

Stressverminderung

Von Stefan Bogdanov

Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit.
Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.

Thich Nhat Han

Stress und Gesundheit

Stress ist eine zutiefst persönliche Erfahrung und hängt von den eigenen Gedanken und Bewertungen ab. Die akute körperliche Stressreaktion ist sogar bei allen Lebewesen eine überlebenswichtige Reaktion zum Schutz bei lebensbedrohlichen Gefahren. Äußere Stressoren können aber auch für das Entstehen von Stress verantwortlich sein. Stress kann überall entstehen: in der Familie, in der Schule, im Betrieb, in zwischenmenschlichen Beziehungen, usw.

Folgende Erkrankungen können aufgrund von Stress auftreten: hoher Blutdruck, Herzrhythmusstörungen, Panikattacken, Depression, Neurodermitis, Verdauungsstörungen, Rückenschmerzen, Erkältungsneigung, chronische Schmerzen, Schlaf- und Gedächtnisstörungen usw. Stress verändert die Struktur und Funktion des Gehirns und kann auch durch traumatische Erfahrungen verursacht werden, die sich in der Kindheit oder Jugend ereignet haben. Stress und Burnout sind gut behandelbar. Geeignete Methoden, um Stress und Burnout zu mindern oder zu vermeiden sind: Psychotherapien, Atemübungen aus dem Yoga, Hypnose, Gesprächstherapie, Meditation, MBSR, Tai-Qi, orthomolekulare Therapie und Sport.

Welche Auswirkungen kann das Üben von Achtsamkeit haben?

Die Achtsamkeitsmeditation wird im Zen und in der buddhistischen Vipassana Meditation. (Vipassana heisst Achtsamkeit) praktiziert. Die Methode "Stressbewältigung durch Achtsamkeit" (Mindfulness Based Stress Reduction, **MBSR**) wurde von Jon Kabat-Zinn, USA, entwickelt (1). Das Programm wird inzwischen in vielen Kliniken in Amerika und Europa bei Schmerzpatienten, bei chronisch Kranken und bei beruflich belasteten und gestressten Menschen eingesetzt. Der Nutzen des MBSR-Programms als Intervention für ein breites Spektrum chronischer, stress-bedingter Störungen und Probleme ist wissenschaftlich anerkannt.

Achtsamkeit zur Gesundheitsförderung

Stress entsteht, weil der Mensch permanent im Kampf-oder-Flucht-Modus ist. Dieser Modus wurde während der Evolution im Menschen entwickelt, um Gefahren abwehren und so überleben zu können. Für diesen Zweck steigen Blutdruck, Herzfrequenz und Muskeltonus. Dies erlaubt dem Menschen, schnell zu reagieren, um die Gefahr abzuwehren. Das Problem liegt darin, dass heute der Mensch sehr oft in diesem Modus ist, obwohl er physisch nicht bedroht ist. Das Resultat ist erhöhter Blutdruck, Kopfschmerzen und eine erhöhte Konzentration der Stresshormone. Das bringt mit sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Erniedrigung der Immunresistenz, chronische Krankheiten oder Burn-out.

Die Achtsamkeit setzt während der Stressreaktion an, indem man den Stress während seiner Entfaltung erkennt. So wird der Teufelskreis einer permanenten Stressreaktion unterbrochen, weil die automatische und unbewusste Stressreaktion bewusst geworden ist. Man reagiert nicht mehr mit Kampf-oder-Flucht, sondern kann Einfluss auf das Geschehen nehmen. Dieser Prozess dauert eine gewisse Zeit, bis die automatisierte Stressreaktion unterbrochen werden kann. Es ist ein Hirn-Lernprozess, in dem neue Gehirnbahnen geschaffen werden. Als Folge davon entscheidet man sich für mehr Erholungspausen und mehr Zeit für Musse.

Achtsamkeit hat gesundheitsfördernde Wirkungen durch Verhaltensänderungen. Experimente haben gezeigt, Achtsamkeitstraining den Missbrauch von Nikotin und Alkohol verringert, zu einem gesunden Gewicht kommt und die Hirnleistung verbessert.

