

Leben mit Stress

Wenn Stress zur Gewohnheit wird

Viele Menschen in unserer schnelllebigen Zeit fühlen sich permanent angespannt, müde, erschöpft - einfach nicht wohl. Dies sind klassische Folgen von Stress, die, wenn wir Ihnen keine Beachtung schenken, selbst wieder Auslöser von Stress sein können. Unser Körper weist uns durch diese Symptome darauf hin, dass ihm etwas zu viel wird, aber unser Verstand sagt uns - mach weiter! Ja, er kann nicht anders, schließlich steht er ja selbst unter dem Eindruck des eigentlich nur für Notfälle gedachten Schutzsystems unseres Körpers. So ist genau jenes System, welches uns eigentlich fähig macht uns zu „beschützen“, durch Überaktivität selbst wieder Auslöser für Symptome und letztlich Krankheiten.

Ein uns angeborener Schutzmechanismus, der schon in den Urzeiten des Menschseins unser Überleben sichern sollte, um uns beispielsweise vor der Bedrohung durch wilde Tiere zu bewahren, läuft heutzutage für viele von uns die ganze Zeit auf Hochtouren. Er sorgt für veränderten Blutdruck und beeinflusst unser hormonelles System, aber eigentlich nur deshalb, weil er unsere Existenz sichern will.

Der Überlebenskampf unserer modernen Zeit ist jedoch keine Ausnahmesituation mehr, sondern für die meisten von uns eine Alltäglichkeit. Wir bemühen uns Tag für Tag unseren vielfältigen Aufgaben und Rollen gerecht zu werden. Wir tun alles um unser Einkommen zu sichern, den Anforderungen der Arbeitswelt zu entsprechen, gut genug zu sein. Wir leben in einer Welt, in der wir auch ständig und ohne Vorwarnung mit Neuem konfrontiert werden, ob uns dies gefällt oder nicht.

Wir sind im Dauerstress und uns dessen zumeist gar nicht bewusst. Es ist für uns gewohnt und normal, aber für unseren Körper ist es das nicht. Es entspricht nicht seiner Natürlichkeit, die ganze Zeit in einem Modus zu laufen, der eigentlich nur für Notfälle gedacht war. So kommt es auch, dass wir keinen Blick mehr für unsere

wahren Bedürfnisse haben und einfach tun, was zu tun ist, um unseren Alltag zu bewältigen. Wir funktionieren, spüren aber sehr wohl, dass etwas anders sein sollte.

Doch genau jene Mechanismen, die uns eigentlich im Moment der Bedrohung (heute ist das alles, was unsere Sicherheit stört) zum richtigen Handeln bereiten machen, verhindern, dass wir das wirklich Richtige für unsere Gesundheit tun. So ist es kein Wunder, dass viele von uns sich unzufrieden und unausgeglichen fühlen.

Die kinesiologische Praxis kann uns äußerst effektiv und wirkungsvoll dabei unterstützen mit Stress, seinen Wirkungen und Folgen umzugehen. Das durfte ich selbst vor etwa 15 Jahren erfahren. Stress war mein ständiger Begleiter!

In der kinesiologischen Arbeit zeigt im Zusammenhang mit Stress sehr oft das Erderelement an. Dieses ist, mit Magen- und Milzpankreasmeridian, Schwerpunkt der vorliegenden Ausgabe von IMPULS. In diesem Kontext geht es auch um Nahrung und zwar nicht nur auf der physischen, sondern auch auf der psychischen und emotionalen Ebene. Unsere wahren Bedürfnisse sind hier Thema, das was wir wirklich brauchen, um uns auf jeder Ebene „satt“

und somit zufrieden fühlen zu können. Vielleicht haben auch Sie schon die Erfahrung gemacht, dass sich Stress im wahren Sinne des Wortes „auf den Magen schlägt“.

