



Ja, Druck ist hässlich und fies. Umso freundlicher sollten wir zu uns selbst sein

Unsere neue Serie  
Teil 1

# Stress lass nach

**Er ist das Symptom unserer Zeit: der Stress, der entsteht, weil wir immer mehr Dinge in unser Leben pressen (müssen). Logisch, dass irgendwann alles ächzt und quietscht. Eine Zeitlang halten wir noch durch – aber langfristig? Hier kommt Schritt eins zur Veränderung: die Bestandsaufnahme**

Texte Almut Siebert

**E**s sind Wochen wie diese. Der Schwager kommt für vier Tage zu Besuch. War geplant und ist großartig. Schließlich sehen wir uns kaum, seit er in Shanghai arbeitet. Aber dann ist da auch noch die schwierige Wurzelbehandlung meiner 81-jährigen Mutter, die begleitet werden will. Und ausgerechnet in dieser Woche muss ich für einen Tag nach Berlin, obwohl im Büro die Luft brennt, weil ein Projekt in den letzten Zügen steckt. Und warum finden gleich zwei Elternabende statt?

Meine Ansprüche an Glück und Wohlbefinden sind in letzter Zeit schlicht geworden: Eine Woche ist eine gute Woche, wenn bis zum Freitag keine größeren Katastrophen passiert sind. Ist das normal? Geht das anderen auch so? Und ist es okay, dass ich Zettel und Bleistift neben dem Bett liegen habe, damit ich mir während nächtlicher Grübeleien notieren kann, was ich bloß nicht vergessen darf? (Wobei ich mein schlaftrunkenes Geschreibsel am nächsten Morgen dann oft nicht entziffern kann.)

Manchmal ist alles so viel, dass ich gar nicht mehr weiß, wie es mir damit geht. Kann ich das noch leisten? Ist das einfach der ganz normale Wahnsinn, den wir mal erschöpft, mal ergeben als

Stress hinnehmen, der zum Leben zu gehören scheint (mehr dazu auf S. 38.)

Gabriela Voß ist Trainerin für Achtsamkeit und Stressbewältigung in Hamburg. Sie begegnet oft Menschen, denen es ähnlich geht. Menschen, die spüren, dass etwas in ihrem Leben nicht mehr ganz im Lot ist, die aber nicht richtig wissen, was genau sie anstrengt – und was sie sich stattdessen wünschen. Voß sagt: „Jede Veränderung braucht zunächst eine Standortbestimmung. Wo befinde ich mich gerade? Wie geht es mir? Welche Haltung habe ich zu all dem, was ich tue und was mir geschieht?“

Das sei eine Art Forschungsreise in uns selbst. „Dieser Teil ist manchmal die größte Herausforderung in so einem Prozess“, sagt die Trainerin. „Es geht darum, sich selbst genauer kennenzulernen und die schwierigen sowie die stärkenden Muster besser zu verstehen.“

Für manche Menschen klären sich die Dinge am besten über Körpererfahrungen. Wie sehr der Nacken verspannt ist, spürt man mitunter erst beim Qi-gong oder bei Achtsamkeitsübungen. Dann erlebt man plötzlich, wie gut sich tiefes Ein- und Ausatmen anfühlt und wie sich Blockaden lösen. Schritt für Schritt wird es möglich, Bewertungen, Urteilen und inneren Dialogen auf die Spur zu kommen. Andere Menschen ▶

**„Manchmal ist alles so viel, dass ich gar nicht mehr weiß, wie es mir geht. Ist das normal?“**

wiederum springen begeistert auf, wenn sie ihr Leben als Diagramm auf ein Flipchart zeichnen können. „Da gibt es kein Richtig und kein Falsch. Wir können ausprobieren, welcher Erkenntnisweg sich gut und stimmig anfühlt“, ermutigt Gabriela Voß. Schon beim Erkunden und Analysieren geschieht etwas mit uns, noch bevor wir tatsächlich etwas in unserem Leben verändert haben. Und zwar in dem Moment, in dem wir begreifen: Das ist die Situation, in der ich gerade stecke. Ich muss zurzeit eine Menge schultern. „Allein das Anerkennen einer schwierigen Lage bringt Erleichterung“, sagt Voß.

