

Dr. Sabine Gapp-Bauß

Stress- Management

Zu sich kommen, statt außer sich geraten

param

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de>
abrufbar.

Dritte, vollkommen überarbeitete Ausgabe
Copyright © 2008 by Param Verlag, Ahlerstedt

Alle Rechte vorbehalten

Gestaltung ComGraphiX, Ahlerstedt
Gesamtherstellung Steinmeier, Nördlingen

ISBN 978-3-88755-274-9

www.param-verlag.de



Vorwort

| | |
|--------------|---|
| Thesen | 9 |
|--------------|---|

Grundlagen

| | |
|---|----|
| Was ist Stress? | 11 |
| <i>Der Mensch als verschrecktes Kaninchen</i> | 13 |
| <i>Reaktionen auf Stress</i> | 13 |
| <i>Typische Stress-Symptome</i> | 15 |
| <i>Stress-Faktoren</i> | 18 |
| <i>Innerer und äußerer Stress</i> | 19 |
| <i>Stress durch Unterforderung</i> | 21 |
| <i>Stress-Typen</i> | 21 |
| <i>Die Stress-Spirale</i> | 24 |
| Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist | 29 |

Sofort-Taktiken im Umgang mit Stress

| | |
|---|----|
| Akuter Stress – und wie wir ihn erleben | 39 |
| <i>Tunnelblick und Stress-Spirale</i> | 44 |
| <i>Kontrolle zurückgewinnen durch Loslassen</i> | 50 |
| <i>Vom Reagieren zum Handeln</i> | 51 |
| Das Höchste-Not-Programm | 55 |
| Stress, bei dem es kein Entkommen gibt | 81 |

Langfristige Maßnahmen für eine erhöhte Stress-Toleranz

| | |
|---|-----|
| Heilendes für den Körper | 85 |
| <i>Rituale heilen</i> | 87 |
| <i>Üben als Selbst-Training</i> | 88 |
| <i>Lustvolle Wiederbelebungsmaßnahmen für jeden Tag</i> | 90 |
| <i>Was bringt den Körper wieder ins Lot?</i> | 91 |
| <i>Wie esse ich gesund?</i> | 104 |
| <i>Heilfasten</i> | 107 |
| <i>Ein Wort zur Wellness</i> | 108 |
| Heilendes für die Seele | 109 |
| <i>Wie kommt man seelisch wieder in Einklang?</i> | 112 |
| <i>Was ist Seelennahrung?</i> | 115 |



| | |
|--|-----|
| Die Regie des Geistes | 121 |
| <i>Innere Haltung – Der Weg der Achtsamkeit</i> | 124 |
| <i>Äußere Struktur – Wie man seine Rahmenbedingungen verbessert</i> | 133 |
| <i>Arbeit macht Spaß, wenn Arbeitsabläufe optimiert werden</i> | 139 |
| Die Kraft der Stille und des Schweigens | 143 |
| <i>Heilende Stille-Übungen</i> | 145 |

Stress-Management in besonderen Situationen

| | |
|--|-----|
| Wut, Trauer, Angst und Co. | 159 |
| Mit den Nerven am Ende – im Zustand völliger Erschöpfung . | 167 |
| <i>Nächtliches Kindergeschrei</i> | 169 |
| Wenn Beziehungen nicht funktionieren | 171 |

Ausblick

| | |
|--|-----|
| Vom Handeln aus der inneren Ganzheit | 177 |
| Umgang mit dem inneren Schweinehund | 179 |
| Sinn statt Stress | 180 |
| Das Prinzip Selbsthilfe in Gruppen | 185 |
| Die Vergangenheit loslassen | 169 |
| Eine Vision für die Zukunft | 191 |

Anhang

| | |
|---|-----|
| Übersichten zur Schnellorientierung | 197 |
| <i>Grundsätzliche Herangehensweise</i> | 198 |
| <i>Handlungsstrategien</i> | 198 |
| <i>Das Höchste-Not-Programm auf einen Blick</i> | 199 |
| <i>Innere oder äußerer Stress</i> | 200 |
| <i>Was ist in mir los?</i> | 201 |
| <i>Einige praktische Tipps</i> | 202 |
| <i>Wenn die Nerven blank liegen</i> | 203 |
| Verwendete und weiterführende Literatur | 204 |

Vorwort

Weil ich glaube, dass Heilung mehr bedeutet, als jemanden von seinem hohen Blutdruck zu befreien oder ihm seine Kopfschmerzen zu nehmen, schaue ich gern hinter die Symptome. Und dort sehe ich Stress in vielfältiger Form, den die, die ihn haben, meist schon nicht mehr spüren. Sich selbst und diesem verborgenen Stress auf die Schliche zu kommen und ihn auf allen Ebenen des Seins in eine positive Kraft umzuwandeln, ist ein Anliegen dieses Buchs.

Methoden zur Stress-Bewältigung gibt es viele. Das Problem ist jedoch, dass der Mensch im Stress meist außerstande ist, noch irgendeine Technik anzuwenden. Denn Stress lässt sich nur aus dem Gefühl bewältigen und nicht aus dem Kopf. Der Kopf aber blockiert alles, was zu kompliziert ist. Dieses Buch holt Sie dort ab, wo Sie sind. Je schwieriger das Problem, desto einfacher muss der Lösungsweg sein. Durch Empfinden und Verstehen kommen Sie zu sich selbst und der Stress, der das Hamsterrad am Laufen hält, kann sich auflösen.

In meiner naturheilkundlichen Tätigkeit als Ärztin begegnen mir häufig Menschen, die am Ende jeglicher Belastbarkeit sind. Sie leiden entweder unter schwierigen Krankheitszuständen oder unter ihrem sehr komplizierten Leben. Meist unter beidem. Eine Veränderung zum Positiven muss schnell kommen. Es muss etwas Grundlegendes geschehen, denn das »Schlechtgehen« dauert schon viel zu lange.

**Stress lässt sich
wie eine
chronische
Krankheit
betrachten**

Aus dieser ganz praktischen Erfahrung mit meinen Patienten, die mich in ihrer Not sehr berührt haben und die den Wunsch hatten, endlich etwas zu verändern, ist dieses Buch entstanden. Erfahrungen auf meinem eigenen Lebensweg schwingen hier mit und haben mich für die Probleme der Ratsuchenden geöffnet.