Aus den oben erwähnten Gründen fällt es uns immer schwerer, uns das, was wir wirklich brauchen auch zu geben. Wir übergehen immer öfter die Signale unseres Körpers, die uns einen Hinweis darauf geben, was wir im Moment für uns tun sollten, damit wir uns wieder wohl fühlen könnten. Wir verschieben das Gute für uns auf den nächsten Urlaub und glauben, dass unser Körper das mitmacht, wenn wir meinen den beispielsweise versäumten Schlaf dann nachzuholen, wenn wir endlich beschließen dafür Zeit zu haben. Unabsichtlich vermehren wir so den auf uns wirkenden Stress und unser Befinden verschlimmert sich bis zu dem Moment, wo unser Körper wirklich nicht mehr mitmacht und uns mit noch schlimmeren Symptomen und plötzlich akuten Krankheitsbildern Einhalt gebietet.

Hier ein einfaches Beispiel aus unserem Alltag, wie wir typischer Weise mit uns umgehen und bereits vorliegenden Stress durch unsere Verhaltensweisen noch erhöhen.



Wiener Schule für klassische Kinesiologie

Kinesiologieausbildung mit Abschlusszertifikat in 3 Semestern . 15 Module

Start Wintersemester: 27. Oktober 2012

Start Sommersemester: 23. Februar 2013

Information & Anmeldung

unter 0676 507 37 70 . info@kinesiologieschule.eu
www.kinesiologieschule.eu

Ich merke zwar, dass ich müde bin, aber ich tue alles mögliche andere, um diese Müdigkeit zu übertauchen, „weg zu machen“, statt das einzig Natürliche und Richtige, nämlich kurz Ruhe und Rast zu suchen oder möglichst bald schlafen zu gehen. Der Körper ist nicht umsonst müde, er zeigt uns, dass er für den Moment genug hat, nicht mehr will. Uns erscheint das im Augenblick aber nicht passend, daher erlauben wir uns nicht, was richtig wäre. Beliebte Verhaltensweisen stattdessen sind Kaffee trinken, koffeinhaltige Getränke, Alkohol, der Griff zur Süßigkeit, Rauchen oder ein aufputschendes Medikament. Dieses Verhalten hilft uns möglicherweise für den Moment, aber gleichzeitig stressen wir damit auch wieder unseren Körper. So lange wir uns ab und an auf diese Weise helfen, es bei einer kleinen Dosis bleibt, kann unser Körper vielleicht noch gut damit umgehen. Oft wird dieses Verhalten aber zu Routine, der ursprüngliche Auslöser für das stressende Verhalten ist vielleicht schon längst nicht mehr vorliegend. Dazu vergrößern sich die Mengen und so vermehren sich auch die stressenden Reize für unseren Körper. Körperwahrnehmungen wie z. B. Müdigkeit, Schmerzen, Verspannungen, Kreislaufstörungen, Heißhunger, Appetitlosigkeit, Kälte- oder Hitzegefühle, Schlafprobleme

Unruhe, vermehrte Unsicherheits- und Angstgefühle, ... sind Signale unseres Körpers. Auf diese Weise spricht der Körper mit uns und wir sollten ihnen unbedingt Beachtung schenken. Damit meine ich nicht, dass wir plötzlich hypochondrische Verhaltensweisen entwickeln und aus „jeder Mücke einen Elefanten“ machen sollen. „Eine „Was mich nicht umbringt macht mich härter“ - Haltung ist in Spezialsituationen durchaus angebracht und hilfreich, sollte aber nicht unser permanentes Lebensmotto sein. Mit diesen Zeilen will ich Sie motivieren wieder ein gewisses Maß an Achtsamkeit aufzubringen gegenüber diesen Empfindungen, wieder mehr Bewusstsein zu entwickeln, wie es Ihrem Körper gerade geht und was er braucht. Er verdient diese Aufmerksamkeit, auch wenn unser Verstand uns einreden will, dass es uns eh gut geht und alles passt. Ohne unseren Körper können wir unser Leben nicht verwirklichen. Er ist unser erstes und wichtigstes Ausdrucksmittel. Ohne ihn geht in Wirklichkeit gar nichts. Wir sollten es nicht darauf ankommen lassen und bis zu dem Moment weiter machen, in dem uns unser Körper durch Krankheit zwingt.

