

# Wie wir wieder in Balance kommen

Stress ist allgegenwärtig – im Beruf, in der Familie, im Kopf. Doch was genau passiert in diesem Zustand mit dem Körper und **WELCHE STRATEGIEN HELFEN** dagegen? Wir geben Einblick, wie wir Druck begegnen können

**HANNOVER.** Beruf, Familie, ständige Erreichbarkeit – immer mehr Menschen fühlen sich im Dauerbetrieb. Ohne Pause, ohne Puffer, verlieren sie das Gespür für sich selbst. Die Folgen zeigen sich oft erst, wenn es fast zu spät ist. Doch was genau ist Stress – und wie gehen wir besser damit um?

**GESUNDE REAKTION DES KÖRPERS**

Stress empfinden viele als unangenehm. Doch: „Ein Leben ganz ohne Stress wäre nicht nur unrealistisch, sondern vermutlich auch nicht besonders lebenswert“, sagt Mazda Adli, Chefarzt der Fliedner Klinik Berlin. „Die Fähigkeit, Stress zu empfinden, sichert unser Überleben.“ Auch Psychobiologin Magdalena Wekenborg vom Else Kröner Fresenius Zentrum erklärt: „Früher stand plötzlich ein Säbel-

zahniger vor uns und wir mussten reagieren.“ Stress aktiviert den Körper, um Herausforderungen zu meistern oder Gefahren zu entkommen. „Auch psychisch macht uns Stress wacher und handlungsbereit. In vielen Situationen – sei es ein Vortrag oder ein sportlicher Wettkampf – ist dieser Zustand sogar notwendig, um Leistung bringen zu können“, so Wekenborg.

Problematisch wird es, wenn der Stress chronisch wird: Projekt-Deadlines oder familiäre Konflikte ziehen sich oft über Wochen. Bleiben Erholungsphasen aus, verliert der Körper seine Regenerationsfähigkeit. „Dann macht Stress krank – nicht nur psychisch, sondern auch körperlich“, warnt Adli. Besonders schädlich sei Stress, wenn er als „unkontrollierbar, unvorhersehbar und dauerhaft erlebt wird“. Dauerstress kann zu „Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankun-

„Wir brauchen eine Kultur, in der mentale Gesundheit genauso ernst genommen wird wie körperliche.“

**Magdalena Wekenborg,**  
Psychobiologin vom Else Kröner Fresenius Zentrum

gen, Bluthochdruck und Stoffwechselstörungen“ führen.

Warum reagieren manche Menschen gelassen, andere überfordert? „Wie stark wir Stress empfinden, hängt nicht allein vom äußeren Auslöser ab – sondern vor allem davon, wie wir ihn innerlich bewerten“, sagt Wekenborg. Wer eine Aufgabe als Herausforderung begreift, fühlt sich motiviert – wer sie als Überforderung wahrnimmt, erlebt Stress. Dieses Wechselspiel zwischen Reiz und Bewertung erklärt, warum wir unterschiedlich reagieren.

„Unsere innere Haltung zu Stress wirkt wie ein Filter“, so Wekenborg. Eine Studie mit Klinikpersonal während der Corona-Pandemie zeigte: Wer Stress als etwas Hilfreiches betrachtete, berichtete seltener von emotionaler Erschöpfung – unabhängig von der objektiven Belastung.

Der Grund: „Wenn ich in einer belastenden Situation Stress empfinde und gleichzeitig überzeuge bin, dass Stress etwas Schlechtes ist, steigert das meine Anspannung zusätzlich. Glaube ich hingegen, dass Stress grundsätzlich etwas Sinnvolles und Anpassungsfähiges ist, kann mich diese Haltung beruhigen – ich weiß dann: Stress ist nicht automatisch gefährlich“, erklärt Wekenborg.

