

PRESSEINFORMATION

Raus aus dem Stress!

**Eine fünfteilige WDR-Reihe, die Nordrhein-Westfalen
entspannt**



WDR Fernsehen, freitags, 08. November – 06. Dezember 2013, 21.00 - 21.45 Uhr

ALLGEMEINES

Überforderung, Einsamkeit und Perfektionismus. Doppelbelastung, Schichtarbeit und Familie. Die Ursachen für Stress sind vielfältig, aber es sind die Gründe, die für permanentes Unwohlsein sorgen und die Gesundheit vieler Menschen dauerhaft bedrohen. In einem bislang einzigartigen Experiment im deutschen Fernsehen versucht der WDR, sechs ausgewählten Menschen aus der Stressfalle zu helfen: Mit dem neuen Format „Raus aus dem Stress!“, das ab dem 8. November 2013 fünfmal in Folge im WDR Fernsehen gesendet wird.

Innerhalb von fünf Monaten stellten WDR-„Gesundmacher“ Dr. Carsten Lekutat und die Stresstherapeutin Sabine Schonert-Hirz für die neue WDR-Reihe anerkannte Übungen zusammen, die sechs stressgeplagten Nordrhein-Westfalen den Weg in ein erfüllteres, glücklicheres Leben weisen sollen.

„Raus aus dem Stress!“ ist ein hochwertiges Coaching-Format, wissenschaftlich begleitet, unterhaltsam und hoch aktuell: Denn laut Statistik fühlt sich jeder dritte Mensch in Nordrhein-Westfalen gestresst und permanent am Limit. Im Umfeld der ARD-Themenwoche „Glück“ versucht der WDR in fünf aufeinander aufbauenden Folgen mit seinem Experiment einen Weg aus der Stressfalle zu zeigen.

Redaktion: Anahita Parastar / Philipp Bitterling / Miriam Tebert

Fotos finden Sie unter www.ard-foto.de

Die Sendung im Internet: www.stress.wdr.de

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an:

Annika Hoffmann

WDR Presse und Information

annika.hoffmann@wdr.de

Tel. 0221 220 7125

Besuchen Sie auch die Presselounge: www.presse.wdr.de

DIE FOLGEN IM EINZELNEN

Raus aus demStress! - Folge 1

WDR Fernsehen, Freitag, 08. November 2013, 21.00 - 21.45 Uhr

Jeder dritte Nordrhein-Westfale leidet unter Stress - so auch Jutta, Ulla, Sebastian, Marco, Tanja und Petra.

Jutta fühlt sich oft überfordert, denn neben ihrer Berufstätigkeit ist sie als Großmutter stark eingespannt. Auch Petra kommt als Ärztin und Mutter von drei Kindern im Alltag oft an ihre Grenzen. Der Lehrer Sebastian ist Perfektionist – er hat das Gefühl, nur noch für die Arbeit zu leben. Die Aerobic-Trainerin Tanja wiederum, die neben ihrem Beruf eine Ausbildung absolviert, sieht sich als Getriebene. In den letzten Wochen und Monaten vor dem Experiment hatte sie keinen freien Tag für sich. Ähnlich geht es Marco. Als LkW-Fahrer verbringt er die meiste Zeit hinter dem Steuer, 11- bis 12-Stunden-Arbeitstage sind ganz normal. Ulla kommt ebenfalls an ihre Grenze ihrer Belastbarkeit: Die Berufstätige kümmert sich täglich aufopfernd um ihre demenzkranke Mutter.

Gleich in der ersten Folge von *Raus aus dem Stress!* wird es ernst für die Teilnehmer. Zunächst unterziehen sie sich einem medizinischen Check, bei dem ihr persönliches Stress-Level ermittelt wird. Auf einem Friedhof blicken sie anschließend auf ihr bisheriges Leben zurück und stellen fest: Sie haben schon viel verpasst. Es wird Zeit, die Weichen neu zu stellen. So erklärt Jutta ihrem Sohn, dass sie die ständige Doppelbelastung aus Job und Betreuung ihres Enkelkindes nicht länger hinnehmen möchte. Sie wagt den ersten Schritt aus der Stressfalle, indem sie lernt, nein zu sagen.