Die gegenwärtig auf Leistung, vorrangig in Form von Quantität und Schnelligkeit, ausgerichtete Gesellschaft, die Vielfältigkeit

unserer Rollen und ihre Anforderungen verleitet uns, unsere wahren Bedürfnisse zu missachten. Wir sind darauf gedrillt pro Zeiteinheit möglichst viel, möglichst schnell und möglichst wirkungsvoll zu tun. Wir sind daran gewöhnt über unsere Bedürfnisse hinweg zu rasen und das Unangenehme auszuhalten. Wir laufen im Permanentstressmodus und das ist für uns normal geworden. Es ist ganz natürlich, dass der Ausstieg umso schwerer fällt, der und so viel kann ich aus eigener Erfahrung sagen, möglich ist, wenn wir es wirklich wollen und die bekannten Fakten zum Stressgeschehen als Wahrheit anerkennen. Diese erklären auch, warum es uns bei allem, was wir vermeintlich Gutes für unsere Gesundheit tun, doch so schlecht geht und wir von heute auf morgen mit einer gesundheitlichen Diagnose konfrontiert sind, die wir nicht verstehen können.

Die wesentlichen Schlagworte zum Stress sind bereits in aller Munde. Der genetisch in uns verankerte Angriffs- und Fluchtmechanismus, der ohne unser Zutun, also unwillkürlich aktiviert wird, genau so wie die Begriffe Distress und Eustress.

Ja, es ist richtig wir brauchen ein gewisses Mindestmaß an Stress um aktiv zu werden, jedoch kann aus meiner Sicht ein positiv bewerteter Stress (Eustress) im

Übermaß (weil vielleicht schon normal, sehr gewohnt) gelebt, genau so schädlich auf uns wirken, wie ein eindeutig negativ bewerteter (Disstress).

Extreme, im Guten wie im Schlechten, überfordern unseren Körper und unsere Psyche. Worum es hier also geht ist das berühmte „goldene Mittelmaß“ zu finden und dauerhaft ins Leben zu bringen.

In meiner kinesiologischen Praxis geht es im Wesentlichen genau darum, nämlich um den Ausstieg aus dem gewohnten Permanentstressmodus. Dieser kommt im Effekt einer Entwöhnung gleich. Ja, wir müssen uns erst wieder an das für uns Natürliche und Gesunde gewöhnen und neue Verhaltensweisen trainieren. Immer wieder höre ich von meinen Klienten: „Es funktioniert ganz wunderbar, aber ich bin es noch nicht gewöhnt, dass ich auch ohne Anspannung ein wichtiges Mitarbeitergespräch führen oder so locker eine Prüfung schaffen kann.“ Zu Beginn der Arbeit geht es immer darum die aktuellen Wirkungen von Stress, die ja selbst schon wieder stressend sein können, auszugleichen. Wobei der ursprüngliche Stress, wie schon erwähnt, vielleicht schon viele Jahre zurückliegen kann. Dann, den verschiedenen Stressoren auf körperlicher und geistiger Ebene Beachtung zu schenken und gemeinsam neue möglichst stressfreie Wege im Umgang damit zu finden, um diese im dritten Schritt umzusetzen.

Das Stresserleben ist ein hoch individueller Prozess. Das macht die kinesiologische Arbeit in diesem Kontext auch so wertvoll, den mithilfe des professionell ausgeführten Muskeltests ist es möglich das, was stresst und das ist uns oftmals, wie schon erwähnt, aus reiner Gewohnheit gar nicht mehr bewusst, gezielt zu bearbeiten, ebenso individuelle Lösungen und Strategien zu finden.

Fakten zu Stress

Stress ist ein **individueller Zustand**, der durch Stressoren, vermittelt über **psychische Prozesse**, ausgelöst wird und zu den verschiedensten **Stressreaktionen** auf körperlicher und/oder psychischer Ebene führt.