Das Phänomen Stress lässt sich ähnlich betrachten wie eine chronische oder gar unheilbare Krankheit, mit der man ja ebenfalls leben lernen muss, ohne den unrealistischen Ehrgeiz zu haben: »Das muss alles sofort weg!« Denn dadurch entsteht bekanntlich neuer Stress. Dabei kann folgendes Denken hilfreich sein: »Die Lage ist zwar ernst, aber ich kann eine Menge dafür tun, damit es mir besser geht.«

Diese etwas sportliche Einstellung und die Möglichkeit, die Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen, nimmt den Problemen manchmal ihr Gewicht und lässt bei den Patienten, den »Leidenden«, neue Lebensenergie und Mut zum Handeln aufkommen. Lauwarm gemeinte Ratschläge wie etwa: »Hören Sie mit dem Rauchen auf!«, nützen hier kaum. Vielmehr ist die lustmachende Aussicht auf eine wirkliche Alternative notwendig.

Dieses Buch soll klärend wirken, zu Ideen anregen, Techniken nennen, um etwas loszuwerden, loszulassen, Ruhe vermitteln und Sie ermutigen, Ihr Problem in die Hand zu nehmen. Gehen Sie damit um, wie Sie mögen. Sie können hinten anfangen oder vorn oder in der Mitte. Vielleicht mögen Sie auch einfach darin blättern. Manchmal wirkt schon ein einziger Satz als zündender Funke. Ich empfehle Ihnen jedoch: »Machen Sie sich damit keinen Stress!«

Falls Sie sich ab und zu wiedererkennen, sollte Sie das ruhig zum Schmunzeln anregen. Meine Erfahrung in der Arbeit mit vielen ganz unterschiedlichen Menschen bestätigt mir, dass der Mensch bei aller Verschiedenheit doch sehr ähnliche Grundbedürfnisse hat. Und die müssen einfach befriedigt werden. Für viele hat sich das Leben dadurch entscheidend verändert.

Thesen

- ❖ »Stress« gibt es eigentlich nicht. Es gibt schwierige Zeiten, Überforderung auf allen Ebenen, Leiden am Leben, Betrübnisse, sich überschlagende Ereignisse, Freude, Leid, die zum Menschsein gehören, die aber kein Stress sind.
- ❖ Eine Möglichkeit zur Entschärfung von Stress gibt es immer, überall und sofort, denn der Mensch ist im Gegensatz zum Tier in seiner Entscheidung frei.
- ❖ Stress dient dem Menschen von heute häufig als Ausrede.
- ❖ Stress ist eine Herausforderung bezüglich Lebensstil und Persönlichkeitsentwicklung.
- ❖ Wer sich mit dem eigenen Stress auseinander setzt, kann lernen, darauf angemessen zu antworten, denn der Mensch ist von Natur aus dazu in der Lage.
- ❖ Stress, den wir uns selber machen, ist meist schlimmer als Stress, der von außen kommt.
- ❖ Wir müssen aufhören, uns als Opfer der Umstände zu sehen, denn das macht handlungsunfähig.
- ❖ Gegenwärtig zu sein und im Kontakt mit Körper, Geist und Seele, ist eine wesentliche Voraussetzung, um Stress zu vermeiden.

Und nun legen Sie einfach los!

*Bevor man beginnt,
bedarf es der Überlegung,
und wenn man überlegt hat,
rechtzeitiger Ausführung.*

Sallust

Grundlagen

Was ist Stress?

»Ach, ich bin so im Stress!« Diesen Satz hören Sie im Alltag ständig. Das Wort Stress ist zum Modewort geworden für alles, was die eigene Harmonie stört, was man nicht näher erklären und wofür man die Ursachen auch nicht genau wissen will. Jugendliche haben »Stress« mit ihren Eltern, was heißen könnte: Sie haben Streit mit den Eltern, der noch nicht geklärt ist, und der vielleicht auch nicht geklärt werden soll. Die Mutter hat Stress im Büro. Vielleicht hat sie zu der Arbeit gar keine Lust. Der Vater hat Stress mit seinem Auto, »weil« er sich über die ständig anfallenden Reparaturen ärgert. Und schließlich hat er Stress mit seiner Frau und seinem Sohn, denn alle sind so »im Stress«. Klartext: Es herrscht eine äußerst gespannte Stimmung, und jeder geht dem anderen aus dem Weg. Der Grund ist, die wahren Probleme werden nicht erkannt, nicht gelöst, und so setzt sich die Stress-Spirale immer weiter fort.

**»Ich bin ja so
im Stress!«**

Es bedarf also genauerer Kenntnisse darüber, was mit Stress in Wirklichkeit gemeint ist.

Das englische Wort *stress* stammt ursprünglich aus der Physik. Es charakterisiert das Verhalten von Elementarteilchen unter Druck. Die

Industrie verwendete die Bezeichnung für Vorgänge in der Materialprüfung bei der Anspannung und Verzerrung von Metallen oder Glas. Erst 1950 wurde von dem Stress-Forscher Hans Selye, einem ungarisch-kanadischen Mediziner, der Begriff Stress beim Menschen für das Unter-Druck-Geraten mit all seinen körperlichen, geistigen und seelischen Auswirkungen eingeführt. Offensichtlich kam dieser Begriff erst in der Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg auf. Es war die Zeit des allgemeinen wirtschaftlichen Aufschwungs mit all seinen Begleiterscheinungen wie erhöhter Schnelligkeit und Komplexität des Lebens und vor allem mit der zunehmenden materiellen Begehrlichkeit. Unser gegenwärtiges Lebensgefühl ist davon stark geprägt. Denn da ja vieles so mühelos zu bekommen ist, haben wir uns eine Haltung angewöhnt, in der wir oft die geringste Anstrengung oder Störung schon als Stress empfinden.

Eustress und Distress

Typisch für den Zustand des Im-Stress-Seins ist ein Missverhältnis zwischen dem, was man möchte und dem, was man kann, woraus eine innerseelische und auch körperlich wahrnehmbare Spannung entsteht. Es können auch zwei oder mehrere Dinge sein, zwischen denen sich ein Mensch hin- und hergezerrt fühlt. Dass ein solcher Zustand gesundheitliche Störungen verursacht, vor allem, wenn er länger anhält, kann man sich vorstellen. Denn auf die Dauer ist unser Körper nicht dafür gemacht, diese ständigen sich widerstrebenden Kräfte auszuhalten.

