

# Vom Stress in den (Re)Creation-Modus

Auch in fordernden Situationen die Ruhe bewahren: Diese Kunst ist lernbar. Wie es gelingt, Stressspiralen zu unterbrechen und so positive Erfahrungen zu ermöglichen.

Text: Dr. Sibylle Tobler

**«Es hilft, Distanz zu gewinnen und sich selbst zu beruhigen.»**



Wir alle kennen Situationen, die Stress auslösen. Im Alltag mit Parkinson erst recht. Es können Umstände sein, die Stress triggern: Dinge gehen langsamer, schräge Blicke, Bemerkungen von Arbeitskollegen. Das grosse Haus wird zu viel. Der Körper, der seinen eigenen Weg geht. Symptome, die das Leben schwer machen. Auch rein mentale Prozesse können Stress erzeugen: Hängenbleiben bei einer schlechten Erfahrung, Grübeln, Angst, den Job zu verlieren, das Gefühl, als Angehörige nicht verstanden zu werden und immer mehr tragen zu müssen, zudem Wut, dass Parkinson einen Strich durch einen Plan macht, Opfergefühle.

Es ist nützlich, zu wissen, dass unser Gehirn und Körper entweder im Stress-Modus oder im (Re)Creation-Modus sind. Der erste Modus ermöglicht die Bewältigung von Gefahr und Stresssituationen. Der zweite Modus ermöglicht Erholung, Regeneration, Entwicklung und Kreativität. Beide Zustände sind verbunden mit unterschiedlichen physiologischen Prozessen und unterschiedlichen Kreisläufen in Denken, Fühlen und Verhalten.

Viele Menschen sind in der Lage, Stress zu bewältigen. Sie schauen genau hin, erkennen, wie sie auf Stressoren (Auslöser von Stress) reagieren, lassen negative Gefühle zu, ohne darin abzuweichen, gewinnen Distanz, setzen sich mit möglichen Lösungen auseinander und motivieren sich, zu tun, was sie tun wollen

und können. Sie sind in der Lage, sich selbst zu beruhigen und Sicht-, Denk- und Verhaltensweisen zu entwickeln, die ihnen helfen, gute Wege zu finden im Umgang mit Stressoren. Damit wechseln sie vom Stress- in den (Re)Creation-Modus.

## **Stress führt zu noch mehr Stress**

Oft gelingt dies nicht ohne Weiteres, insbesondere, wenn sich Stressoren nicht aus der Welt schaffen lassen. Stress führt dann schnell einmal zu mehr Stress und Problemen, bei Parkinson auch zur Verstärkung von Symptomen. Was einen noch mehr in die Sätze bringt. Wir sind dann nicht nur mit den Stressoren konfrontiert, sondern unser Denken und Fühlen beeinträchtigt uns immer mehr und erschwert zusätzlich genau, was jetzt so wichtig wäre und helfen würde: ein klarer Kopf, Zugang zu Ressourcen, zu guten Ideen und aufbauenden Gefühlen. Zugleich sind Prozesse der Regeneration erschwert, Gehirn und Körper bleiben im Notfall-Modus. Auf Dauer erschöpfen wir uns. Ein Teufelskreis.

Sie werden erfahren, dass es dann wenig bringt, sich Mühe zu geben, «weniger gestresst» zu sein. Und Sie werden erfahren, dass die mit Stress verbundenen beeinträchtigenden Gedanken und Gefühle nicht zu Lösungen führen, sondern den Druck erhöhen.

Wie kann dieser Teufelskreis verlassen werden? Wie lässt sich vom Stress-Modus



Ruhe bewahren  
- auch bei  
Spaziergängen  
mit dem Hund.

## «Angehörige können lernen, Stressreaktionen zu stoppen.»

in den (Re)Creation-Modus finden? Drei Beispiele veranschaulichen, wie dies im Alltag mit Parkinson gelingen kann.