**S**ehr oft sind es unsere inneren Antreiber, die Alltägliche und Herausfordernde in belastende Stressoren verwandeln.

Ich muss perfekte Arbeit abliefern. Ich darf anderen keine Schwierigkeiten bereiten. „Wir müssen nicht unbedingt in die Vergangenheit gehen und klären, wie diese Antreiber entstanden sind. Manchmal verlieren sie schon viel von ihrer Macht, wenn sie nicht länger aus dem Verborgenen wirken können, sondern gesehen und benannt werden.“

An einigen Überzeugungen hängen wir jedoch hartnäckig. Wir bestehen darauf, dass sich daran leider nichts ändern ließe. Sätze wie: „Ich würde ja gern weniger arbeiten, aber ich brauche das Geld.“ „Die Beziehung tut mir nicht gut, aber eine Trennung kann ich den Kindern nicht zumuten.“ Solchen Einwänden begegnet Voß mit freundlichem Interesse. „ABER ist ein ganz häufiges und wichtiges Wort in einem Erkenntnis- und Veränderungsprozess. Wir sollten es nicht wegdrücken, sondern ihm Aufmerksamkeit schenken. Hinter jedem ABER steckt eine Botschaft, die noch gehört werden will. Wenden wir uns dem zu, können wir viel über unsere Ängste, Befürchtungen und Erwartungen erfahren. Und vor allem: Wir können sie infrage stellen und eine Haltung dazu einnehmen.“



## Entsprechen die Ansprüche, die uns antreiben, wirklich unseren ureigenen Überzeugungen?

**D**ie inneren Antreiber hängen oft mit frühen Erfahrungen im Leben zusammen. Wir sind jedoch auch Kinder unserer Zeit. Wir müssen mit bestimmten An- und Überforderungen zurechtkommen, mit denen wir täglich konfrontiert werden. So wird uns ständig erzählt, dass es vor allem darum geht, immer das Beste aus allem herauszuholen – und vor allem aus uns selbst. In den vergangenen zwanzig Jahren habe sich eine Ideologie verbreitet, die vor allem die Verantwortung des Einzelnen betont, diagnostiziert etwa die Kulturosoziologin Michèle Lamont, die in Harvard lehrt. Der westliche Mensch des 21. Jahrhunderts glaubt wie keine Generation zuvor, Gestalter des eigenen Lebens sein zu können – und sein zu müssen.

In einem Online-Magazin für Frauen, durchaus mit feministischer Attitüde, klickte ich zum Beispiel neulich die Geschichte über eine Frau an, die „das schlimmste Jahr ihres Lebens in das beste verwandelt hat“. Nach einer Trennung und einer wirtschaftlichen Krise war sie wie ein Phönix aus der Asche gestiegen, stärker und reifer als je zuvor. Erst wusste ich gar nicht genau, warum mich beim Lesen so ein Unmut überkam. Aber dann wurde es mir klar. Selbst eine Krise muss heute mit Bravour gemeistert werden. Sie bloß überstehen? Pures Mittelmaß! Und was folgt aus dieser gesellschaftlichen Gestimmtheit für den Einzelnen, die Einzelne? Probleme im Büro? Anstrengendes Kind? Logisch, unser Versagen, selbst schuld! Selbst Trauer sollen wir inzwischen schneller bewältigen. In der letzten Neuauflage des psychiatrischen Diagnosekatalogs DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), dem Handbuch, das klärt, was als krank gilt, sollte bereits eine länger als zwei Wochen dauernde Trauer nach einem Todesfall als Depression diagnostiziert werden.