Damit ist nicht gemeint, dass wir keine Herausforderungen auszuhalten in der Lage sind. Im Gegenteil, ein gewisses Quantum an Stress, den so genannten positiven Eustress, braucht jeder Mensch, um sich spannkraftig zu fühlen. Dieser Eustress belebt uns, und wir sind ihm gewachsen.

Demgegenüber spricht man von dem krank machenden Distress, wenn es sich um einen Zustand handelt, der auf Dauer die eigenen Kräfte überfordert. Ich werde diesen belastenden Distress der Einfachheit halber im Folgenden Stress nennen.

Sofort-Taktiken im Umgang mit Stress

Akuter Stress – und wie wir ihn erleben

Wenn ich meine Patienten frage, wie sie ihren Stress erleben, kommen so vage Antworten wie: »Es geht mir irgendwie schlecht«, »Ich bin ganz zerstreut, irgendwie außer mir«, »Es ist, wie wenn man neben sich steht.«

Offensichtlich ist ein Mensch, der im Stress ist, im Stress, statt in sich.

Offensichtlich hat im Stress zu sein eine ganz bestimmte Veränderung im körperlichen, geistigen und seelischen Befinden zur Folge.

Dieses Gefühl lässt sich während meiner Stress-Seminare immer gut reproduzieren, indem alle durch den Raum gehen und sich intensiv vorstellen, im Stress zu sein. Der eine denkt zum Beispiel an die Hektik an seiner Arbeitsstelle, die andere an die vielen Besorgungen, die neben Beruf und Kindern noch zu erledigen sind. Die Teilnehmer merken sofort, dass sie auf alles andere konzentriert sind, nur nicht auf sich

selbst. Die Augen schweifen ziellos umher, der Blick ist unklar, der Gang unharmonisch und verkrampft. Die Atmung ist flach und kraftlos. Die Gedanken kreisen im Kopf, und eine auffallend beklemmende Stimmung breitet sich aus, die jeder unangenehm spürt.

Dieser Zustand ändert sich augenblicklich, wenn an alle die Aufforderung ergeht, besonders gut auf den Bodenkontakt der Füße zu achten und eine Haltung, bei der der Körper locker aufgerichtet ist. Im gleichen Moment atmen alle auf, und jeder fühlt sich besser. Die allgemeine Stimmung steigt sofort, die Atmosphäre entspannt sich. Der alte Stress-Zustand lässt sich aber sofort wiederherstellen, indem die Teilnehmer die vorherige Körperhaltung einnehmen und sich in die Stress-Empfindung begeben.

Häufig kommt dann die ungläubige Frage, ob es tatsächlich so einfach sein soll, sich aus dem Stress herauszuholen. Rein praktisch wäre es tatsächlich sehr einfach, denn kein Mensch kann gleichzeitig entspannt und im Stress sein. Kinder können zum Beispiel von einer Minute zur anderen Stimmung und Haltung wechseln. Uns Erwachsenen gelingt das aber nicht so leicht.

Eingebahnte Verhaltensmuster

Wie wir wissen, sind im Leben alle genialen Dinge sehr einfach, das heißt aber nicht, dass uns auch leicht fällt, was einfach ist. Wir müssen mit unserem inneren Widerstand rechnen. Eingebahnte Verhaltensmuster sind sehr hartnäckig. Schlimmer als der so genannte Stress ist unsere eigene gelernte und gewohnte Art zu reagieren, unser innerer Amtsschimmel, der dafür sorgt, dass wir immer in der gleichen Weise auf gewisse Reize von außen reagieren, ob das nun zur aktuellen Situation passt oder nicht.

Die Fähigkeit, mit Stress umzugehen

Die Fähigkeit, mit Stress umzugehen, hängt also entscheidend davon ab, ob wir ganz klar spüren, was gerade in uns selbst und in der Situation, in der wir uns gerade befinden, los ist.

Die Gefühle fühlen, die gerade da sind.

Den Körper spüren.

Einen klaren Kopf behalten für das, was gerade abläuft.

Das, was ist, wahrnehmen, ohne es zu bewerten.

Gelassen und angemessen reagieren.

Voraussetzung ist, dass wir an der Stress-Situation wirklich etwas ändern wollen. Das ist gar nicht so selbstverständlich, es erfordert nämlich die Bereitschaft, Verantwortung für die eigene Befindlichkeit zu übernehmen und gut für unser eigenes inneres Gleichgewicht und unsere Ganzheit zu sorgen. Für manchen mögen das große Worte sein, die zunächst einmal ungewohnt sind. Viele von uns haben als Kinder von ihren Eltern gelernt, dass am eigenen Befinden immer etwas oder jemand schuld sei. Vielleicht haben Sie Sätze gehört wie:

»Sei nicht so laut und so frech, sonst kriegt der Papa Herzschmerzen.«

**Verantwortung
für die eigene
Befindlichkeit
übernehmen**

Wie soll ein Kind lernen, dass Papa für seine Herzschmerzen selber zuständig ist, dass er ausdrücken könnte, wie ihm gerade zumute ist und er etwas tun oder um etwas bitten könnte, wodurch es ihm besser ginge. Stattdessen haben sich die meisten Menschen daran gewöhnt, für eigene Dissonanzen immer im Außen nach Schuldigen zu suchen. Darauf wird oft eine Menge Energie verwandt.

Ein Umdenken ist da gar nicht so leicht. Es braucht ein wenig Übung, aber vor allem unsere Bereitschaft zu einer neuen Sensibilität. Die allein verändert schon eine ganze Menge. Denn wir merken dann rechtzeitig, wenn sich unsere Energien zwischen all den vielen verschiedenen Aktivitäten und Reizauslösern des Alltags zerstreuen.

Nur wenige Menschen besitzen von Natur aus die Fähigkeit, bei sich zu bleiben und sich angemessen abzugrenzen. Da sagt die Freundin beispielsweise: »Ach, mit mir ist heute gar nichts los«, und sofort sinkt die Stimmung bei allen anderen im Raum, als hätten sie selbst den Katzenjammer. Man kann die Fähigkeit des Abgrenzens erlernen. Auch sie ist damit verbunden, sich selbst spüren zu können. Dazu wird noch ausführlicher berichtet.