**WENN DER KÖRPER WARNT**

Auch Umweltfaktoren spielen mit hinein. Stadtmenschen, so Adli, seien sensibler für Stress: „Wir sehen in bildgebenden Studien, dass die stressverarbeitenden Hirnregionen bei Stadtmenschen stärker feuern als bei Menschen vom Land. Ihre Stressantennen springen schneller an – was sinnvoll sein kann, aber auch das Risiko für psychische Erkrankungen erhöht.“

Ein Frühindikator für kritischen Stress ist die Herzratenvariabilität – sie beschreibt, wie flexibel das Herz auf wechselnde Anforderungen reagiert. „In Studien konnten wir zeigen,

dass eine dauerhaft niedrige Herzratenvariabilität das Risiko für Erschöpfung und Burnout deutlich erhöht.“

**WAS WIRKLICH HilFT**

Neben der Analyse ist es wichtig, ins Handeln zu kommen. Eine einfache Methode ist das sogenannte Slow-Paced Breathing: vier Sekunden einatmen, sechs Sekunden ausatmen. „Das aktiviert das parasympathische Nervensystem, das für Entspannung zuständig ist.“ Die Übung wirkt direkt – und bei regelmäßiger Anwendung stärkt sie langfristig die Resilienz. Auch Achtsamkeit kann helfen, aus der Gedankenspirale auszusteigen. Adli betont: „Der Körper braucht Regeneration – und zwar regelmäßig.“ Bewegung, Musik, Natur – all das hilft.

**VERBINDUNG ALS SCHUTZFAKTOR**

Einer der wirksamsten Stresspuffer ist soziale Verbundenheit. „Wir haben ein soziales Gehirn“, sagt Adli. „Nähe, Austausch und Unterstützung sind

essenziell.“ Auch Wekenborg bestätigt: „Soziale Verbundenheit ist einer der stärksten Stresspuffer, die wir haben – und sie kostet nichts.“

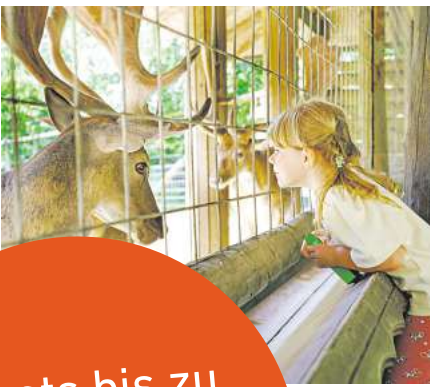
Neben individuellen Strategien braucht es aber auch strukturelle Entlastung: im Job, in der Familie, im Alltag. „Wer dauerhaft überfordert ist, muss sich nicht nur fragen, wie er oder sie besser mit Stress umgehen kann – sondern auch, woher der Stress kommt.“

Wekenborg warnt aber davor, Stressbewältigung zur zusätzlichen Aufgabe zu machen: „Viele strukturelle Belastungen lassen sich nicht wegatmen.“ Die Welt sei komplexer geworden – Betroffene dürften nicht für ihre Überforderung verantwortlich gemacht werden, während andere scheinbar souverän bleiben.

Adli plädiert für ein Umdenken: „Wir brauchen eine Kultur, in der mentale Gesundheit genauso ernst genommen wird wie körperliche. Stresskompetenz gehört genauso in den Alltag wie das tägliche Zähneputzen – und idealerweise auch in den Schulunterricht.“



ERLEBNIS  
**Sommer**  
2025



Tickets bis zu  
**50 Prozent**  
günstiger!

**Tolle Aktionen  
und ganzer  
Spaß zum  
Vorteilspreis!**

**Bestellen  
Sie jetzt!**



www.erlebnissommer-tickets.de

Nur solange der Vorrat reicht.  
Zzgl. Gebühren und evtl. Versandkosten.

**AUSVERKAUFT**

nur noch wenige Karten!

**AUSVERKAUFT**

Hannover

**AUSVERKAUFT**

Hannover

**AUSVERKAUFT**

Hohenheim

Hannover/Laatzten GmbH

SPRINGE

**AUSVERKAUFT**

VERDEN

**AUSVERKAUFT**

## Unterricht am Zebrastreifen

Zahl der Schulwegunfälle steigt – dabei investiert die Polizei schon viel Zeit, um sie zu verhindern

**HANNOVER.** Mit seiner raubeynigen Herzlichkeit könnte Torben Abel eine ganze Reihe von kindlichen Traumberufen ausfüllen: Astronaut, Feuerwehrmann, Polizist, Pirat. Irgendwann einmal hat sich Abel für die Polizei entschieden. Nun lauscht eine Gruppe Kita-Kinder den Worten des 53-Jährigen. Ein paar Meter entfernt befindet sich der Zebrastreifen über die Bergfeldstraße in Wettbergen, der direkt zum Kindergarten führt.

