

# Stress: Das richtige Mass der Dinge

**Herausforderungen gehören zum normalen Familienalltag; sie beleben und bereichern ihn. Doch allzu rasch kann eine Herausforderung zur Überforderung werden. Yves Hänggi, Psychologe am Freiburger Familieninstitut und Zuständiger für ein kostenloses Online-Elterntaining zur Stressbewältigung, empfiehlt, die Alarmglocken rechtzeitig schrillen zu lassen.**



Gastautor: Yves Hänggi / Bild: Anna Luchs



**Yves Hänggi, Psychologe**

auch ganz schön stressig sein. Insbesondere Väter und Mütter mit einem Kind mit geistiger Behinderung sind in vieler Hinsicht zusätzlich gefordert und haben ein höheres Risiko für Stresssymptome.

## Von belebend bis ermüdend

Psychologen definieren Stress als Ungleichgewicht zwischen Anforderungen an eine Person und deren Bewältigungsmöglichkeiten. Übersteigen die Anforderungen die Möglichkeiten, entstehen die allen bekannten Stressgefühle – eine Mischung aus Überforderung, Anspannung, Nervosität und Gereiztheit. Die Aufgaben können von aussen kommen (z. B. durch viele zusätzliche Termine für das Kind mit Beeinträchtigung) oder von innen als Anforderungen an sich selbst (z. B. wenn die Wohnung stets perfekt aufgeräumt sein soll). Fühlt sich die Person der Aufgabe gewachsen, wird die Situation als Herausforderung erlebt und freudig erwartet.

**K**inder grosszuziehen ist eine wunderbare und herausfordernde Aufgabe. Sie auf ihrem Lebensweg zu begleiten, bringt Freude und Stolz über jeden Entwicklungsschritt. Der Eltern-Job kann aber

Stress in der Familie ist kaum vermeidbar; grössere und kleinere Herausforderungen erleben Eltern immer wieder. Sie gehören zu unserem Dasein, verleihen dem Familienleben manchmal erst die richtige Würze und machen – vorausgesetzt das Mass stimmt – das Leben interessant. Gemeinsam gemeisterte Aufgaben vermögen den Zusammenhalt der Familie sichtlich zu stärken. Gefährlich wird Stress dann, wenn er länger andauert, massiv ist und sich nur mit grossem Einsatz bewältigen lässt. Fehlt es zudem an sozialer Unterstützung und geeigneten Bewältigungsstrategien, steigt das Risiko für körperliche Beschwerden, Burnouts und Depressionen.

## Erholen und planen

So weit muss es aber nicht kommen. Die wichtigsten Methoden zur Stressprävention sind Erholung, Planung und positive Erziehungsstrategien. Regelmässige Erholung, beispielsweise durch Sport oder Entspannungstechniken, beugt negativen Stressemotionen nachweislich vor. Mit einer vorausschauenden Planung, indem etwa für eine spannende Beschäftigung für die Kinder vorgesorgt oder genügend Zeit für etwas einkalkuliert wird, kann man dem Stress ebenfalls besser Herr werden. Zu einer positiven Erziehungsstrategie zählt eine warme, wertschätzende Beziehung zum Kind, eine

empfindsamen Kommunikation und gewaltfreie Disziplinmassnahmen.

In fast jeder Familie stecken Ressourcen, um Stress zu bewältigen. Ist der Stress erst einmal akut, tun alle Beteiligten gut daran, sich auf die Lösung des grundlegenden Problems zu konzentrieren und darauf zu achten, dass der Selbstwert aller gewahrt bleibt. Ratsam ist es hierfür, dass jede Person von sich selbst, ihren eigenen Gefühlen und ganz konkreten Situationen spricht. Dennoch: Bleibt der Stress allen Bemühungen zum Trotz über längere Zeit bestehen, sollte eine Fachperson beigezogen werden. ■

## KOSTENLOSE TIPPS IM INTERNET

Der Lehrstuhl für Klinische Psychologie der Universität Freiburg hat ein Online-Elterntaining zur Bewältigung von Familienstress entwickelt. Darin werden Techniken vorgestellt und eingeübt, die auf eine Veränderung des Verhaltens abzielen und grösstenteils wissenschaftlich geprüft sind. Die Wissensteile und die Übungen zur kompetenten Bewältigung von Stress sind in vier interaktiven Modulen aufgeschaltet. Pro Modul müssen etwa eineinhalb Stunden einkalkuliert werden. Voraussetzung für die Teilnahme sind eine gültige E-Mail-Adresse, der Zugang zum Internet und ein kompatibler Web-Browser (Internet Explorer oder Netscape ab Version 6.0). Die Teilnahme am Online-Elterntaining kann anonym erfolgen. [www.elterntaining.ch](http://www.elterntaining.ch)