Zunächst ist die Frage zu klären, wie wir in unserem Inneren den Zustand erleben, im Stress zu sein. Stellen Sie sich folgende Situation vor:

Sie sitzen an Ihrem Schreibtisch, kauen an Ihrem Bleistift oder drehen Däumchen und grübeln sorgenvoll über das Problem, das Ihnen gestern eines Ihrer Kinder erzählt hat. Eigentlich sind Sie gerade dabei, Ihre Steuererklärung oder sonst eine wichtige Angelegenheit zu Ende zu bringen. Sie schweifen ständig ab und kommen vom Hölzchen aufs Stöckchen. Sie werden immer missmutiger, ungeduldiger und zweifeln daran, die Arbeit je zu schaffen.

Stumpfsinnig brüten Sie vor sich hin. In Ihrer Schreibtischschublade liegt eine Schachtel Pralinen. Damit trösten Sie sich erst einmal. Sie schauen über Ihren Schreibtisch und stellen fest, dass statt der entscheidenden Unterlagen tausend andere Papiere herumliegen, die auch alle noch dringend sortiert werden müssen.

Das Telefon klingelt. Ihre Mutter fragt nach, ob Sie den versprochenen Brief mit den Bankunterlagen schon abgeschickt haben. Natürlich haben Sie das schon wieder vergessen. Ihre Laune ist auf dem Nullpunkt. An ein Weiterarbeiten ist nicht zu denken. Inzwischen sind Sie völlig entnervt. Sie schauen auf die Uhr und stellen fest, dass es 19:00 Uhr ist, Zeit fürs Abendessen. Der ganze Nachmittag ist vertan. Sie verschieben alles auf unbestimmte Zeit.

Typisch für diese gefühlsgeladene Stress-Situation ist, dass die Energien durch die Fülle der gleichzeitigen Abläufe in verschiedene Richtungen gezerrt werden und sich Denken, Fühlen und Handeln am Ende gegenseitig blockieren. Sie atmen, als hätte Ihnen jemand verboten, Luft zu holen. Das Körpergefühl ist beklemmend. Die eine hat einen Kloß im Magen, der andere zieht den Nacken ein. Und dies drückt die sowieso schon schlechte Stimmung noch weiter.

An diesem Zustand können Sie nur durch bewusstes Stress-Management etwas ändern. Wenn Sie nichts daran ändern, kann er Ihnen mehrere Tage schlechter Laune bescheren.

In Strategien zur Stress-Bewältigung erfahren, würde die Geschichte vielleicht so ablaufen:



Sie merken, wie Sie schon einige Zeit völlig verkrampft an Ihrer Steuererklärung sitzen und wie Sie gerade dabei sind, in heftiges Grübeln über ungelegte Eier zu verfallen. Sie halten inne, holen tief Luft und atmen ein paar Mal ausgiebig – vor allem – aus. Bei der Frage: »Was ist eigentlich gerade mit mir los?«, wird Ihnen bewusst, dass Sie sich lustlos, müde und aus dem Tritt fühlen. Sie schauen auf die Uhr und stellen fest, dass der Nachmittag schon weit fortgeschritten ist und Sie vor dem Abendessen nicht mehr alles fertig bekommen. Spätestens als dann auch noch Ihre Mutter anruft und ein Anliegen an Sie hat, merken Sie, dass etwas mit Ihrer gesamten Zeitplanung nicht stimmt und dass Sie in dem Zustand, in dem Sie sich gerade befinden, die Sache nicht so schnell zu Ende bringen werden.

Sie machen sich eine Notiz zu dem Anruf, unterbrechen Ihre Tätigkeit und nehmen sich vor, nach dem Abendessen zu entscheiden, welche Vorgänge Sie wann und wie erledigen wollen. Dabei fällt Ihnen ein, dass die unliebsame Steuererklärung erst dann mit Schwung erledigt werden kann, wenn alles andere vom Tisch verschwunden ist und wenn Sie sich

dafür fit genug fühlen. Sie ordnen nach dem Abendessen Ihren Schreibtisch, um am nächsten Morgen die unliebsame Arbeit gleich als Erste mit frischem Schwung in Angriff zu nehmen.

Der Unterschied zur ersten Situation ist deutlich. Die Person kommt sich mit rasanter Geschwindigkeit auf die Schliche. Wenn Sie daran gewöhnt sind, dauert das nur Bruchteile von Sekunden. Sie verliert keine Zeit mit irgendwelcher Trübsal, erfasst den Kern des Problems mit klarem Kopf, nimmt auf ihre gesamte Verfassung Rücksicht und steckt sich realistische Ziele. Das hebt die Stimmung und motiviert.

Tunnelblick und Stress-Spirale

Eine große Gefahr im Umgang mit Stress ist der Tunnelblick. Wenn wir in Stress geraten, geschieht immer das Gleiche, das Körper-Geist-Seele-System driftet auseinander. Der Körper erstarrt auf irgendeine Weise oder funktioniert nur noch automatisch. Das Denken bewegt sich in vorgefahrenen Gleisen wie etwa beim Grübeln. Die Gefühle stumpfen ab, oder sie werden ganz abgeschaltet.

Es kann auch sein, dass ein bestimmtes Gefühl wie zum Beispiel Angst völlig überhand nimmt. Man kann diesen Zustand mit einem Dreier-Team vergleichen, bei dem jeder macht, was er will, und die Kommunikation erstorben ist.

Jeder kämpft gegen jeden. So hat zum Beispiel der Körper schon lange keine Lust mehr, am Schreibtisch zu sitzen, die Seele gerät in Panik ob der Fülle der zu erledigenden Aufgaben und der Geist treibt alle ohne Rücksicht auf Verluste an im Sinne von: »Stell dich nicht so an, du musst!« Das Typische ist, dass Körper und Gefühl meist kein Stimmrecht haben. Sie werden mundtot gemacht oder überhört. Das Denken beherrscht alles.

In einem typischen Stress-Zustand engt sich unsere Wahrnehmung auf einen winzigen Ausschnitt ein. Alles andere wird ausgeblendet. Und was das Schlimmste ist, das Verharren in diesem Zustand von Vermeiden und Aufschieben kann zu einem Tage anhaltenden Stress führen.