Und was macht es mit uns, dass wir solche Aussagen längst für normal halten? Auf die Frage: „Was ist dein ge-

Manchmal kann man die nagenden Gedanken überall im Körper spüren



heimes Talent?“, antwortete ein Musiker neulich in einem Interview ganz selbstverständlich: „Ich habe kein geheimes Talent, denn ich benutze jedes einzelne, das ich habe.“ Eine kluge Freundin, die Biologin ist, wies mich auf das grundlegende Missverständnis hin, dem wir aufsitzen, wenn wir Selbstoptimierung in solchem Ausmaß betreiben. Sie sagt: „Natürlich hat jeder Mensch ganz viele verschiedene Talente und Möglichkeiten. Aber die Natur hat uns nicht so reich ausgestattet, damit wir ständig alles gleichzeitig aus uns herausholen, sondern damit wir uns immer wieder unterschiedlichen Umwelten anpassen können. Es ist völlig in Ordnung, Talente schlummern oder sogar verkümmern zu lassen.“

Auch das gehöre eben zu einer Standortbestimmung dazu, sagt Voß. Die Ansprüche, die von außen an uns herangebracht werden, ob vom Arbeitgeber oder von der Gesellschaft, immer wieder zu hinterfragen. Entsprechen sie den ureigenen Überzeugungen? Oder welchen Weg würden wir lieber einschlagen? Die gute Botschaft ist: Es gibt immer eine Alternative. Manchmal dauert es nur etwas, bis wir sie für uns entdeckt haben. ▶

## Weitsicht statt Tunnelblick

Die Wahrnehmung verengt sich. Die Konzentrationsfähigkeit lässt nach. Jede Entscheidung strengt an. Wir denken nur noch in Schwarz-Weiß. Das sind alles Zeichen von akutem Stress. Dagegen können schon klitzekleine Aktivitäten helfen, um innezuhalten und den Überblick wiederzuerlangen

### Augen zu

Die Augen für einen Moment zu schließen, kann in kritischen Momenten eine wahre Rettung sein. Wenn wir uns so von der Umwelt abschirmen, gelingt es, Körpersignale bewusster wahrzunehmen. Das fällt noch leichter, wenn wir in Körperwahrnehmung geübt sind, etwa durch Yoga, autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder Qigong. Das Drücken im Bauch, der Kloß im Hals, das hektische Atmen oder der verspannte Nacken, wir spüren es nun deutlich und können gegensteuern. Gleichzeitig gelingt es mit geschlossenen Augen oft besser, sich von einer belastenden Situation und den gegenwärtigen Gefühlen wohltuend zu distanzieren.

### Bewegen – schon 15 Minuten flott spaziergehen reicht

Jeder hat es schon am eigenen Leib erfahren – Bewegung macht den Kopf frei. Aber warum ist das so? Bei Stress ist unser frontaler Kortex überlastet. Wir können uns einfach nicht mehr konzentrieren und haben das Gefühl, nicht mehr klar denken zu können. Wenn wir uns bewegen, wird ein anderes Hirnareal aktiv, der motorische Kortex. Aber selbst einfache, selbstverständliche Aktivitäten wie etwa das Gehen erfordern eine Menge Energie im motorischen Kortex. Dafür wird Aktivität aus den frontalen Bereichen abgezogen. Die Folge: Man kann keine komplizierten Rechenaufgaben beim Sport lösen, aber eben auch nicht weiter grübeln und verzweifelt sein. Und hinterher sind Geist, Körper und Seele erfrischt.

### 10 Minuten in eine Baumkrone blicken

Natur entspannt. Eine Studie zeigte: Wer durch die Natur trabt, ist hinterher entspannter als ein Sportler, der dieselbe Strecke auf dem Laufband absolviert hat. Und bereits ein Spaziergang im städtischen Grün oder eine Mittagspause unter einem buntbelaubten Kastanienbaum verbessern die Stimmung, schenken neue Energie und reduzieren gleichzeitig negative Gefühle wie Aggression, Angst und Ärger. Wissenschaftler rätseln noch, warum Naturbetrachtungen derart Geist und Körper erquickern. Eine Theorie: Während unsere Aufmerksamkeit im Alltag meist gerichtet sein muss, kann sie beim Anblick der Natur endlich frei schweifen – dabei erholen wir uns. Weit und breit kein Baum und kein Ficus in Sicht? Dann hilft die App „Calm“, für Android und iOS.