### Stressspiralen stoppen

In einem unserer Seminare «Veränderungskompetenz» schildert eine Frau, wie sie Stressspiralen stoppen kann: «Wenn sich meine Beine so unwillkürlich bewegen, dann stresst mich das. Ich schäme mich dafür, vor allem, wenn ich mich beobachtet fühle. Dadurch werden die Bewegungen stärker. Jetzt habe ich angefangen, in solchen Situationen genau zu beobachten, was abläuft: Wie verspannen sich die Beine? Woher kommen die Bewegungen? Es ist dann wie eine Instanz in mir, die beobachtet. Ich habe entdeckt, dass dadurch der Stress weggeht und das Zittern stark abnimmt!» Statt sich in einer Stressspirale zu verlieren, hält die Frau inne und beobachtet die Körperbewegungen. So unterbricht sie die Stressreaktion.

Herr Meier hat Parkinson, und er liebt die Spaziergänge mit seinem Hund. Doch wegen zunehmender Bewegungsschwierigkeiten ist er nicht mehr schnell parat. Wenn der Hund freudig an der Türe wedelt, bewirkt dies Stress. Die Symptome werden stärker, das Ankleiden dauert länger. Herr Meier ist drauf und dran, in eine negative Spirale zu geraten: Nimmt ihm Parkinson auch diese Freude weg? Er entscheidet, anders vorzugehen und nicht in Stress und Opferdenken abzudriften. Er nimmt sich Zeit und schaut genau hin: Wie genau geht er vor? Wie kann er noch anders vorgehen? Das beruhigt ihn. Und er kommt auf Ideen: Schuhe, die sich einfacher schließen lassen, bessere Beleuchtung, einen bequemeren Stuhl. Er kann den Hund im Wohnzimmer lassen, bis er fertig ist, er macht Atemübungen, wenn er merkt, in Stress zu geraten. Auch er unterbricht eine Stressspirale.

### Wie Angehörige zu Lösungen finden

Frau Plüss ist sehr gefordert; ihr Mann

hat Parkinson. Die reale Belastung nährt beeinträchtigende Gedanken und Gefühle. Diese erschöpfen zusätzlich. Frau Plüss versteht, dass Grübeln und noch mehr Arbeit das Problem nicht lösen. Sie übt, Stressreaktionen zu erkennen, zu unterbrechen und in einen anderen Modus zu wechseln. Dazu entwickelt sie das Bild einer Situation, in der sie am Morgen gerne aufsteht, bei Kräften ist, Regie hat und auf gute Weise mit den realen Problemen umgeht. Sie lädt eine Datei auf ihr Smartphone mit Stichworten, wie sie sich als diese «neue» Person fühlt und wie sie sich verhält. Sie unterstützt dies mit ein paar Fotos, die dieses «neue» Leben veranschaulichen. Und sie übt: Wenn sie merkt, in die Stressspirale abzudriften, nimmt sie sich ein paar Minuten Zeit und schaut genau hin: Was ist jetzt los? Was ist hier der Auslöser? Dann wechselt sie entschlossen ins «neue Selbst». Sie schaut auf ihre Sätze und Fotos auf dem Smartphone. Sie übt, die positiven Gefühle des «neuen Selbst» zu aktivieren. Und sie sammelt Ideen: Wie kann ich jetzt als diese «neue» Person vorgehen? Sie erfährt, dass sie immer rascher in einen entspannteren Modus kommt und auf Ideen für ein passendes Vorgehen. Sie erfährt, dass ihre Lebensenergie zurückkommt, sich Dinge entspannen und es immer wieder zu Lösungen kommt, die sie manchmal selbst erstaunen.

Von diesen Beispielen können wir viel lernen, was hilft, Stressspiralen zu unterbrechen. Ich wünsche Ihnen den Mut, wie diese drei Personen Ihren Weg zu finden, um von einem Stress- in einen (Re)Creation-Modus zu wechseln.

**Dr. Sibylle Tobler**, Autorin, Referentin, Beraterin, beschäftigt sich seit 1995 mit den Schlüsselfaktoren erfolgreichen Umgangs mit Veränderung und hat zu dieser Thematik promoviert. → [sibylletobler.com](http://sibylletobler.com) (um Newsletter aufzurufen, die sie dem Thema gewidmet hat, im Suchmenü «Stress» eingeben)

### Buchtipps



**Sibylle Tobler:**  
**Neuanfänge – Veränderung wagen und gewinnen.** Klett-Cotta, 5. Aufl. 2019



**Sibylle Tobler:**  
**Veränderungskompetenz fördern.** Für Professionals in Führung, Beratung und Therapie. Kohlhammer, 1. Aufl. 2021

## Tipps im Umgang mit Stress

→ **Verstehen:** Nicht der Stressor (Auslöser von Stress) bestimmt, wie wir einer Situation begegnen, sondern unser Denken, Fühlen, Verhalten. Wir können lernen, Stressreaktionen zu unterbrechen.