Dies ist der Grund, warum Stress erst einmal so hingenommen wird, auch wenn alle ausgiebig darauf schimpfen. Mit unserem Tunnelblick können wir ihn ja gar nicht erkennen, geschweige denn, etwas ändern. Wir brauchen also erstens ein Frühwarnsystem für das Ansteigen des Stress-Pegels und zweitens die Bereitschaft, aus unserem Tunnel hinaus in die Landschaft zu blicken.

In meinen Seminaren zur Stress-Bewältigung üben wir als Erstes, eine Sensibilität für diesen Mechanismus zu entwickeln und Strategien zum Verlassen des Tunnels anzuwenden. Denn, was sich so einfach anhört, ist eine große Kunst, die es zu trainieren gilt. Erst wenn Herz und Verstand wieder zusammenarbeiten, hört der Stress auf.

Sie werden sich fragen, wie man das erreichen kann. Zunächst nur dies: Zu wissen und zu verstehen, dass dieser Mechanismus bei Stress aktiv ist, ist Voraussetzung für alles Weitere, denn dann können Sie sich auf die Schliche kommen.

Doch, was tun, wenn wir einen Wust von Wahrnehmungen gleichzeitig haben, die wir noch gar nicht sortieren können? Denn Stress kann sich in einer Mischung aus unterschiedlichen körperlichen und geistig-seelischen Befindlichkeiten bemerkbar machen wie:

Den Mechanismus, der bei Stress aktiv ist, zu kennen und zu verstehen, ist Voraussetzung für alles Weitere



**Angst, Nervosität,
Hyperaktivität, körperliche
Anspannung, innere Zerrissenheit,
Kreativitätsstau, Erschöpfung, Selbst-
verlorenheit, Grübeln, geistiger Nebel,
seelisches Tief, Unsicherheit, Real-
itätsverlust, Depressivität, Verlust
des allgemeinen Überblicks, in-
nere Leere, Verwirrung,
Gefühlschaos**



Im Zustand des Tunnelblicks lässt sich eine genaue Stress-Diagnose nicht stellen.

Oft haben wir auch gute Gründe, uns den Berg von schier unvereinbaren Regungen nicht so gerne anzusehen. Es ist uns vielleicht unangenehm, dass wir überhaupt so empfinden, und wir schämen uns, nicht alles im Griff zu haben. Wir vergleichen uns mit anderen, die das alles bestimmt viel schneller und besser können, und wir werten uns als unfähig und minderwertig ab. Unser Tunnelblick engt unser Denk- und Urteilsvermögen derart ein, dass wir manchmal sogar den Kontakt zur Realität verlieren können. Weil wir dann aber auch den Kontakt zu unseren Gefühlen und zu unserem inneren Wesen verlieren, werden wir unmenschlich – vor allem zu uns selbst. So paradox es ist:

**Der
Tunnelblick
engt das Denk-
und Urteils-
vermögen ein**

Je schlechter es uns geht und je nötiger wir eigentlich eine Erholungs-
pause und Selbstfürsorge brauchen, desto mehr vermeiden wir genau
das. Denn das hieße ja zu merken, wie schlimm es um uns gerade
steht. Und solch eine tiefe Verbeugung macht keiner gerne freiwillig.
Erst wenn das Leid zu groß wird, sind wir dazu bereit.

Ich sehe vor mir einen Bankangestellten, Mitte vierzig, sehr korrekt. Er hetzt mit seinem dunkelgrauen Aktenkoffer morgens um 7:00 Uhr zur Bushaltestelle und schleppt sich abends um 21:00 Uhr wieder nach Hause. Er arbeitet fast ohne Pause mit großer Angst, nicht gut genug zu sein. Krawatte und grauer Anzug bestimmen sein Lebensgefühl. Erst als ein unbeherrschbarer hoher Blutdruck und erbärmliche Ohrgeräusche ihn quälten, merkt er seine innere Zwangsjacke.

Sie mögen einwenden, das sei die Realität von Tausenden von Arbeitnehmern. Stimmt. Aber mit dieser Realität kann man sehr unterschiedlich umgehen. Und das will ich Ihnen hier vermitteln.

Die Stress-Spirale dreht sich immer weiter, wenn wir krampfhaft versuchen, ganz locker zu erscheinen, damit nur ja keiner etwas von unserer Not merkt.

Viele Menschen haben noch gut in Erinnerung, wie sie als Kind von Eltern oder anderen Erwachsenen wegen eines ungeschickten Verhaltens bloßgestellt wurden. Diese Erfahrung, beschämt zu werden, sitzt vielen so in den Knochen, dass sie in jeder Stress-Situation wieder hochkommt und entsprechende Körperreaktionen, Gedanken und Gefühle auslöst. Dieser Mechanismus ist aus der Therapie schwer traumatisierter Menschen bekannt. In banalen Stress-Situationen wird er meist unterschätzt. Um nur ja keinen Fehler zu machen und sich keine Blöße zu geben, sind viele Menschen ständig in Hab-Acht-Stellung. Sie neigen zu einem krankhaften Perfektionismus. Von der Art, sich zu kleiden, bis zur Ausdrucksweise, alles soll das wahre Innere vertuschen. Anstrengend! Man kann sich vorstellen, wie schnell da schon Kleinigkeiten zum Super-Stress eskalieren können.

Ich sehe vor mir eine sehr auf Korrektheit bedachte Geschäftsfrau, die bei ihrer Arbeit stets im Rampenlicht des Geschehens steht. Sie hat das Gefühl, jede ihrer Regungen würde sofort und stets von jedem registriert und innerlich kommentiert. Jede Bemerkung von Mitarbeitern wird von ihr auf die Goldwaage gelegt.

Bei ihr hatte die »Ach lass man!«-Meditation eine große Wirkung: Jedes Mal, wenn sie sich dabei ertappte, alles zu kontrollieren, und dabei wieder ins Schwitzen kam, sagte sie sich: »Ach lass man!«, musste selbst über sich lächeln und wurde gelöster.

Wie kommt man aus diesem Dilemma heraus?

Stress-Management in besonderen Situationen

Wut, Trauer, Angst und Co.