Raus aus demStress! - Folge 2

WDR Fernsehen, Freitag, 15. November 2013, 21.00 - 21.45 Uhr

Belastungen von sich fernzuhalten ist nur ein Teil der Lösung. Der WDR-Gesundmacher Dr. Carsten Lekutat und die Stresstherapeutin Sabine Schonert-Hirz erklären den Teilnehmern heute, dass im Umgang mit dem Stress auch Ernährung und Bewegung von zentraler Bedeutung sind.

Denn ein gemeinsames Frühstück im *Raus aus dem Stress!*-Headquarter macht klar: Die gestressten Teilnehmer langen am Buffet richtig zu. Und auf den Tellern landet viel, allerdings wenig Gesundes. Aber bewusstes Essen ist nur die eine Seite der Medaille. Mit Bewegung sollen die sechs lernen, den Dauerdruck aus Familie, Schichtarbeit, Doppelbelastung oder Perfektionismus endlich abzubauen. Eine gemeinsame Wanderung auf den Drachenfels könnte, so der Plan, die Wahrnehmung für den eigenen Körper stärken. Aber nicht alle wollen sich zunächst dieser Strapaze aussetzen.

Doch der Leidensdruck der Teilnehmer sorgt für Solidarität, der Weg auf den Gipfel gerät zu Grenzerfahrung und Gruppenerlebnis zugleich. Aber wird die Wanderung die Teilnehmer auch zu mehr Bewegung im Alltag motivieren können?

Raus aus dem Stress! - Folge 3

WDR Fernsehen, Freitag, 22. November 2013, 21.00 - 21.45 Uhr

Nein sagen zu können, sich bewusst zu ernähren und regelmäßig zu bewegen - das haben die sechs Teilnehmer der WDR-Sendung *Raus aus dem Stress!* mittlerweile gelernt. Zwei Monate nach dem Start des einzigartigen Experiments geht es nun darum, Selbstzweifel zu erkennen und ihnen positiv entgegenzutreten. Jutta, Ursula, Sebastian, Marco, Tanja und Petra sollen lernen, wie sie mit Selbstvertrauen und Optimismus Belastungen leichter meistern und Stress reduzieren. Denn eines haben die sechs Nordrhein-Westfalen gemeinsam: Ihr Stresslevel liegt zu hoch und bedroht ihre Gesundheit. Dies zu verändern, ist das erklärte Ziel von WDR-Gesundmacher Dr. Carsten Lekatut und der Stresstherapeutin Sabine Schonert-Hirz.

Sie besucht heute Lehrer Sebastian in Düsseldorf. Der junge Pädagoge hat kaum Zeit zur Muße, da er sich nach dem Unterricht gleich wieder in die Vorbereitungen des nächsten Schultages stürzt: Nur so glaubt Sebastian seinen eigenen Ansprüchen zu genügen. Die Stresstherapeutin will ihn überzeugen, dass weniger in diesem Falle auch mehr ist. Eingeschränkt vorbereitet und mit schlechtem Gewissen geht es am nächsten Tag in den Unterricht. Wird Sebastians Unterricht deshalb deutlich schlechter?

Außerdem bei *Raus aus dem Stress!*: Beim Bowling sollen die Teilnehmer lernen, wie stark die Einstellung zum eigenen Spiel Auswirkungen auf den Erfolg hat. Das eine Team betreibt nach jedem Wurf kritische Fehleranalyse, das andere konzentriert sich nur auf seine Stärken. Wer hat am Ende wirklich die Nase vorn?

Raus aus dem Stress! - Folge 4

WDR Fernsehen, Freitag, 29. November 2013, 21.00 - 21.45 Uhr

Jutta hat ihre Tochter verloren, Tanja ihre allerbeste Freundin, und Ursula leidet immer noch an den Folgen eines Skiunfalls. Drei der insgesamt sechs Kandidaten der neuen WDR-Sendung *Raus aus dem Stress!* schleppen unbewältigte Traumata aus ihrer Vergangenheit mit sich herum. Die permanente seelische Belastung droht sie krank zu machen - auch das ein Grund, warum sie sich für eine Teilnahme an dem neuen WDR-Experiment entschieden haben.

Im Mittelpunkt der heutigen Folge steht das Thema Achtsamkeit. Unter der Anleitung der WDR-Coaches sollen Ursula, Petra, Tanja, Jutta, Sebastian und Marco lernen, dass negativer Stress seine Wurzeln oft in der Vergangenheit hat. Umgekehrt können schöne Erlebnisse aus der Vergangenheit helfen, in aufreibenden Momenten ruhig zu bleiben.