### Durchatmen

Wir tun es in jeder Minute, aber nicht immer richtig. Stehen wir unter Druck, atmen wir fast immer zu schnell und flach. Bei der gesünderen Bauch- bzw. Zwerchfellatmung fließt der Atem tief in den Bauch, der Körper kann viel Sauerstoff aufnehmen. Einatmen – ausatmen – einatmen – ausatmen. Wenn wir uns für ein paar Minuten ganz darauf konzentrieren, lösen sich Anspannungen und wir kommen schon dadurch wieder etwas zur Ruhe.

# Stimmt's?

Stress kennt jeder. Und zu Stress hat jeder eine Meinung. Wir haben den Experten Prof. Christoph Bamberger vom Medizinischen Präventionszentrum Hamburg (MPCH) gefragt, was tatsächlich dran ist, an den typischen Annahmen



Es hilft oft, sich auf das zu besinnen, was uns den Rücken stärkt

## „Stress macht krank“

Stress, der sich im Normalbereich bewegt, macht nicht krank. Aber was ist normal? Solange man auf Fragen wie „Sind Sie insgesamt mit Ihrem Leben zufrieden?“ oder „Würden Sie sich insgesamt als glücklichen Menschen bezeichnen?“ mit „Ja“ antwortet, ist der Stress nicht so ausgeprägt, dass er das Leben dominiert. Ein weiteres gutes Zeichen, dass sich alles noch im Bereich des Normalen bewegt, ist, frei von körperlichen Symptomen zu sein. Wer sich gestresst fühlt, aber keine Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, Rückenschmerzen, Magenschmerzen, Verdauungsbeschwerden oder Schlafstörungen hat, dessen Stresslevel ist (noch) im grünen Bereich. Beantworten Sie aber eine der Fragen mit „Nein“ und/oder haben solche Symptome, kann Stress gefährlich werden. Ist der Spiegel des Stresshormons Cortisol chronisch erhöht, kann es viel Schaden anrichten: von zu hohem Blutdruck über erhöhte Blutzucker- und Blutfettwerte bis zu einem erhöhten Herzinfarkt- oder Schlaganfallrisiko.

## „Viel Arbeit ist einfach Stress“

Die Gleichung stimmt nicht. Wer im Innersten überzeugt ist, sein Arbeitspensum zu schaffen und die damit verbundenen Herausforderungen zu bestehen, wird nicht unter zu viel Stress leiden. Ist eine Aufgabe jedoch mit Versagens- oder Existenzängsten verbunden, entsteht schnell chronischer Stress – und zwar auch schon bei objektiv geringer Arbeitsbelastung.

## „Stress? Das ist doch nur eine Frage der Einstellung“

Tatsächlich erzeugen die eigenen Glaubenssätze, also die tief verankerten Überzeugungen, oft schädlichen Stress. Jemand, der charakterlich und von seiner Lebensgeschichte her so geprägt ist, dass er meint, jede Leistung, die nicht hundertprozentig ist, sei inakzeptabel, hat von vornherein ein sehr hohes Stressniveau. Kommt dann noch ein Problem hinzu – zum Beispiel, wenn etwas nicht so funktioniert, wie man will – was ja oft der Fall ist –, läuft das Fass über und das Stressniveau kann leicht in gesundheitlich bedenkliche Bereiche steigen.

## „Ein bisschen Stress ist doch gesund“

Stimmt. Ein gewisses Stressniveau ist sogar überlebensnotwendig. Bei jeder Art von Aktivität oder Anstrengung steigt der Level der Stresshormone an. Schon wenn man morgens aufsteht, sorgen erst Adrenalin und Cortisol dafür, dass der Blutdruck so weit steigt, dass wir nicht kollabieren. Und dazu wirkt ein normaler Spiegel der genannten Stresshormone auf das Gehirn motivierend. Ohne sie fühlt sich jeder schlapp und antriebslos, und dann kann man keine einzige Aufgabe (an)packen, weder psychisch noch körperlich.

