

## Wege aus dem Stress

von Wilfried Rappenecker

**Stress bedeutet Enge und Dichte im Leben und im Körper eines Menschen. Stress stößt uns nicht von außen zu, sondern wir erzeugen ihn in uns. Es ist eine aktive Leistung des energetischen und physischen Körpers, um besonderen Herausforderungen gewachsen zu sein. Warum aber kann diese eigentlich normale und gesunde Reaktion umschlagen in eine Last, die uns krank macht? Welche Mechanismen lassen Stress entstehen? Wie können wir sinnvoll damit umgehen, so dass nicht Krankheit sondern Lebensfreude entsteht? Und was unterstützt uns am besten auf dem Weg aus dem Stress?**

Belastungen sind ein wichtiger Teil unseres Lebens. In Belastungssituationen mobilisieren wir unsere Reserven, „stellen uns auf die Hinterbeine“, um mit der Situation erfolgreich umgehen zu können. Auf der physiologischen Ebene werden z.B. die Stress-Hormone der Nebennieren wie Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol verstärkt ausgeschüttet. Aus Sicht des Shiatsu wird bei Belastung das Yang verstärkt mobilisiert und drängt das Yin vorübergehend in den Hintergrund.

Körper und Geist richten sich auf diese Weise auf die Bewältigung einer schwierigen Situation ein: Herzfrequenz und Blutdruck steigen an, die Atmung wird schneller, Gehirn und Muskeln werden besser mit Blut und Sauerstoff versorgt, die Verdauung wird gebremst. Energetisch gesehen macht der Mensch sich enger und erhöht seine Spannung, was sich u.a. in erhöhter seelischer und körperlicher Anspannung zeigt.

Das ist eine gesunde und positive Reaktion, die es dem Menschen ermöglicht, in besonderen Lebenssituationen mitunter ungeahnte Leistungen zu vollbringen. Sie wird auch *Eustress* genannt (im Gegensatz zu *Distress*, welcher krank macht). Nach bestandener Herausforderung kehren die Körperfunktionen zum Normalzustand zurück, Yin und Yang finden zum Gleichgewicht zurück, der Mensch kann entspannen und sich erholen.

Treten solche besonderen Belastungssituationen in zu kurzen Abständen nacheinander auf, so hat der menschliche Organismus nicht die nötige Zeit, sich nach der Hochleistung zu entspannen und zu regenerieren; der Organismus verharrt im „Hochleistungsmodus“. Bleibt dieser Zustand lange bestehen, entsteht ein Gefühl der Müdigkeit und Überforderung. Im chronischen Stress wird der Hochleistungszustand zum Normalzustand.

In unseren modernen Gesellschaften sind die Menschen fortwährend besonders gefordert. Zeiten der Erholung stehen nicht mehr selbstverständlich zur Verfügung; der Mensch muss sich die Zeit zur Erholung quasi freikämpfen, ein Widerspruch in sich. So kommt es, dass immer mehr Menschen sich überfordert fühlen; sie haben Angst, das Geforderte nicht zu schaffen.

## Angst und Unterdrückung von Wahrnehmung und Gefühlen

Angst ist die eigentliche Ursache von Stress. Die Angst davor, nicht gut genug zu sein, etwas nicht zu schaffen, es aber schaffen zu *müssen*. Die Angst davor, einer belastenden Situation nicht gewachsen zu sein, davor, dass es immer schlimmer wird; die Angst vor Kontrollverlust. Auch die Angst etwas zu verlieren wie Job, Partner, Geld, Position, Gesundheit. Die Angst, nicht anerkannt oder geliebt zu sein u.s.w. kann großen Stress verursachen.

Es ist die Angst, die dazu führt, dass Menschen sich mehr zumuten als sie eigentlich schaffen können und auf diese Weise ihr Leben und das anderer Menschen *verdichten*. Vor allem führt Angst dazu, dass Menschen *innerlich* dicht werden; sie werden eng und stehen unter hohem Druck. Die an sich sehr positive Fähigkeit, welche es möglich macht, besondere Herausforderungen zu meistern, wird als Dauererscheinung zum Fluch.

