

Doris Kirch

Handbuch Stressbewältigung

Lernen Sie in fünf Schritten,
den Tiger zu zähmen

Mit Übungs-CD

LESEPROBE

Haben Sie Fachfragen an die Autorin?
Anregungen zum Buch?
Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?
Nutzen Sie unser Diskussionsforum:
www.mankau-verlag.de

mankau

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Doris Kirch

Handbuch Stressbewältigung

Lernen Sie in fünf Schritten, den Tiger zu zähmen
Mit Übungs-CD

ISBN 978-3-938396-34-6

1. Auflage 2009

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Diskussionsforum: www.mankau-verlag.de/forum.php

Lektorat / Endkorrektorat: Dr. Thomas Wolf, MetaLexis

Gestaltung Umschlag: Guter Punkt, München | Andrea Barth | www.guter-punkt.de

Gestaltung Innenteil: Heike Brückner, Grafikstudio, Regensburg

Fotos Innenteil: Lukas Lehmann, Wardenburg | www.lukaslehmann.de

Audio-CD – Sprecherin/Text: Doris Kirch | www.der-stresscoach.de

Audio-CD – Tonstudio/Mastering: Ulrik Kowalk | www.10degrees.de

Druck: Bercker Graphischer Betrieb GmbH & Co. KG, Kevelaer

Hinweis des Verlags

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf. Sprechen Sie gegebenenfalls mit Ihrem Behandler, bevor Sie mit Entspannungsmethoden oder Meditationen beginnen.

Der Inhalt wurde auf chlorfrei gebleichtem Recyclingpapier gedruckt.

Für Mama,
die Löwenmutter

Vorwort	11
Einführung	13
Stress und Stressbewältigung verstehen	25
Wissen, worüber wir reden	26
Die Wahrheit über Stress	31
Was bei Stress im Körper passiert	46
Psychologie des Stresses	54
Was ist Gesundheit?	66
Was wirklich hilft	74
Was ist Meditation?	75
Stress bewältigen – die Tiger-Strategie	89
Der Tiger: auch im Ruhezustand hellwach	90
Achtsamkeit, das Herz der Stressbewältigung	90
Der Tiger kennt seine Möglichkeiten	99
Der richtige Zeitpunkt zum Beginnen	99
Was den Übungserfolg beeinträchtigen kann	100
Die richtige Entspannungsmethode für Sie	102
Das Tagebuch – der Dialog mit mir selbst	106
Sich förderliche Einstellungen und Sichtweisen aneignen	111
Aufgaben und Ziele geben Orientierung und Motivation	120
Ballast abwerfen	129
Affen von den Schultern schaffen	131

Verbundenheit – das Lebens-Sicherheitsnetz	133
Dem Tun einen Sinn geben	142
So finden Sie die richtige Methode	146
Spezialistenwissen nutzen	153
Der Tiger kennt seine Kraft: eigene Ressourcen nutzen	160
Das Gute an sich selbst herausfinden	160
Gewohnheiten zu Verbündeten machen	163
Lernen von Vorbildern	183
Erste und weitere Schritte	185
Der Tiger hat ein Gefühl für den richtigen Zeitpunkt	190
Zeit – eine Frage von Quantität, Qualität und Organisation	190
Die Grundregeln des Zeitmanagements	192
Der Tiger sorgt für seinen Körper	199
Ernährung, die Stress reduziert	199
Immer schön geschmeidig bleiben – weniger Stress durch mehr Bewegung	206
Erste Hilfe bei Stress	211
Auszeit nehmen	211
Erste-Hilfe-Maßnahmen mit Stress-Rescue-Kärtchen	211
Methodenteil:	
Entspannungsmethoden und Meditationen	221
Das Übungs-Dreiergespann für eine erfolgreiche Stressbewältigung	222
Achtsamkeit im Alltag	222
Body-Scan	233
Stilles Sitzen (Sitzmeditation)	238

Die Atmung – Dreh- und Angelpunkt jeder Übung	253
Weitere bekannte Entspannungstechniken und Meditationsmethoden	259
Zur Autorin	269
Dank	271
Anmerkung zum Ausbildungsberuf „Stressbewältigungs- und Entspannungstherapeut/in“	273
Empfehlenswerte Literatur	275

Er ist ein bekannter und gefragter Unternehmensberater, zirka Ende fünfzig. Wir haben eine geschäftliche Besprechung. Während er unentwegt seinen Kugelschreiber befinngert, seine Augen rastlos umherschweifen und er ständig auf seinem Stuhl hin- und her-rutscht, erzählt er mir unpassenderweise, aber umso ausführlicher einen wesentlichen Teil seiner Lebensgeschichte. Anschließend beugt er sich vertrauensvoll zu mir herüber, um mir jovial-lächelnd ein Geheimnis zu verraten: Er bräuchte keine Stressbewältigung, er wüsste auch nicht, wo es herkäme, aber er wäre immer ruhig und hätte so etwas nicht nötig. Er glaubte wirklich, was er sagte.