## „Heute ist alles viel stressiger als früher“

Schwierige Frage. Heftigen Stress hatten frühere Generationen auch. Man denke an die beiden Weltkriege. Die meisten, die heute in der westlichen Welt den Alltag als stressig empfinden, sind davon weitgehend verschont geblieben. Die Intensität der Stressoren, also der Stressauslöser, hat sich nicht erhöht. Aber die Zahl der Stressoren ist gestiegen. Heute muss in derselben Zeit immer mehr erledigt werden: E-Mails, Meetings, Verdichtung

der Arbeit, das gab es früher so nicht. Deswegen kommt es uns so vor, als seien wir gestresster als frühere Generationen. Hinzukommt, dass Stress, der hinter einem liegt, als weniger belastend eingeschätzt wird als aktueller Stress. Denn man kann ja nicht sicher sein, dass man die aktuelle stressige Herausforderung packt. Bei allem, was hinter einem liegt, weiß man dagegen: Das habe ich bewältigt.

### WEITERLESEN

Buchtipps zum Thema finden Sie auf Seite 130

### ANKLICKEN

Online haben wir noch mehr gute Ideen gegen Stress für Sie: [emotion.de/stress](http://emotion.de/stress)

# Mein Ruhestifter

Gegen innere Unruhe bei Angstgefühlen und schlechtem Schlaf\*



**Lasea®**

Spezieller Wirkstoff aus Arzneilavendel  
Beruhigt und verbessert den Schlaf\*  
Macht weder abhängig noch tagsüber müde

Pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung  
Wirkstoff: 80 mg Lavendelöl

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

\* Schlafstörungen, die aus innerer Unruhe und Angstgefühlen resultieren.  
Lasea® 80 mg / Weichkapsel. Für Erwachsene ab 18 Jahren. Wirkstoff: Lavendelöl. Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe.  
[www.lasea.de](http://www.lasea.de) L/01/08/15/05



# Was will mein Kloß im Hals?

## EMOTION: Herr Lippmann, was passiert beim Focusing?

Frank O. Lippmann: Focusing beschreibt eine bestimmte Art, mit dem eigenen Körper in Beziehung zu treten. Hält man beim Sprechen, Denken oder auch bei einer Tätigkeit inne und lenkt seine Aufmerksamkeit nach innen, kann ein unscheinbares, vages, häufig übersehenes körperliches Gefühl entstehen, das sich von den vertrauten, eindeutigen Emotionen unterscheidet.

## Wenn ich das spüre, was sagt mir das?

Man weiß erst mal nur, es hat etwas mit der momentanen Lebenssituation zu tun, dem Thema, das einen gerade beschäftigt. Dabei kann man noch gar nicht genau benennen, was es ist und was es bedeutet. Es ist noch ein vages und oft übersehenes Körperempfinden. Wir nennen das beim Focusing „Felt Sense“.

## Was so viel wie „gefühlter Sinn“ oder „gefühlte Bedeutung“ heißt, oder?

Ja. Und wenn man sich dem achtsam zuwendet, kann es seine Bedeutung in inneren Bildern, Worten, Gefühlen und körperlichen Impulsen entfalten. Dann entstehen Einsichten und Lösungsschritte, die neu und überraschend sind und oft mit einem Gefühl von körperlicher Erleichterung, innerer Stimmigkeit und Orientierung einhergehen.

## Wenn ich zum Beispiel einen Kloß im Hals wahrnehme, wie geht es weiter?

Indem ich den Kloß erst mal als etwas Bedeutsames annehme, mache ich ihn zu einem inneren Gegenüber, dem ich mich interessiert zuwenden kann, ohne mich darin zu verlieren. Wir nennen das absichtsloses Verweilen. Dadurch kann sich der Felt Sense „öffnen“, und Aspekte des Kloßes, die einem nicht bewusst waren, werden spürbar und aussprechbar.