Ob und in welcher Intensität eine Situation für einen Menschen stressig ist, ist abhängig von der biologischen, psychischen und sozialen Disposition dieses Menschen. Das bedeutet, dass des einen Menschen Stress im Extremfall von einem anderen nicht einmal annähernd als stressend empfunden wird. Ebenso ist die Reaktion (Verhalten, Stressfolgen, Symptome) auf den Stress von individuellen Bewertungen und Einstellungen abhängig und somit von Mensch zu Mensch verschieden.

Stressoren können **physikalische Reize**, wie z. B. Lärm, Kälte, Hitze, Föhn, Licht, ... sein oder **chemische Reize**, wie z. B. Abgase, Gestank, Sauerstoffmangel. Weitere Stressoren, die aber auch gleichzeitig Stressreaktionen sein können, sind **bio-chemischer Natur**, wie z. B. Hunger, Durst, Zucker, Koffein, Ernährungsfehler, Nikotin, Tabletten, ... oder **psychische Reize**, wie z. B. Angst, Furcht, Verunsicherung, Kritik, Peinlichkeit, Konflikt, Konkurrenz, Überforderung, Schulden, Verhaltensauffälligkeiten aller Art

Eine andauernde Belastung durch viele kleine Reize kann zur gleichen Stressreaktion führen wie eine kurze Einwirkung sehr starker Stressoren.

Die Reaktion auf den Stress und seine Schädlichkeit ist einerseits abhängig von der Dosis. Gemeint ist damit die Dauer, Intensität und Vielfalt der einwirkenden Stressoren. Andererseits spielt aber auch die physische Prädisposition und die Bewertung des Stresses durch die betroffene Person eine wichtige Rolle.

Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die wenig Möglichkeit zur Selbstbestimmung, somit weniger Kontrolle über das eigene Tun haben, besonders stressgefährdet sind. Ebenso Menschen mit hoher Leistungs- und Erfolgsorientierung, Hang zum Perfektionismus, übermäßigem Engagement und Neigung zur Unruhe und Ungeduld.

Die typischen auf Stress zurückgeführten Erkrankungen betreffen bezeichnenderweise genau jene körperlichen Systeme die im Stressgeschehen eine bedeutende Rolle spielen: Herz und Kreislauf, Magen und Darm, Atmung, Muskulatur, Immunsystem, Hormone ...

Was passiert mit unserem Körper, wenn wir gestresst sind?

Neben einer körperlichen Anspannung können wir auch eine flachere schnellere Atmung wahrnehmen, unser Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, unser Hormonhaushalt verändert sich, die Verdauungsfunktionen schalten zurück, Blase und Dickdarm wollen sich noch schnell entleeren. Unser Körper bereitet sich ganz ohne unser Zutun auf Angriff oder Flucht vor. Unserem natürlichen Impuls, der uns zuschlagen oder weglaufen lässt, können wir heutzutage nicht mehr Folge leisten. Ein Totstellen, auch wenn wir dazu manchmal große Lust hätten, ist in unserem heutigen Alltag auch keine Option mehr.

Unsere Steuerzentrale Gehirn nimmt den Stress wahr und schaltet ohne, dass wir dies beeinflussen könnten auf Notbetrieb.

Eine Gehirnhälfte übernimmt die Führung um das gesamte System zu „retten“ und braucht dafür alle zur Verfügung stehende Energie. Die andere Hälfte schaltet in dieser Zeit in den energiesparenden Ruhemodus. Wissend, dass eine Gehirnhälfte für die Steuerung der jeweils gegenüberliegenden Körperhälfte verantwortlich ist, wird plötzlich klar, warum es uns in den klassischen Stresssituationen nicht gelingt, so zu agieren, wie wir es eigentlich könnten. Ja, wir könnten, wenn alle Gehirnteile wirklich mit im Spiel wären. Das erklärt, warum wir gestern in aller Entspannung noch wussten, was wir dem unliebsamen Kollegen morgen in der Besprechung sagen wollten, in der stressenden Diskussionssituation selbst fehlen uns plötzlich die richtigen Worte und Stunden später, wenn wir uns wieder entspannt fühlen und den größten Ärger vergessen haben, fällt uns alles und noch viel mehr dazu ein.

