

Interview mit der Autorin

Was ist Ihrer Meinung nach das Besondere am weiblichen Stress?

Stella Cornelius-Koch: Auch wenn dies inzwischen teilweise für Männer gilt: Viele Frauen sind heutzutage Mehrfachbelastungen durch Beruf, Haushalt und Familie ausgesetzt. Dabei ist ihnen das Ausmaß der Belastung und die Tatsache, dass sie dabei an oder sogar über ihre eigenen Grenzen gehen, oft gar nicht bewusst. Andere Frauen wissen, dass sie permanent gestresst sind, stellen aber ihre eigenen Bedürfnisse zugunsten der Familie oder des Partners zurück - Gleichberechtigung hin oder her. Dazu kommt, dass wir gerne alles perfekt machen wollen und uns damit überfordern.

Können Frauen Stress vermeiden?

Stella Cornelius-Koch: Ganz vermeiden kann man ihn sicher nicht, weil man die gesellschaftlichen Bedingungen, unter denen wir leben, nicht verändern kann. Wir können ihn aber reduzieren und lernen, zukünftig besser mit Stress umzugehen. Das kommt dann auch unserer Gesundheit zugute.

Wie kann man das erreichen?

Stella Cornelius-Koch: Wichtig ist, dass man sich zunächst seine Situation bewusst macht und herausfindet, was einen persönlich belastet. Dieses Bewusstsein für „seinen“ Stress ist nämlich Voraussetzung, um wirklich etwas zu verändern. Einfache Wochenprotokolle, wie ich sie auch im Buch beschreibe, können hierbei sehr hilfreich sein. Dann geht es darum, die gewonnenen Erkenntnisse praktisch umzusetzen und neue passende Lösungsmöglichkeiten zu finden. Auch diese sollte man aufschreiben und den Erfolg regelmäßig kontrollieren. Schließlich bieten Sport, Natur und Entspannung so viele Möglichkeiten, dass man sich daraus sein individuelles „Stressbewältigungs-Paket“ schnüren kann.

Das klingt nach Arbeit.

Stella Cornelius-Koch: Es ist ein Prozess, der sicher nicht von heute auf morgen vollzogen ist. Die Mühe lohnt sich jedoch. Vergleichen kann man das mit einem Hürdenläufer. Er kann die Hürden auch nicht aus dem Stand überwinden, sondern braucht den richtigen Anlauf und regelmäßiges Training. So ist es auch mit der eigenen Stressbewältigung: Stolpern und hinfallen darf man, man muss aber wieder aufstehen und es erneut versuchen. Irgendwann wird es dann immer leichter. Außerdem haben oft schon ganz kleine Dinge große Wirkung.

Welche zum Beispiel?

Stella Cornelius-Koch: Ideal wäre es nach einer stressigen Phase, erst einmal drei Wochen in den Urlaub zu fahren, um aus allem einmal herauszukommen. Die Zeit und Gelegenheit haben viele Frauen jedoch nicht. Ebenfalls hilfreich und viel realistischer ist es, mal zwischendurch einen Tag frei zu machen und ihn mit entspannenden Dingen wie Lesen oder Schwimmen gehen zu verbringen.

Was ist, wenn man aus der Stressfalle nicht herauskommt?

Dann ist in jedem Fall professionelle Hilfe durch einen Arzt oder einen Psychologen gefragt. Das gilt insbesondere dann, wenn der Stress im Zusammenhang mit gesundheitlichen Beschwerden wie Rücken- und Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Ängsten, Herzbeschwerden oder anderen Problemen auftritt.

Was hat Sie bei der Recherche am meisten überrascht?

Stella Cornelius-Koch: Die Tatsache, dass es oft nicht die zeitlichen Herausforderungen durch Familie, Haushalt und Beruf sind, die Frauen am meisten belasten, sondern die mangelnde Anerkennung für das Geleistete. Viele Frauen haben mir gesagt, dass es ihnen schon reichen würde, wenn sie von ihrem Chef, den Kollegen, dem Partner oder den Kindern mal ein „Danke“ oder „Gut gemacht“ hören würden.

Welchen Fehler sollten Frauen unbedingt vermeiden?

Stella Cornelius-Koch: Zu denken, dass nur sie allein gestresst sind. So habe ich bei den Gesprächen festgestellt, dass noch immer einige berufstätige Frauen glauben, dass sie mehr Stress haben als „Nur“-Hausfrauen und -mütter und umgekehrt. Solche Grabenkämpfe führen jedoch zu nichts – im Gegenteil: Sie kosten nur Energie, die wir Frauen an anderer Stelle gut gebrauchen könnten.

Was ist Ihr persönliches Mittel bei Stress?

Stella Cornelius-Koch: Yoga machen, mit meiner Katze schmuse oder meine Lieblingsmusik hören und dabei laut mitsingen. Besonders gut kann ich durch Bewegung an der frischen Luft abschalten. Ob beim Joggen, bei der Gartenarbeit oder beim Spaziergang mit meinem Mann: Hauptsache ich bin draußen. In der Natur bekomme ich meinen Kopf am besten frei und lade meine Akkus wieder auf.