Veränderung der Beziehung zu sich und zu anderen Menschen

Die Kultivierung einer Beziehung zu sich selbst, die gekennzeichnet ist durch eine akzeptierende Selbstwahrnehmung, das "Ego-Vergessen", führt dazu, dass man dem eigenen Körper und der Innenwelt mehr Aufmerksamkeit und Raum schenkt. Man schliesst sozusagen Freundschaft mit dem eigenen Körper und mit dem denkenden Geist, mit all seinen «guten» und «schlechten» Gedanken. Die Einsicht in die eigenen Denk-Mechanismen durch unvoreingenommene Beobachtung führt zum Verständnis, Innehalten und ruhigem Erwägen der Wahlmöglichkeiten aus einem gewissen Abstand. So entdeckt man die eigenen Ressourcen und fördert die Sinnhaftigkeit.

Das Einüben einer wohlwollend akzeptierenden, nicht bewertenden Haltung verändert die Beziehung zu sich selbst, zu anderen Menschen und zur Umwelt. Zuerst wird man dem "inneren Kritiker" gegenüber gelassener und schenkt ihm weniger Gehör. Der Fokus verschiebt sich von dem was sein sollte, zu dem was ist. Indem man sich selber mehr annimmt als das, was man ist, kann man auch andere besser annehmen und so die Beziehung zu anderen Menschen verbessern. Glücklichere Beziehungen sind ein wichtiger Faktor für die Erhaltung der Gesundheit.

Seit 45 Jahren übe ich Achtsamkeitsmeditation: manchmal nur kurz, manchmal etwas länger, aber bei Möglichkeit jeden Tag. Einfach ein- und ausatmen. Der Atem „atmet“ sozusagen durch mich. Ich lasse die Gedanken kommen und gehen, wie sie wollen. Unangenehme Gedanken kommen und gehen. Angenehme auch. Es ist nicht spektakulär. Nur dieser Körper, nur dieser Atem, nur dieser Geist. Es bringt mich immer wieder in meine Mitte, ich fühle mich dadurch geborgen.

Es braucht Zeit bis die Meditation Stress in Gelassenheit umgewandelt hat. Es ist wie das Wachsen von Gras – es wächst langsam und unmerklich. Es braucht Zeit bis das stresserfüllte Leben einer entspannten und gelassenen Art zu leben weicht. Die Achtsamkeit durchdringt das ganze Leben. Mit Achtsamkeit finde ich die richtige Lebensweise, die richtige Diät, die richtigen Freunde, den richtigen Partner.

Mind Reset Anti-Stress Coaching

Das Mind Reset Coaching wurde von Alex Howard, Optimum Health Clinic, London, entwickelt. Bei chronischen Krankheiten wie CFS entsteht psychischer Stress, der eine Heilung verhindert. Der Stress hat verschiedene Ursachen und ist im Organismus verkörpert. Durch eine Kombination von Achtsamkeitsmeditation, NLP und Verhaltensberatung wird der gestresste Organismus in einen entspannten, heilenden Zustand überführt (5).

Fühlen Sie sich gestresst und schlafen deshalb schlecht?

Wir können zusammen eine persönliche Anti-Stress Methode entwickeln, die Ihnen zur Heilung verhilft.

Melden Sie sich unverbindlich für ein erstes kostenloses Gespräch unter

031 809 21 52 oder coach@dergesundheitscoach.ch

Literatur

1. Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit Jon Kabat-Zinn, 2014
2. Zen-Geist Anfänger - Geist: Unterweisungen in Zen-Meditation Shunryu Suzuki, 2014
3. Meditationen, die unser Herz öffnen von Jack Kornfield, 2011,
4. Das Wunder der Achtsamkeit: Einführung in die Meditation Thich Nhat Hanh, 2009
5. Arroll, M.A. & Howard, A. (2012) "The letting go, the building up, [and] the gradual process of rebuilding": Identity Change and Post-traumatic Growth in Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome. Psychology and Health, 2012, 1-17