Unser Körper fühlt meist ganz genau, wenn was nicht stimmt. Mit Focusing lässt sich herausfinden, was er uns sagen will, damit es uns gut geht

Frank O. Lippmann ist Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie und Focusing-Experte in Hamburg. Er bietet regelmäßig Einführungs- und Ausbildungsseminare an. [frank-lippmann.de](http://frank-lippmann.de)



## Wie hilft mir Focusing bei Stress?

Wer unter Stresssymptomen leidet, hat oft vor lauter Belastungen und Problemen den Zugang zu sich selbst verloren. Es fehlt der Abstand, um spüren zu können, was als nächstes wirklich gebraucht wird. Focusing kann helfen, „Freiraum“ zu schaffen – dann stellt sich körperlich ein Gefühl der Erleichterung ein, das es erst möglich macht, „frische“ Veränderungsschritte jenseits der eingefahrenen Denk- und Verhaltensmuster zu sehen.

## Kann das jeder lernen?

Ja, die Methode eignet sich für jeden, sowohl um Stress zu bewältigen, als auch zur Stress-Prophylaxe. Zu zweit ist das sogar noch leichter, partnerschaftliches Focusing ist hochwirksam.

## Und wenn der Partner die Quelle des Stresses ist?

Es geht dabei nicht um den Beziehungspartner, sondern um eine Person, die auch mit der Methode vertraut ist, mit der man sich dann regelmäßig wechselseitig in einer Focusing-Sitzung begleitet.

## Lenkt ein anderer nicht eher ab?

Wir sind von Natur aus interaktive Geschöpfe. Die Aufmerksamkeit eines Menschen, der zuhört und innerlich miterlebt, was wir sagen, ohne selbst Ratschläge zu äußern, hilft uns dabei, mehr wir selbst zu sein, als wir es alleine können. So gewinnt der Prozess noch mehr an Tiefe.

## Gibt es Grenzen der Selbsthilfe?

Wenn eine ernsthafte psychische Erkrankung vorliegt, ist professionelle psychotherapeutische Hilfe angezeigt.

## IM NÄCHSTEN HEFT TEIL 2 UNSERER GESUNDHEITS-SERIE:

Loslassen, weglassen, trennen – wie man sich von Stressoren befreit

# NEU: Jetzt testen!

**PSYCHOLOGIE**  
BRINGT DICH WEITER

**EXTRA ZUM HERAUSNEHMEN**  
Coaching-Karten mit positiven Gedanken

„ERZÄHL DOCH MAL...“  
Wie Zuhören Sie zum guten Gesprächspartner macht

DISTANZ UND NÄHE  
3 Bindungstypen und was sie in der Liebe brauchen

TRAUMAFORSCHUNG  
Diese neue Körpertherapie heilt die Seele

**WER BIN ICH?**  
24 SEITEN TESTS für mehr Selbsterkenntnis

EXKLUSIV: AUTORIN JULI ZEH  
„Am glücklichsten bin ich, wenn man mich in Ruhe lässt“

**Ich mach mir keinen Druck mehr**  
6 Übungen, die Ihr Leben entspannen  
+ Test: Wie gestresst sind Sie wirklich?

AB 10.08. IM HANDEL

D 4 906 - A 4 906 - CH 10 90 SR // SEPTEMBER/OCTOBER 2016

COVER FOTO: ERIC VAN DEN EISEN // FOTOGRAFIEASSISTENZ: KIKI REINHARDT // PRODUKTION: GEERTJE VAN ODUK // STYLING: INGEBE RIDDER // VISAGISTIN: EVELIN DUPUY FERRER

Erhalten Sie spannende Einblicke in sich selbst und andere durch überraschende Geschichten über Persönlichkeit, Gesundheit, Verhalten, Gefühle und Beziehungen.

Jetzt versandkostenfrei für 6,50 Euro bestellen  
unter [www.psychologiebringtdichweiter.de/einzelhefte](http://www.psychologiebringtdichweiter.de/einzelhefte)