Sie kennen diese oder ähnliche Situationen bestimmt. Ein anderes typisches Beispiel sind Prüfungssituationen. Plötzlich fällt uns nichts mehr ein, die berühmten „Bretter vor dem Kopf“. Meist machen wir uns danach Vorwürfe, weil wir meinen doch nicht gut genug vorbereitet gewesen zu sein und erzeugen gleichzeitig neuen Stress. Die Wahrheit aber ist, dass das sehr ausgeklügelte Schutzsystem unseres Körpers im Moment der Prüfung aktiv wurde und uns so plötzlich der Zugang zu unserem, in beiden Gehirnhälften gemeinsam abgespeichertem Wissen, einfach fehlte. Aus denselben Gründen haben wir im Sport vielleicht plötzlich Koordinationschwierigkeiten, der Fußball findet seinen Weg nicht mehr ins Tor, wir machen Fehler beim Schreiben oder mathematischen Aufgaben. Dank den Forschungsarbeiten von Dr. *Paul E. Dennison*, dem Begründer der Edu-Kinestetik, hat dieses Wissen Eingang in die kinesiologische Praxis gefunden. In den letzten Jahren hat besonders das von ihm entwickelte Trainingskonzept Brain Gym® aufgrund seiner Erfolge größeren Bekanntheitsgrad erlangt. Es beruht auf spezifischen Aktivitäten in Verbindung mit Übungen, die eine ganzheitliche Integration der Steuerzentrale Gehirn mit unserem gesamten Körper bewirken.

2007 nahm ich an einem Vortrag von Dr. Charles Krebs, dem Begründer von LEAP, einem speziellen Programm zur Integration des Gehirns, teil. In diesem zeigte er die enge Verknüpfung von Stress und der guten Zusammenarbeit der Gehirnareale auf. In der kinesiologischen Terminologie sprechen wir von Gehirnintegration. Die nachfolgende Darstellung zeigt wie wichtig diese für unsere Stresstoleranz ist, um letztlich gelassener und entspannter aus unserem vollen Potenzial schöpfen zu können.

Gehirnintegration und Stress

total gestresst		akut gestresst		signifikant gestresst	leicht	problemlösend	stressfrei	
0%	10%	25%	30%	50%	70%	75%	95%	100%
totale Desintegration							totale Integration	

Gehirnintegrationskontinuum

Je geringer die Integration der Gehirnhälften

desto größer wird der Stress.
 desto mehr nimmt das Vermeidungsverhalten zu.
 desto mehr sinkt das Selbstvertrauen.
 desto mehr steigt die Anspannung.
 desto schwerer fällt das Lernen.
 desto schwerer fällt es Probleme zu lösen.
 desto unruhiger, chaotischer, ängstlicher ist der Betroffene.
 desto mehr Frust.

Je höher die Integration der Gehirnhälften

desto geringer wird der Stress.
 desto konfrontationsfähiger/stressstabiler ist der Mensch.
 desto mehr steigt das Selbstvertrauen.
 desto leichter gelingt es zu entspannen.
 desto leichter fällt das Lernen.
 desto leichter fällt es Probleme zu lösen.
 desto ruhiger, klarer, gelassener ist der Mensch.
 desto mehr Freude.

Quelle: Mag. Sabine Seiter, basierend auf Vortrag von Dr. Charles Krebs am 14.11.07

Was können Sie gegen Ihren Stress tun?

