andere Menschen, für offene Gespräche und gemeinsame Erlebnisse.
- Bewege dich! Probiere verschiedene Möglichkeiten aus, um das richtige Bewegungsangebot für dich zu finden, zum Beispiel Yoga oder Wandern.
- Stoppe immer mal wieder die Informationsflut, die uns tagtäglich umgibt. Schalte ab und zu Mobiltelefon, Computer und Fernseher einfach aus.
- Achte auf dein Wohlbefinden und steuere bei ersten Stressanzeichen rechtzeitig aktiv dagegen.

Deine persönliche Entspannungsstrategie

Ob Blumen arrangieren, mit der Katze schmusen oder Nordic Walking: Frage dich immer wieder, was dir persönlich gerade guttun könnte. Nimm dir Zeit dafür und genieße es in vollen Zügen.

Erlerne deine Entspannungstechnik

Es gibt viele unterschiedliche Entspannungstechniken, die in akuten Stresssituationen Erleichterung bringen und langfristig die Stressresistenz stärken können. Doch ob Atemtherapie, Qi Gong oder Progressive Muskelentspannung dein Ding ist, kannst du nur herausfinden, indem du es ausprobierst.

Wenn du verschiedene Entspannungsmöglichkeiten kennenlernen möchtest, hilft häufig der Blick in das Programm von Volkshochschulen, Gesundheitszentren oder Fitnessstudios. Auch Aktiv mit MS hilft dir hier weiter. Informiere dich online auf www.aktiv-mit-ms.de oder www.aktiv-mit-ms.at

Wir wünschen dir viel Erfolg beim Ausprobieren, viel Spaß beim Entspannen und eine stressfreie(re) Zeit!

Nimm dir Zeit und
finde deine Strategie
zum Entspannen



7. QUELLEN UND LINKS

- <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/stress-und-stressbewaeltigung/> abgerufen am 23.05.2023
- <https://www.spektrum.de/lexikon/biologie-kompakt/stress/11388> abgerufen am 23.05.2023
- https://www.msges.at/multiple-sklerose/seelische_auswirkungen_und_krankheitsbewaeltigung/multiple-sklerose-und-psyche/ abgerufen am 23.05.2023
- https://www.dmsg.de/dokumentearchiv/ebook_triasdmsg_neues_impresum.pdf abgerufen am 23.05.2023
- <https://www.aktiv-mit-ms.de/leben/artikel/ms-und-stress-tipps-zu-mehr-entspannung/> abgerufen am 23.05.2023
- <https://www.dmsg.de/multiple-sklerose/ms-behandeln/komplementaere-und-alternative-verfahren/entspannungsverfahren> abgerufen am 23.05.2023

Weitere Broschüren zum
Thema MS auf unserer
Homepage **aktiv-mit-ms**

Weitere Informationen zu **Aktiv mit MS**
findest du auf unserer Homepage:



www.aktiv-mit-ms.de



Teva GmbH
Graf-Arco-Str. 3, 89079 Ulm
MS-DE-NP-00007



www.aktiv-mit-ms.at



Ratiopharm Arzneimittel Vertriebs-GmbH
Donau-City-Straße 11, ARES TOWER, Top 13, 1220 Wien
CPX-AT-NP-00136