

## In der Ruhe kommt der Stress

11.12.2007, 10:18 | Freizeit, Buntes, Vermischtes

Pressemitteilung von: *imaco Beratungsgesellschaft*

---

Besonders in der so genannten stillen Zeit erleben immer mehr Menschen die Schattenseiten ihres Lebens.

Forchheim/München, 11. Dezember 2007 - Die Tage um Weihnachten herum sind für viele Menschen die gefährlichste Zeit des Jahres: Gerade dann, wenn wieder einmal scheinbar alles geschafft ist, wird der Preis des hektischen Lebens besonders sichtbar. Depression, Angst und Sinnkrisen stellen sich ein. Die Leidtragenden dieser Stressruhe sind meist Familienangehörige oder Partner. Muss das so sein, oder gibt es doch Alternativen zu dieser gefährlichen Spirale?

Bettina M. weiß nicht, ob sie sich wegen der kommenden Feiertage freuen soll. Sie hat Angst, dass es wieder so wie immer wird. Kaum wird es ruhig, dreht ihr Mann durch. Er wird unausstehlich und zeigt Seiten, die Bettina Angst machen. "Deinem Mann bekommen die Feiertage einfach nicht.", weiß Bettinas beste Freundin. "Er ist ein Macher. Deshalb ist er ja auch so erfolgreich." Dies ist jedoch nur die halbe Wahrheit.

„Bettinas Mann leidet an den Feiertagen unter Stressruhe und ist damit nicht allein,“ so stellt Dr. Hans Birkel, Internist und TCM-Arzt fest. „In der Praxis kommen zunehmend Patienten mit Schmerzsymptomen, deren Ursache erst bei genauer Diagnose und auf Nachfragen überdeutlich wird.“

Es ist zunehmend festzustellen, dass immer mehr Menschen unter der Unfähigkeit leiden, gerade in sogenannten Ruhezeiten verantwortungsbewusst mit sich und ihrer Gesundheit umzugehen. Burnout, Depressionen und Ängste sind deshalb häufige Krankheitsursachen auch bei den Familienangehörigen. „Süchte, Herz-Kreislaufkrankungen, Schlafstörungen, ständige Überreizung sind oft die Folgen dieser Primärerkrankungen.“ so Dr. Jürgen Arent, Integralmediziner.

Übrigens - nicht nur Berufstätige schaffen den turn-around zur Ruhe nicht. „Es ist ja selbst unter Ruheständlern schick geworden, verplant zu sein“, weiß Hans Kreis, Erfolgscoach und Buchautor, aus eigener Erfahrung. "Wenn wir zur Ruhe kommen, drängt alles Verdrängte nach außen und macht uns ängstlich, unruhig, oft panisch. Wir versuchen dann diese Leere mit Ablenkungen zu füllen und fallen in ein noch tieferes Loch." Aus der jahrelangen Praxis weiß Hans Kreis, dass dieses Problem neun von zehn Leistungsträgern haben.

Sinn- und Bilanzkrisen sind oft der Auslöser für Depressionen und Zukunftsängste. "Es ist jedoch nie zu spät, seinem Leben einen neuen Sinn zu geben.", so sein Credo. Viele Betroffene suchen nach einer Ruhestress-Krise noch einmal nach kraftvollen Zielen oder Visionen. "Gerade Krisenzeiten sind die wertvollsten Zeiten, um über sinnvolle Veränderungen nachzudenken.", weiß Hans Kreis aus der Praxis. Da trauen sich Menschen radikalere Fragen zu stellen. Manchmal helfen uns Freunde oder Ehepartner dabei. So war es auch bei Bettina. Sie sprach mit ihrem Mann offen über ihre Sorgen.

„Es sind zumeist kleine Hilfen, die schon viel bewirken, damit wir mit Stress und Veränderungen umgehen lernen. „Wer mit den vielen Problemen unserer außenorientierten Zeit besser und gelöster umgehen kann, wird auch gelassener und gewinnt neue Lebensqualität“ ist Kreis überzeugt.

Wie man aus der Verdrängung heraus findet:

1. Schritt: Offenheit. Nur dann ist Veränderung möglich
2. Schritt: Man muss sich einzugestehen, dass es Zeiten gibt, in denen man Hilfe braucht
3. Schritt: Hilfe von Angehörigen und Freunden annehmen zu können, das ist jedoch oft der schwierigste Schritt.

FALLBEISPIELE: Knauer Mens Sana, Taschenbuch Hans Kreis "Lebenskrisen als Chance zum Neubeginn", ISBN:3-426-87313-3, Preis: EUR 8,95

Das Expertenteam im Überblick:

Hans Kreis ist anerkannter Beziehungs-Coach für Unternehmen, Mediziner und Heilberufe und verfasste zahlreiche Fachartikel und Kolumnen zu den Themen Familie, Medizin, Beruf und Karriere.

Dr. Jürgen Arent ist Heiltherapeut und Zahnarzt für ganzheitliche Zahnmedizin. Mehr Infos unter [www.MedEnergetics.de](http://www.MedEnergetics.de)

Dr. Hans Birkel ist Internist und TCM-Arzt. Mehr Infos unter [www.gezha.de](http://www.gezha.de)

Kontakt, Belegexemplare, Leseproben und Gastkommentare:  
Tel. 09191-95846, Hans Kreis, [pr@imaco.de](mailto:pr@imaco.de)

## **Portrait**

Hans Kreis ist anerkannter Beziehungs-Coach für Unternehmen, Mediziner und Heilberufe und verfasste zahlreiche Fachartikel und Kolumnen zu den Themen Familie, Medizin, Beruf und Karriere. Hans Kreis ist Gründer der Beratungsgesellschaft imaco, lebt und arbeitet in Bayern und Italien.

---

News-ID: 176763 • Views: 1255 (Stand: 30.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/176763/In-der-Ruhe-kommt-der-Stress.html>