Und nun verrate ich Ihnen ein Geheimnis: Solche Menschen haben Stressbewältigung nötiger als alle anderen, denn ganz offenbar stehen sie derart unter Druck, dass sie sogar die Fähigkeit zur realistischen Selbstwahrnehmung und Selbsteinschätzung verloren haben. Sie, liebe Leserin, lieber Leser, sind offenbar nicht in solch einer Situation, sonst würden Sie dieses Buch nicht lesen. Offenbar haben Sie noch ausreichend Eigenwahrnehmung, um zu spüren, dass es fünf vor zwölf ist. Vielleicht blicken Sie aber auch voraus und kümmern sich beizeiten darum, dass es gar nicht erst so weit kommt.

Der Impuls, dieses Buch zu schreiben, war Mitgefühl. Berufsbedingt flattern mir täglich viele Dinge über Schreibtisch und Bildschirm, die mit meinem Fachthema zu tun haben. Als mir der Sturm dieser Masseninformationen wieder einmal meine grauen Zellen zerzauste, fragte ich mich, was eine Person findet und worauf sie trifft, wenn sie sich auf die Suche nach Stressbewältigung macht. Ihr wird viel Hilfreiches begegnen und noch mehr Unsinn. Ich fragte mich: „Wie unterscheiden die Laien das eine vom anderen?“ Mir wurde klar, dass solch eine Unterscheidung durch einen Nichtfachmann nur unzureichend vollzogen werden kann und dass die meisten Menschen vermutlich irritiert zurückbleiben

oder ihre kostbare Energie mit nutzlosem Vorgehen verschwenden werden.

Also entschied ich mich, das, was sich an Strategien, Methoden und Sichtweisen nach meiner jahrzehntelangen Erfahrung am besten bewährt hat, grundlegend zusammenzufassen. Ein Buch zu schreiben sollte Dienst am Leser sein. Deshalb war es mir ein Bedürfnis, nicht nur mein Wissen und meine Erfahrungen mit Ihnen zu teilen, sondern auch ein Fachbuch vorzulegen, das gleichermaßen lehrreich wie spannend ist und das Lesen zum Vergnügen macht. Das ist auch der Grund, warum viele Themen mit Geschichten, Sprüchen und Metaphern ergänzt sind. Die moderne Lerntheorie bestätigt, dass es eine gute Strategie ist, komplexe Sachverhalte in Geschichtenform zu vermitteln. Geschichten lassen Bilder und Gefühle in uns entstehen, und dadurch vernetzen sich Inhalte schneller und tiefgreifender im Gehirn als durch rein intellektuelle Wissensvermittlung.

Ich wünsche mir, dass meine Ausführungen hilfreich für Sie sind und dass dieses Buch Sie darin unterstützt, sich stets dessen gegenwärtig zu sein, was im Leben wirklich wichtig ist. Und ich freue mich, wenn wir uns in einem Seminar oder einer Ausbildung einmal persönlich begegnen.

Doris Kirch, November 2009

Es ist fast fünfundzwanzig Jahre her, dass ich, damals Anfang zwanzig, damit begann, mich mit Meditation zu beschäftigen – fast auf eine etwas unfreiwillige Art. Meine Freundin hatte in der Yogaschule, die sie regelmäßig besuchte, etwas über ein Angebot zu einem Zen-Sesshin¹ gelesen und sie fragte mich, ob ich wüsste, was das ist. Ich war genauso ahnungslos wie sie, aber abenteuerlustig wie wir waren, meldeten wir uns, nicht ahnend, worauf wir uns einließen, einfach an. Es war die erste Bekanntschaft mit meinem Innenleben. Zu behaupten, diese Erfahrung sei angenehm gewesen, wäre schlicht übertrieben. Unabhängig davon, dass wir in diesen Tagen kein Wort sprechen, nicht lesen, keine Musik hören und auch nicht schreiben durften, kam ich mit einer Art von Stille in Kontakt, die sich mit Worten nur schwer beschreiben lässt. Während der stillen Sitzmeditation, die eigentlich durch Ruhe der Gedanken gekennzeichnet sein sollte, herrschte ein unglaublicher, ohrenbetäubender Krach in meinem Hirn. Zeitweise hatte ich das Gefühl, nicht mehr richtig atmen zu können, und die Schmerzen im Rücken schienen unerträglich. Geduld gehörte noch nie zu meinen Kardinaltugenden, deshalb fiel es mir sehr schwer, die Untätigkeit auszuhalten. Während der Sitzzeiten und auch noch auf dem Weg nach Hause war ich überzeugt davon, mich solch einer Tortur auf keinen Fall noch einmal auszusetzen.