- Machen Sie sich die Vielzahl der Stress auslösenden Momente in Ihrem Leben bewusst. Im Internet finden Sie entsprechende Tests, um Ihre aktuelle Stressbelastung fest zu stellen. Finden Sie sich bei Betrachtung der Darstellung eher im Bereich niedriger Gehirnintegration und somit höherem Stress wieder?
- Nehmen Sie die Signale (Symptome) Ihres Körpers ernst und tun Sie, was nötig ist um sich wohl zu fühlen.
- Verringern Sie nach Möglichkeit die Anzahl der Stressoren in Ihrem Leben (siehe Ausführungen weiter oben in diesem Beitrag).
- Vermeiden Sie Extreme und achten Sie bei allem auf die für Sie richtige Dosierung. Die Reaktion Ihres Körpers gibt Ihnen dafür wichtige Hinweise. Auch ein Zuviel von etwas Positivem kann zum Stress werden und in seiner Auswirkung letztendlich schädlich sein.
- Ernähren Sie sich bewusst, beobachten Sie, welche Nahrung Ihnen wirklich gut tut. Nehmen Sie sich wieder Zeit für die Nahrungsaufnahme. Achten Sie auf Ihr Gewicht, im wörtlichen und auch übertragenen Sinn. Nehmen Sie Ihren Körper wichtig!
- Seien Sie maßvoll beim Konsum von Genussmitteln, insbesondere von Alkohol, Zigaretten, Koffein, Zucker und genießen Sie möglichst alles. Genießen kann geübt, gelernt werden!
- Sorgen Sie für ausreichend und gesunden Schlaf, bewusste Erholungs- und Ruhephasen.
- Suchen und schaffen Sie stressfreie Umfeldler mit einer guten und für Sie angenehmen Atmosphäre (Freundeskreis, Familie, Wohnung, Arbeitsplatz ...).
- Verbringen Sie Zeit in der Natur.
- Bewegen Sie sich so viel wie möglich. Durch die ständige Alarmbereitschaft Ihres Körpers staut sich viel Energie an, die am besten über körperliche Bewegung abgebaut wird.
- Wenden Sie Entspannungstechniken an, tun Sie alles, was Ihnen einfällt um sich zu entspannen. Einfach einmal gar nichts tun!?
- Achten Sie auf eine gute Atmung. Mithilfe einer bewussten Atmung können auch aus der Vergangenheit stammende Stressmuster verändert werden.
- Achten Sie auf die Art Ihres Denkens. Denken Sie wahrheitsgemäß und positiv. Entwickeln Sie förderliche und optimistische Einstellungen. Finden Sie das Positive und Nützliche in allem.
- Nutzen Sie Ihre Freizeit zur Erholung, zum Ausgleich, für Ihre Lust und Freude, für Ihre Weiterentwicklung und zur Erfüllung Ihrer Wünsche und Träume. Tun Sie einfach einmal ganz andere neue Dinge, etwas was Sie schon immer wollten. Ihre Freizeit soll kein Pflichtprogramm sein!
- Die richtige und regelmäßige Anwendung von Brain Gym® hilft Ihnen, das „Beste“ aus Ihrem Stress zu machen. Ein entsprechendes Kursangebot finden Sie über den Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie.

Es ist nun einmal ein Faktum, dass der Mensch einerseits ein Mindestmaß an Reizen, also Stress, braucht um aktiv zu werden. Andererseits ist ein Zuviel, ein Übermaß dieser Reize, wie dieser Beitrag zeigt, schädlich und ungesund. Gleichzeitig ist aber auch klar, dass es unmöglich ist, alles, was in uns Stress auslöst einfach „weg zu machen“.

Was wir aber tun können ist, uns in diesem Bewusstsein stark zu machen, um den vermehrten Anforderungen an uns und unser Leben als „Meister unseres Stresses“ zu begegnen. Meine KollegInnen und ich unterstützen Sie gerne dabei.



Mag. Sabine Seiter
 Gründerin und Leiterin der
 „Wiener Schule für
 klassische Kinesiologie“

Kontakt:
 1030 Wien, Kegelgasse 40/1/45
 Tel.: 0676 507 37 70
 E-Mail: sabine.seiter@chello.at
www.kinesiologieschule.eu

„Ich sitze schon in freier Natur, am See.
 Die Weißen möchten, dass ich wie sie arbeite, wie sie
 Geld verdiene, wie sie ein Auto kaufe und dass ich wie
 sie in freier Natur, an einem See, Urlaub mache und
 angeln gehe. Ich sitze schon in freier Natur, am See ...“

(Indianische Weisheit)

Quelle: Mag. Sabine Seiter, „Krank an Organisationen - Inhumane und unkommunikative Strukturen führen zu Dauerstress, Krankheit und verminderter Leistungsfähigkeit“, Diplomarbeit Wirtschaftsuniversität Wien 1997.