

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

GESUNDHEIT

---

## So gelingt Entspannung

Ständige Anspannung zermürbt uns nicht nur psychisch, sondern belastet auch den Körper. Doch der kennt ein Rezept gegen den Stress.

VON NELE LANGOSCH

 06. NOV 2020

Isabel Eckhardt war es gewohnt, überall gleichzeitig präsent zu sein: im Familienbetrieb, den sie gemeinsam mit ihrem Vater führte; bei ihrer zweijährigen Tochter, für die sie nach der Trennung von ihrem Partner allein sorgte; bei dem Haus, das sie gerade mit viel Leidenschaft bauen ließ. Es gefiel ihr, dass das Leben sie gleich mehrfach herausforderte. „Ich schaffe eine Menge“, sagt die 39-Jährige. „Doch irgendwann wurde es zu viel für mich allein.“ Die permanente Anspannung hinterließ ihre Spuren. „Ich fand einfach keine Ruhe mehr“, erzählt Isabel Eckhardt. Tagsüber fühlte sie sich wie gejagt, nachts lief das Gedankenkarussell in Dauerschleife. Sie konnte nicht mehr schlafen, grübelte stundenlang im Bett. Völlig übermüdet quälte sie sich mit viel Kaffee durch den Tag. „Der Stress nahm mir die Lebensqualität. Ich musste mich unbedingt bremsen“, sagt sie rückblickend. Nur: Wie sollte sie aus der Stressspirale aussteigen?

Viele Menschen kennen das Gefühl, keine Pause zu haben, immer unter Druck zu stehen und nach einem anstrengenden Tag vollkommen erschöpft ins Bett zu sinken – doch oft, ohne Ruhe und Erholung zu

finden. In einer Umfrage der Techniker-Krankenkasse gab fast ein Viertel der Befragten an, häufig gestresst zu sein.

**Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.**

---

---

---

## DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

BEZIEHUNG

### **Toxische Beziehung**

Wenn der Partner sich immer öfter abwertend verhält, stellt sich die Frage, wie man Liebe wieder ins Gleichgewicht bringt – oder hinter sich lässt.

BEZIEHUNG

### **Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?**

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

GESELLSCHAFT

### **Reden wir über Suizid**

Selbsttötungen und Suizidgedanken sind weiter verbreitet, als man meint. Doch niemand spricht darüber. Dabei könnte genau das Leben retten.

## MEISTGELESEN

## **1** GESUNDHEIT

### **Je älter, desto gelassener in der Pandemie**

Drei Studien kamen zu dem Schluss, dass alte Menschen psychisch widerstandsfähiger gegenüber den Corona-Belastungen sind.

## **2** FAMILIE

### **„Die Covidkrise wirkt komplexer als Tschernobyl“**

Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf Corona? Im Interview spricht eine Expertin über typische Symptome – zum Beispiel Zwänge.

## **3** GESELLSCHAFT

### **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.