→ **Stress erkennen und innehalten:** Wann immer Gedanken und Gefühle um Stressoren Sie in die Sätze bringen: Stopp!

→ **«Erste Hilfe»:** Sitzen Sie ein paar Minuten ruhig hin. Atmen Sie bewusst und langsam. Beobachten Sie den Atem. Alternative: Gehen Sie eine Runde um den Block, fokussieren Sie auf Ihre Schritte.

→ **Den Stressor unter die Lupe nehmen:** Nehmen Sie sich etwas Zeit und beobachten Sie möglichst sachlich: Was ist hier genau los? Was löst den Stress aus?

→ **Die Reaktionen auf den Stressor unter die Lupe nehmen:** Worauf liegt Ihre Aufmerksamkeit? Welche Gedanken, Gefühle werden getriggert? Wie verhalten Sie sich? Wozu hat dies bisher geführt?

→ **Perspektivenwechsel:** Wie würden Sie als Person denken, fühlen und handeln, die gut mit dem Stressor umgeht? Wie sieht eine Situation aus, in der Sie im (Re)Creation-Modus sind und Schwieriges besser bewältigen?

→ **Präventiv-Strategien entwickeln für schwierige Momente:** Was hilft in schwierigen Momenten? Was können Sie tun, um sich selbst mehr in einen (Re)Creation-Modus zu bringen?

→ **Übung macht den Meister!** «Die Kunst ist es, einmal mehr aufzustehen, als man umgeworfen wird.» Winston Churchill

## Seminarangebot

Stressbewältigung steht in Wechselwirkung mit einem kompetenten Umgang mit Veränderung. Dazu führt Sibylle Tobler im Herbst 2022 das Seminar «Parkinson? Veränderungskompetenz stärken!» durch.

→ [parkinson.ch](http://parkinson.ch) > *Veranstaltungen*  
Zusammen mit René Gossweiler, Leiter Beratung und Bildung Parkinson Schweiz, plant sie für 2023 ein neues Seminarangebot zum Thema «Stress».



Viele Kinder kümmern sich um betroffene Angehörige.

# «Young Carers» unterstützen

Kilian Hefti, Sozialberater  
Bereich Beratung und Bildung,  
zu neuen Angeboten

### Journal: Was meint «Young Carers»?

Kilian Hefti: «Young Carers» sind Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren, die regelmässig ein anderes Familienmitglied pflegen, betreuen oder unterstützen. Sie übernehmen wichtige Betreuungsaufgaben und Verantwortung, wie dies normalerweise Erwachsene tun.

**Was war der Auslöser, einen Elternabend zu «Young Carers» durchzuführen?** In Beratungen und auch aus Selbsthilfegruppen wird regelmässig der Wunsch nach einem Angebot geäussert, das sich gezielt an «Young Carers» richtet.

**Welche Themen beschäftigen die Kinder und Jugendlichen?** Sie sind stärker eingebunden und haben dadurch weniger Zeit. Viele schämen sich, einen Freund oder eine Freundin zum Spielen nach Hause zu bringen.

**Was ist das Ziel des Workshops?** Wir werden Ideen sammeln für Angebote, die auf «Young Carers» zugeschnitten sind. Seit letztem Jahr haben wir Tagesseminare und einen Event für Jugendliche mit Übernachtung ausgeschrieben. Doch die Resonanz bisher war gering. Der Workshop hilft uns, das Angebot für 2023 neu auszurichten.

## Elternabend zu «Young Carers»

Der kostenlose Workshop richtet sich an pflegende Angehörige und Betroffene mit Kindern oder Enkeln bis 18 Jahre.

**Ort:** Zürich **Datum:** Montag, 22. August 2022, von 19 bis 21 Uhr → [parkinson.ch](http://parkinson.ch) > *Veranstaltungen*