Abel macht in seiner knallgelben Weste vor, wie es richtig geht: Stehen bleiben, rechts schauen, links schauen und dann zügig die Straße überqueren. „Es gibt viele Erwachsene, die das nicht richtig machen und von einem Auto angefahren werden“, sagt er den Jungen und Mädchen. Die sollen den Zebrastreifen jetzt ebenfalls jeweils zu zweit passieren. Viel Verkehr gibt es nicht in dem beschaulichen Wohngebiet.

So geht ein Kinderpaar nach dem anderen über die Straße, bis sich ein Kleinwagen mit einem älteren Mann am Steuer nähert. Zwei Jungen warten gerade am Zebrastreifen darauf, dass das Auto anhält und sie losgehen können. Doch das Auto wird nicht langsamer und fährt einfach an den Kindern vorbei. Abel schaut dem Wagen etwas unglaublich hinterher. Der Polizist macht den Eindruck, als würde er gerne etwas in Richtung des Autofahrers sagen wollen, das nicht für Kinderohren bestimmt ist.

Die Polizei investiert viel Zeit und Arbeit, um Kita-Kinder und Schüler für Gefahren auf dem Schulweg zu sensibilisieren und vor allem Unfälle zu vermeiden:

Von A wie Ampelüberquerung, über F wie Fahrradfahrausbildung, bis zum Zebrastreifen begleiten Beamte wie Abel Kinder durch die Schulzeit. Fast 5000 Präventionsveranstaltungen hat die Behörde im Jahr 2024 in der Region Hannover auf die Beine gestellt.

Trotzdem wurden 2024 in der Region Hannover mehr Kinder im Straßenverkehr verletzt worden, als noch im Jahr davor. Von insgesamt 479 wurden 450 glücklicherweise nur leicht, allerdings auch 28 schwer und ein Kind tödlich verletzt. Im Vergleich zum Vorjahr ist das laut Unfallstatistik ein Anstieg von insgesamt 64 Fällen. Eine Negativentwicklung verzeichnet die Polizeidirektion Hannover auch bei Unfällen auf dem Schulweg: Waren es 2023 noch 67 Kinder, zählte die Polizeidirektion Hannover im vergangenen Jahr 79 Fälle. Zu den meisten davon kam es in den Umlandgemeinden Burgdorf und Garbsen. Laut Polizei gibt es dort allerdings keine klassischen Unfallschwerpunkte.

„Die steigende Zahl verunglückter Kinder im Straßenverkehr, insbesondere auf dem Schulweg, erfüllt uns mit großer Besorgnis“, sagt der Dezernats-

leiter für Verkehr der Polizeidirektion, Tobias Giesbert. „Diese Entwicklung zeigt deutlich, dass wir unsere Anstrengungen zum Schutz der kleinsten Verkehrsteilnehmenden weiter intensivieren müssen.“ Zehntausende Schüler sind jeden Tag auf den Straßen in der Region unterwegs. „Auffällig ist, dass etwa ein Viertel der Schulwegunfälle mit einer alleinigen Beteiligung eines Kindes erfasst wurden, oftmals verursacht durch einen Sturz mit einem Fahrrad“, so ein Polizeisprecher.

Aus diesem Grund wollen Polizisten wie Torben Abel bereits Kindergartenkinder auf die Gefahren im Straßenverkehr hinweisen. Dazu werden auch die Eltern in die Pflicht genommen. Etwa, wenn es darum geht, die sogenannten Elterntaxis vor Schulen und Kindergärten in den Griff zu kriegen. Die Kinder der Kita Bergfeldstraße haben ihren Crashkurs am Zebrastreifen bestanden. Dafür teilt Abel Urkunden aus. In der Grundschule werden sie wieder Unterricht von der Polizei bekommen. „Wir haben das hier nicht zum Spaß gemacht“, sagt Abel zu den Kindern. „Verspricht mir, dass ihr immer vorsichtig seid.“



**Glücklich mit Urkunde:** Torben Abel, der als Kontaktbeamter in Ricklingen arbeitet, mit der Kitagruppe der AWO Kita Bergfeldstraße und Roller von der GS Wettbergen  
Foto: Katrin Kutter