Im Einzelcoaching kümmert sich Sabine Schonert-Hirz heute besonders um Tanja: Die hat sich nach massiven Enttäuschungen aus dem eigenen Freundeskreis zurückgezogen und ist sozial isoliert. Die Auseinandersetzung mit der Vergangenheit soll sie dazu bringen, anderen zu verzeihen und sich Menschen wieder zu öffnen.

Außerdem in *Raus aus dem Stress!*: Wer glücklich ist, kann nicht gestresst sein. In einem Einkaufszentrum lernen die sechs Teilnehmer, andere Menschen zu beschenken und sich selbst damit eine Freude zu machen. Doch das ist einfacher gesagt als getan.

Raus aus dem Stress! - Folge 5

WDR Fernsehen, Freitag, 06. Dezember 2013, 21.00 - 21.45 Uhr

Fünf Monate Training liegen hinter den Teilnehmern von „*Raus aus dem Stress*“. Eine Zeit, in der Ursula, Petra, Tanja, Jutta, Marco und Sebastian nicht nur gefördert, sondern auch gefordert wurden. Die Gruppe ist an und manchmal auch über ihre Grenzen gegangen, auch in schwierigen Momenten sorgten der WDR-Gesundmacher Dr. Carsten Lekutat und die Stresstherapeutin Sabine Schonert-Hirz für die nötige Motivation. Heute erfahren die Teilnehmer, ob sich die Mühen gelohnt haben und der persönliche Stresslevel gesenkt wurde.

Zum Schluss geht es für die Teilnehmer darum, für die Zeit nach dem Stresstraining vorzusorgen. In kleine Kästen packen sie schöne Dinge und Erinnerungen, die ihnen helfen sollen, in stressigen Momenten Ruhe zu bewahren. Sabine Schonert-Hirz kümmert sich dabei besonders um Jutta, an der noch immer Selbstzweifel wegen des viel zu frühen Todes ihrer Tochter nagen. Die Stresstherapeutin will Jutta dazu bringen, über schöne Situationen Kraft und Zuversicht zu gewinnen. Und auch Ursula soll mit besonderen Hilfsmitteln endlich den Tod ihres Vaters verwinden, um befreiter durch den Alltag zu gehen.

Ob das gelingt, erfahren die sechs Teilnehmer am letzten Tag ihres Trainings. Denn dann ist die Stunde der Wahrheit: Hat das fünf Monate dauernde Programm Erfolg gebracht? Ist der Gruppe der entscheidende Schritt aus der Stressfalle gelungen? Und haben vor allem Jutta und Ursula endlich bessere Werte?

DIE EXPERTEN

Carsten Lekatat

Der Allgemeinmediziner ist „Der Gesundmacher“ im WDR Fernsehen. Humorvoll und allgemeinverständlich erklärt er darin medizinische Zusammenhänge. In seiner Heimatstadt Berlin hat der zweifache Familienvater seine Praxis. Seit 2001 steht er außerdem immer wieder vor die Kamera. In Büchern hat er sich mit medizinischen Halbwahrheiten beschäftigt – und Einblicke in seinen Praxisalltag gegeben.

Sabine Schonert-Hirz

„Dr. Stress“ nennt sie sich, rund 20 Jahre Erfahrung bringt die Stress-Expertin mit. Medizin hat sie ursprünglich studiert, dann hat sie noch draufgesattelt – durch Fortbildung unter anderem in der Humanistischen Psychologie und im Bereich der Entspannungstechniken. Als Unternehmensberaterin gibt sie Seminare unter anderem zum Stressmanagement. Außerdem hat die zweifache Mutter verschiedene Bücher zu dem Thema verfasst und ist Filmautorin für Gesundheitssendungen im WDR Fernsehen und im NDR.

DIE SENDUNG IM INTERNET

Neugierig geworden? Unter www.stress.wdr.de bietet der WDR nicht nur einen Livestream der Sendungen und Infos zu ihnen an. Außerdem beschreibt Eckart von Hirschhausen, wie jeder selbst mit einfachen Übungen sein Stress-Level senken kann. Darüber hinaus gibt es weiterführende Tipps, wie man der Stress-Falle entkommen kann.