Ich möchte im Folgenden einige Sonderfälle des Lebens erwähnen, in denen uns der Stress vielleicht über den Kopf wachsen könnte, vor allem in Krisenzeiten. Das sind Wendezeiten, in denen vielleicht gleich mehrere Säulen der Persönlichkeit wackeln, weil sich beruflich oder privat zu viel auf einmal verändert. Die innere Sicherheit ist dann in Gefahr und das eingeschliffene oder erwartete Verhalten taugt nicht mehr. Diese Zeiten der Verunsicherung verlangen einen besonders achtsamen und liebevollen Umgang mit uns selbst.

Grundsätzlich ist das beschriebene System zur Stress-Bewältigung zwar ›extremtauglich‹ und an den schwierigen Wechselfällen des Lebens geprüft, doch möchte ich hier einige Zusätze machen.

Es gibt belastende Situationen im Leben, die uns seelisch so sehr aus dem Gleichgewicht bringen, dass wir meinen, aus bestimmten Gefühlen einfach nicht mehr herauszukommen. Wenn dann noch Anforderungen

von außen an uns gestellt werden, denen wir uns angemessen stellen müssen, nimmt der Stress überhand. Meist sind diese schwierigen emotionalen Zustände mit dem Gefühl der Ohnmacht verbunden, in denen uns vielleicht die Kontrolle zu entgleiten droht. So sehr wir uns auch bemühen, dass es anders wird, als es gerade ist, umso schlimmer reiten wir uns hinein. Gute Ratschläge wie: »Ist doch nicht so schlimm«, oder: »Mach dir nichts draus«, sind da wenig hilfreich.

Die eindeutigen und gesunden Gefühle von Wut oder Ärger, Trauer und Angst sind zwar nicht immer angenehm, jedoch berechtigt und weniger problematisch. Schwieriger ist der Umgang mit den Gefühlen von rasender Wut, feststitzendem Groll, tiefer Deprimiertheit und beherr-

**Selten ist der
reale Ärger
über etwas der
wahre Grund
unserer Wut**

schender Panik, denn dabei handelt es sich um sehr starke Emotionen. *Emovere* ist das lateinische Wort für herausbewegen. Es ist tatsächlich so, dass bei heftigen Gefühlsbewegungen die Gefühle regelrecht aus dem Körper explodieren. Der Körper ist in einem hoch erregten Zustand, fast wie im Rausch. Das Denken ist nicht mehr ganz klar. Wichtig

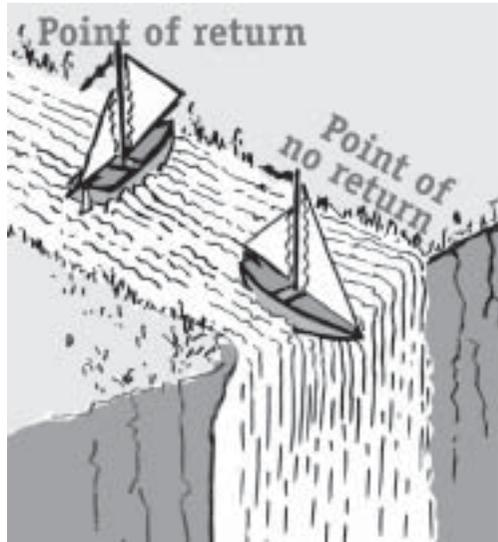
ist, hier möglichst schnell wieder zur Besinnung zu kommen, also Sinne und Sinn walten zu lassen. Häufig herrscht das egozentrische Wollen. Man kann es sogar Verbohrtheit nennen. Gekränkter Stolz oder Gefühle der Ohnmacht geben uns die vermeintliche Berechtigung für diese heftigen Emotionen, die jedoch selten fruchtbar sind und nichts Gutes bewirken. Wer tief in diese Zustände abdriftet, kann unter Umständen den Realitätskontakt verlieren. Dann ist der Weg zurück nicht leicht.

Ich beschreibe diesen Mechanismus gern anhand der Migräne, bei der es ebenfalls darum geht, den *Point of return* nicht zu verpassen, ähnlich dem Punkt vor einem Wasserfall im Flusslauf, der durch Stopp-Schilder gekennzeichnet ist und an dem man sein Boot noch umlenken kann. Wenn man diesen Punkt verpasst, kommt man an den *Point of no return*, und dann kann man lenken, so viel man will, es wird gefährlich. Menschen, die Schwierigkeiten mit Emotionen haben oder leicht in

Emotionen geraten, sollten also wie bei Schritt Eins des Höchste-Not-Programms möglichst frühzeitig die Diagnose stellen: »Achtung, gefährlicher Gefühlsrausch. Bitte nicht abdriften, sondern sofort umlenken und Vorkehrungen treffen.

Schalten Sie also rechtzeitig Ihr Bewusstsein ein für das, was da gerade abläuft. Kommen Sie rechtzeitig ins nüchterne Denken und Fühlen. Das bedeutet nichts Anderes als Ihre Ganzheit wiederherzustellen.

Gleichgültig, um was für eine Situation es sich auch handelt, halten Sie inne, nehmen Sie wahr, akzeptieren Sie, auch wenn es schwer fällt, nehmen Sie Körperkontakt auf, denken Sie an den Kontakt der Füße mit der Erde und betrachten Sie die Angelegenheit ganz nüchtern. Selbstverständlich gelingt das nicht immer. Wir sind menschlich und machen Fehler. Entscheidend ist, dass Sie zumindest im Nachhinein herausbekommen, warum Sie sich so erregt haben. Selten ist der reale Ärger über etwas der wahre Grund unserer Wut. Meist hat dies etwas mit alten Erfahrungen aus der Kindheit zu tun, die in uns ein Gefühl von Ohnmacht, Angst, Verletzung oder Scham verursachen. Machen Sie sich klar, dass Sie inzwischen nicht mehr dieses Kind sind. In einer gelassenen Grundhaltung gelingt dies am besten. Je öfter wir die Haltung der Gelassenheit üben, desto routinierter erkennen wir unsere Fallgruben und können stattdessen liebevoll für uns selbst sorgen. Nüchternheit und Achtsamkeit sind im Umgang mit Emotionen die wichtigsten Werkzeuge.





Die Wut

Ein gewisser Ludwig van B. schrieb aus Wut über einen verlorenen Groschen ein Klavierstück gleichen Namens. Doch die ganze Zeit lag der verlorene Groschen unter seinem Klavier.

Das Schneiderlein

Weißt du, wie sich das tapfere Schneiderlein dem wütenden Angriff des Einhorns entzog? Er trat etwas zur Seite.