Dann fühlen Menschen sich dauerhaft überfordert und übermüdet. Die Fähigkeit zur Regeneration lässt merklich nach, der Schlaf wird schlechter. Die Lebensfreude nimmt ab. Der Mensch unter Daueranspannung wird gereizt, sogar wütend und nicht selten depressiv.

Kopf- und Rückenschmerzen nehmen zu, die Organe funktionieren nicht mehr optimal und es kommt zu Beschwerden z.B. der Verdauung, der Menstruation oder des Herz-Kreislaufsystems. Bei jahrelangem Dauerstress schließlich kündigen einige Organe die Zusammenarbeit auf, ernsthafte Organ-Erkrankungen können die Folge sein. All diese Zeichen zusammen beschreiben den Zustand eines Burnout-Syndroms.

Dauerstress-Situationen gehen einher mit einer eingeschränkten Wahrnehmung des eigenen Körpers und der Empfindungen. Positive Gefühle werden kaum mehr zugelassen, das Leben konzentriert sich auf das, was geschafft werden muss. Menschen, die unter chronischem Stress leiden, sind gefangen in den engen Gleisen des Nur Noch Funktionierens.

Da ist kein Raum für Träume oder Freude. Menschen sind zudem nicht mehr in der Lage, ihre eigenen Lebensthemen sinnvoll und effektiv zu bearbeiten, denn dazu braucht es Zeit, die nicht vorhanden ist. Die eigenen inneren Gründe für die Angst und den Druck werden in diesem Zustand nicht erkannt.

### **Wege aus dem Stress**

Es gibt äußere Umstände, welche die Entstehung von Stress in einem Menschen wahrscheinlich werden lassen. Der eigentliche Zustand von Stress im Organismus jedoch ist eine aktive Leistung des energetischen und physischen Organismus. *Den Stress erzeugen wir aktiv in uns.*

Wenn wir das erkennen, was können wir dann tun, um die Entstehung von Stress in uns zu vermeiden? Zwei Wege bieten sich an: zum einen die Veränderungen der äußeren Bedingungen, welche die Erzeugung von Stress in uns triggern, und zum anderen eine Veränderung der inneren Bedingungen, die den Stress in uns hervorbringen.

*Äußere Faktoren* können beeinflusst werden, in dem wir beispielsweise unser eigenes Zeitmanagement oder das am Arbeitsplatz verändern hin zu mehr Raum, Unterbrechungen und klaren Zeitstrukturen. Unter Umständen wird es nötig, die Thematik z.B. am Arbeitsplatz anzusprechen und zu konkreten Vereinbarungen zu kommen. Das erfordert in der Regel Mut: den Mut sich als über die Maßen gestresst zu outen, dass es einfach nicht mehr geht; aber auch den Mut, Vorschläge zu machen und Forderungen zu stellen. Die Beeinflussung äußerer Stress-Faktoren kann es ggf. auch erfordern, die äußere Umgebung zu verändern, beispielsweise den Arbeitsplatz zu wechseln.

Die Beeinflussung der *inneren Faktoren* ist mindestens genauso anspruchsvoll wie die der äußeren. Einer

der ersten Schritte sollte sein, mit der Familie, mit Freunden, Kollegen oder Nachbarn über die eigene Situation zu sprechen und sich auszutauschen. Sehr hilfreich kann es sein, ein regelmäßiges Tagebuch zu führen und beim Schreiben das Geschehen und den inneren Zustand zu reflektieren. Der Austausch und das Schreiben vermindern den inneren Druck, der eine der wesentlichen Voraussetzungen für chronischen Stress darstellt. Sehr zu empfehlen ist regelmäßige Bewegung vorzugsweise im Freien wie Wandern, Walken, Joggen u.ä. Bewegung löst innere körperliche und seelische Blockaden, hebt die Stimmung, und eröffnet so den Raum für mögliche Veränderungen.