Bert Hellinger



In einer Gruppe habe ich einmal Meinungen zum Thema Nüchternheit gesammelt. Dabei wurde deutlich, dass viele darunter etwas Gefühlloses, Kaltes verstehen. Aber das ist nicht die eigentliche Bedeutung des Wortes. Nüchternheit ist viel eher ein sehr klarer, leiser Zustand, in dem der Mensch im Besitz aller Verstandes- und Gefühlskräfte ist, ein Zustand, der angenehmer und facettenreicher ist, als allgemein angenommen, und die Möglichkeit zur Umkehr in andere Gefühlszustände immer erlaubt.

Thich Nhat Hanh empfiehlt im Umgang mit Wut oder anderen schwierigen Gefühlen, diese zu umarmen, wie die Mutter es mit ihrem Kind tun würde, und zwar so lange, bis wir uns beruhigt haben. Das Problem ist, dass viele Menschen sich selbst geradezu hassen. Eine erschreckende Feststellung, die jedoch wahr ist. Da die meisten Menschen als Kinder nicht so geliebt wurden, wie sie waren und wie sie es gebraucht hätten, haben sie nicht gelernt, sich selbst zu lieben. Ich möchte Ihnen hiermit schmackhaft machen, dies zu tun. Lieben Sie sich selbst!

**Kommen Sie
sich auf die
Schliche!**

Üben sie immer wieder, die Identifizierung mit dem Gefühl aufzugeben, auch wenn es schwer fällt. Dann kann man immer noch die Wut und den Ärger rauslassen. Thich Nhat Hanh empfiehlt, solche Gefühle zu verdauen beziehungsweise in sinnvolle Gefühle und Handlungen zu verwandeln. Denn häufig hat das Herauslassen der Gefühle den Effekt, dass man sich erst richtig hineinsteigert.

Kommen Sie sich auf die Schliche! Dann können Sie Ihre Gefühle gegenüber dem Verursacher immer noch angemessen zu Wort kommen lassen, ohne sich selbst oder den anderen dabei zu verletzen. Ziehen Sie sich einen Moment zurück, sorgen gut für sich und forschen genau nach, wie es zu dem Zustand gekommen ist. Was hat Sie in solch heftige Gefühle gebracht? Bei überbordenden Emotionen ist Gehen eine große Hilfe. Sie haben wahrscheinlich schon einmal die Erfahrung gemacht, dass nach einem Spaziergang von einer halben Stunde die Wut verfliegen

ist. Gehen kann man auch im Zimmer als aufmerksames Gehen im Kreis. Einfach einen Schritt nach dem anderen tun. Auch das Niederschreiben von allem, was in einem ist, kann erleichtern und klären. Sie werden intuitiv das Richtige tun, wenn Sie dazu bereit sind, mit sich selbst bewusst umzugehen und sich selbst zu steuern.

Auch Trauer und deprimierte Stimmungen sind normale Gefühlszustände, wenn in eine traurige Situation nicht der gesamte Weltschmerz vergangener Jahrtausende eingeflochten wird. Achten Sie auf solche Herunterzieher.

Sicher könnte man manchmal am Leid der Welt fast verzweifeln, wenn man in den Nachrichten die Schicksale von Erwachsenen und vor allem Kindern in Kriegen, durch politische Unterdrückung oder Armut verfolgt. Es ist gut, darüber Schmerz zu empfinden. Eine Möglichkeit ist, diesen Schmerz in der Meditation abzugeben, gute Gedanken zu schicken, etwas konkret Helfendes zu tun oder mit Menschen zu sprechen. Dumpfe Deprimiertheit fühlt sich jedoch anders an. Darin ist fast immer Aggression gegen sich selbst und gegen andere enthalten. Und die nützt niemandem. Meist sind Sie dann in einem typischen seelischen Hungerzustand, da Sie sich emotional vernachlässigt haben. Tun Sie etwas für sich, auch wenn's schwer fällt, zum Beispiel könnten Sie sich wohligh in die Badewanne legen, ein warmes Fußbad nehmen, einen Spaziergang machen oder einen aufbauenden Text hören oder lesen.

Auch Angst ist ein normales Gefühl, mit der die Natur uns ausgestattet hat, um uns vor Gefahren zu schützen. Achten Sie also Ihre Angst, auch wenn Sie Ihnen unbegründet und lästig erscheint. Es könnte sein, dass Sie dadurch auf sich selbst aufmerksam gemacht werden. Wenn ein Kind Angst hat, hat es auch keinen Sinn, wenn irgendwer daherkommt und ihm weismachen will, die Angst sei unbegründet. Aber der realistische Umgang mit der Angst nützt einem Kind sehr: prüfen, überprüfen, was im schlimmsten Fall passieren könnte, Hilfestellung geben, und wenn dann noch Angst bleibt, durch die Angst begleiten. Als Erwachse-

ne ist es unsere Aufgabe, dies mit uns selbst zu tun, uns durch das Handeln hindurch zu begleiten und zwar immer im Jetzt.

Ich beobachte immer wieder, dass nur wenige Menschen sich selbst Vater oder Mutter sind, geschweige denn, sich vorstellen können, wie das geht. Preußische Erziehungsideale mit der Maxime des Durchhaltens und Zähne-Zusammenbeißens haben tiefe Spuren hinterlassen. Das Problem ist nur, dass wir so, wie wir mit uns selbst umgehen, auch mit anderen umgehen.

Ich denke oft an eine junge Frau, die das Durchhalten um jeden Preis auf ihre Fahnen geschrieben hatte und für die eine Menge Stress-Probleme zum normalen Lebensgefühl gehörten. Ihr kleiner Sohn war ihr bislang immer sehr distanziert begegnet und pflegte lieber den Kontakt zu seinem Vater. In dem Maße, wie sie ihre eigenen bedürftigen und ängstlichen Seiten liebevoll annahm und besser für sich sorgte, kam ihr Sohn auf sie zu.

Viele Menschen sind vollkommen in ihrer eigenen Negativität gefangen. Sie sehen ständig schwarz und schüren jede negative Erwartungshaltung. Sie leiden unter ständiger Existenzangst.