Andere Möglichkeiten, um innere Weite entstehen zu lassen bestehen beispielsweise darin, Im Alltagsleben Räume einzurichten, in denen Zeit ist für Dinge, die nicht notwendig und unmittelbar sinnvoll sind. Das kann eine große Herausforderung bedeuten, auch weil solche Freiräume nicht selten gegen den Widerstand anderer Menschen, vor allem aber gegen das eigene starre Pflichtgefühl durchgesetzt werden müssen. Sind sie einmal errungen, wird man sie nicht mehr aufgeben wollen, weil man spürt, wie wichtig sie für das eigene Gleichgewicht sind.

### **Shiatsu, Körperübungen, Meditation**

Große Unterstützung auf diesem Weg können Shiatsu, regelmäßige Körperübungen wie z.B. Yoga oder Qi Gong und Meditation sein. Bei allen drei Unterstützern verbessert sich das Gefühl für den eigenen Körper und die eigene Person, die im Gegensatz zum Körpererleben im Stress eher als positiv und angenehm erfahren werden.

Shiatsu kann hier u.a. deshalb sehr hilfreich sein, weil Shiatsu auf angenehme Weise die unbewusste Aufmerksamkeit in die Körpertiefe lenkt. Diese unbewusste Aufmerksamkeit ist bei Gestressten sehr in der Peripherie und in der Umgebung des Menschen zuhause. Je mehr sie in der Tiefe ankommt, um so leichter fällt es dem Menschen langsamer zu werden, sich Zeit zu nehmen und sich das Empfinden nicht von Angst sondern von Lebensfreude bestimmen zu lassen. Wie von selber entstehen Vorstellungen, wie das eigene Leben in stressfreie Richtung verändert werden kann.

Ist dieses Bei Sich Ankommen im Shiatsu zunächst vor allem eine passive Erfahrung, die der Mensch macht, weil er behandelt wird, so bieten regelmäßige Körperübungen die Möglichkeit, diese Erfahrung auf leichte Weise selbst zu kreieren. Auch im Yoga oder im Qi Gong kommt der Mensch bei sich und in seiner Tiefe an, und kann auf diese Weise entspannter, zufriedener, ruhiger und langsamer werden. Das dabei entstehende Wohlgefühl lässt Lebensfreude zurückkehren, ein wichtiges Antidot gegen chronischen Stress. Ideen zur Verbesserung des Lebens entstehen auch hier wie von selber.

Auch in der Meditation kommt der Mensch zur Ruhe und bei sich selber an. Während des Meditierens können Raum und Weite entstehen, das Gegenteil von Stress. Meditation geht aber noch einen Schritt weiter: in diesem Training der Achtsamkeit lernt man, die eigene Situation, Ängste und inneren Druck und Unfreiheit in Ruhe anzuschauen und auf nicht intellektuelle Weise zu erkennen und zu verstehen. Auf diesem Weg entdeckt der Mensch nach und nach wichtigen tiefere Ebenen seiner Realität und seines Lebens. Ruhe, Kraft und Freude werden wieder entdeckt und auf nachhaltige Weise gestärkt. Es wird viel leichter, äußere und innere Lebensumstände in Richtung auf ein stressfreies Leben zu verändern.

Alle drei hier beschriebenen Wege können eine wirkliche Wende im Leben bewirken. Shiatsu kann dabei eine Initialzündung sein, aber auch im späteren Verlauf eine wesentliche Unterstützung darstellen. Körperübungen und Meditation erfordern eine regelmäßige Praxis, damit sie ihre segensreiche Wirkung entfalten können.

Vor allem zu Beginn kann es gut sein, dass eine regelmäßige Praxis nicht leicht fällt. Dies kann sich z.B. in

Unlust äußern oder in den vielfältigen Gründen, die einem regelmäßig zu Beginn des Übens einfallen, was vorher noch Wichtiges dringend zu tun ist, oder warum heute einfach keine Zeit für das Üben ist. Da hilft es nur, einfach trotzdem die Übungen, die man sich vorgenommen hat, durchzuführen. Hilfreich ist dabei, wenn man eine feste Zeit im Tagesablauf für die Übungen reserviert hat, die man auch konsequent an (nahezu) jedem Tag hierfür in Anspruch nimmt.

Es gibt einen Weg aus dem Stress.

Wilfried Rappenecker 2014