Ähnlich wie beim Thema Depression haben wir als Erwachsene jedoch grundsätzlich die Wahl, uns für das halb volle oder das halb leere Glas zu entscheiden. Sie könnten sich zum Beispiel sagen, dass Ihr Leben im Moment zwar schwer ist, sie aber immerhin in der Lage sind, dieses Buch zu lesen, dass auch die schwierigsten Gefühle nie von Dauer sind und dass Sie genug zu essen haben und keine Bomben fallen.

Ich erinnere mich an eine Frau, die sich bezüglich der Zukunft seit Jahren in düstersten Phantasien erging. Zum Teil waren sie berechtigt. Sie befürchtete, dass ihr Mann seine Arbeit verlieren würde und sie dann nicht mehr wüsste, wie sie die in Ausbildung befindlichen Kinder und die gesamte Familie durchbringen sollte. Sie hatte vor lauter Sorgen eine Menge Gesundheitsprobleme. Wir entwarfen einen Krisenplan zur Alltags-

bewältigung, und sie kam immer besser zurecht. Nach Jahren fragte ich sie, wie es Ihrem Mann mit seiner Arbeit gehe. Sie entgegnete, durch Umstrukturierungen seien neue Verhältnisse eingetreten, sodass niemand entlassen werden musste.

Es ist legitim, wenn Ihnen das Entscheiden für das »halb volle Glas« nicht immer leicht fällt. Nehmen Sie wahr und gestehen sich zu, dass Ihre derzeitige Stimmung so ist, wie sie ist, und dann gehen Sie in klassischer Weise vor: Diagnose stellen und lösungsorientiert handeln. Indem Sie zum Beispiel auf Ihre Uhr schauen, orientieren Sie sich wieder an Ihrem Tagesrhythmus und können im Hier und Jetzt etwas tun, was Sie aus Ihrem Stimmungstief herausbringt. Allein ein kurzes Telefonat kann schon hilfreich sein.

*Ich kann mich
für die Vergangenheit schuldig fühlen
und vor der Zukunft Angst haben,
aber nur in der Gegenwart kann ich handeln.*

Abraham Manslow

*Ich bin kein Optimist,
denn ich bin nicht sicher, dass alles gut enden wird.
Ich bin aber auch kein Pessimist,
denn ich bin nicht sicher, dass alles schlecht ausgehen wird.
Ich bewahre einfach die Hoffnung
in meinem Herzen.*

Vaclav Havel

Mit den Nerven am Ende - im Zustand völliger Erschöpfung

Viele Patienten suchen mich auf, weil sie sich mit ihren Kräften am Ende fühlen. Häufig sind jedoch bestimmte Krankheiten der Anlass, wie zum Beispiel chronische Infekte, Schlafstörungen, Allergien, Verdauungsstörungen, um nur die harmloseren zu nennen.

Meist steckt hinter diesen Symptomen eine jahrelange Überforderung und die Gewohnheit, permanenten über die eigene Grenze zu gehen. Dann stellt sich die Frage, ob man spezielle Hilfe braucht oder sich allein wieder ins Lot bringen kann.

Bevor Sie irgendwem die Schuld an Ihrem Elend in die Schuhe schieben, ist es besser, eine Inventur ihrer Lebenskräfte zu machen. Was geben Sie aus, was nehmen Sie ein?

Gehen Sie zum Kapitel über den Körper zurück und überprüfen, wo Ihre Defizite liegen: Schlafmangel? Zu wenig frische Luft? Essverhalten? Wenig Wasser getrunken? Kein Tages- und Arbeitsrhythmus? Zu wenig Pausen? Zu viel um die Ohren? Keine Besinnung? Zu viel Alkohol, Kaffee, Tee, Zigaretten, Arbeit? Keine Bewegung? Zu wenig an sich selbst gedacht? Und vor allem: Was für Gedanken im Kopf?

Und dann verschreiben Sie sich eine maßgeschneiderte Kur für zu Hause. Sie können sich zum Beispiel folgende oder einige der im Kapitel über den Körper beschriebene Wiederbelebungsmaßnahmen – verbindlich für zunächst eine Woche – vornehmen und dabei auf jedes Zuviel und jedes Zuwenig achten.

Gehen Sie die folgende Aufstellung durch, aber setzen Sie sich nicht unter Stress.

- ❖ Suchen Sie sich die Vorschläge aus, die zu Ihnen und Ihrem Leben passen.
- ❖ Wählen Sie das, was für Sie auch realistischerweise durchführbar ist.
- ❖ Wählen Sie den genauen Zeitraum aus, für den diese Maßnahmen gelten sollen.
- ❖ Wenn es schief geht, kein Grund zum Verzweifeln, am nächsten Tag wieder damit anfangen.
- ❖ Nehmen Sie es als Übung und mit Humor.

Eine einwöchige Kur für zu Hause könnte zum Beispiel so aussehen:

- ❖ keinen Alkohol, Kaffee, schwarzen Tee
- ❖ zumindest zwei regelmäßige und gesunde Mahlzeiten pro Tag
- ❖ viel frisches Obst und Gemüse von guter Qualität
- ❖ viel reines Quellwasser und warmen Kräutertee trinken
- ❖ früh ins Bett
- ❖ Spazieren gehen an der frischen Luft
- ❖ Entspannungsbad am Abend, Sauna o. ä.
- ❖ keine geistige Arbeit spät abends
- ❖ kurze Morgenmeditation
- ❖ kleine Besinnung am Abend mit kurzer schriftlicher Inventur
- ❖ menschliche Kontakte überprüfen
- ❖ Ordnung in dem Raum schaffen, der mir zur Zeit am wichtigsten ist (Küche, Schlafraum, Keller, Arbeitsplatz, Kinderzimmer)
- ❖ Ordnung schaffen im mir wichtigsten Bereich (Kleider, Papierkram, Marmeladengläser, Gartengeräte, Geldangelegenheiten)
- ❖ lästigste Pflichten vom Hals schaffen oder erledigen
- ❖ Beziehungspausen beziehungsweise Auszeiten nehmen
- ❖ Hilfe annehmen, zum Beispiel für den eigenen Haushalt

Anhang

Übersichten zur Schnellorientierung

Grundsätzliche Herangehensweise

Handlungsstrategien

Das Höchste-Not-Programm

Innerer oder äußerer Stress?

Was ist in mir los?

Lösungsstrategie

Einige praktische Tipps

Wenn die Nerven blank liegen

Verwendete und weiterführende Literatur