Aber dieses Erlebnis hatte mich gewandelt. Es hatte keinen neuen Menschen aus mir gemacht, sondern mir unmittelbar gezeigt, wer oder was ich wirklich bin und wo ich stehe. Während ich unterwegs noch geflucht hatte, ahnte ich bei meiner Ankunft zu Hause, dass sich mein Leben ab jetzt irgendwie ändern würde.

Was ich damals noch nicht wissen konnte: Es war der Beginn meines Weges zu mir selbst, den ich nie mehr verlassen habe. Dass die Meditation tägliche Praxis wurde, ergab sich für mich fast von selbst. Die Erfahrungen, die ich mit der Zen-Meditation machte, weckten meine Neugier auf andere Meditationsformen und auch

¹ *Sesshin* ist eine kürzere oder längere Zeit, die man schweigend mit Zen-Meditation, Rezitation und Arbeit in einem Zen-Kloster oder einem Trainingszentrum verbringt. Ein Sesshin dient der Klärung des Geistes.

auf die scheinbar klinisch anmutenden Entspannungstechniken wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung. Vom Wissensdurst getrieben, besuchte ich Kurse, Seminare und machte Ausbildungen. Fünf Jahre nach meiner ersten Begegnung mit Meditation verließ ich meinen Beruf im Management, um fortan mit Menschen zu arbeiten.

Es ist heutzutage kaum vorstellbar, aber wahr: Vor zwanzig Jahren gab es in der Öffentlichkeit nur wenig Akzeptanz für dieses Thema. Meditation wurde mit Sekten, Gurus, Räucherstäbchen, Kiffen und Pendelschwingen in einem Atemzug genannt. Entspannungstechniken waren etwas für psychisch Kranke. Stress, in der Form, wie er heute bekannt ist und kommuniziert wird, war nur selten ein Thema in den Medien. Als wir im Jahre 2005 die Deutsche Gesellschaft für Meditationskultur e.V. gründeten, war unser erklärtes Ziel, eine methodenübergreifende, unkonfessionelle Meditationskultur in unsere Gesellschaft zu integrieren. Um die Relevanz des Themas zu belegen, sammelten wir enthusiastisch Zeitungsartikel und Veröffentlichungen, um aufzuzeigen, dass die Medien Meditation und Entspannung durchaus beachtenswert finden. Inzwischen haben wir mit diesen Zusammenstellungen aufgehört, weil das Thema quasi Mainstream geworden ist. Offenbar muss es längst nicht mehr um Anerkennung ringen. Die Bedeutung und die Auswirkungen dieser stillen Praktiken auf Gesundheit und Wohlbefinden wurden in den letzten zwanzig Jahren so hinreichend erforscht, dass sich nur noch ein vollkommen und restlos Ahnungsloser trauen würde, die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele in Frage zu stellen. Aber erinnern wir uns: Es ist noch gar nicht lange her, dass die Schulmedizin mit hängenden Ohren verschämt eingestand, dass es wohl „einige“ Erkrankungen gäbe, die „psychosomatischen“ Ursprungs seien. Immer noch eine traurige Verkennung der Realität, dass Körper, Geist und Seele eine untrennbare Einheit bilden, aber immerhin ein erster Lichtblick, dem viele folgten.

Auch Stress war in den letzten zwei Jahrzehnten ein Thema. Allerdings nicht häufig und vor allem in einem anderen Zusammenhang als heute. Wer damals sagte, dass er Stress habe, galt entwe-

der als Wichtigtuer, als jemand, der seine Dinge nicht organisieren konnte, oder als einer, der sich notorisch mehr auflud, als er tragen konnte. Das hat sich inzwischen deutlich verändert, denn unser Leben hat sich sehr verändert. Es ist um ein Vielfaches schneller und komplexer geworden. Sprach man früher im Management von mittelfristig, dann waren damit drei bis fünf Jahre gemeint. Heute meint dieser Begriff drei bis fünf Monate. Weit entwickelte Automatisierung, Internet und globale Vernetzung haben aus unserer armen Mutter Erde ein Dorf gemacht, dessen Bewohner in „Echtzeit“ dem gnadenlosen Termindruck global expandierender Unternehmen geopfert werden. Was ethische und moralische Werte anbelangt, da haben die Firmen längst den Rubikon überschritten und diesen antiquierten Ballast am anderen Ufer hinter sich zurückgelassen. Wir leben in einer Zeit, wo nichts so alt ist wie die Information von gestern, wo sich alles permanent und so schnell wandelt, dass einem schwindelig wird. Beim Thema Information fällt mir gerade ein, dass ich eigentlich ein neues Autoradio brauche. Bei dem Gedanken daran, mich durch das unüberschaubare Dickicht zahlloser mikrokleiner Tasten zu fingern und mich von der Masse einer zweihundert Seiten langen Bedienungsanleitung in zwanzig Sprachen (die ich zuvor aus dem Internet herunterladen musste) erschlagen zu lassen, spüre ich ... Stress. In diesem Moment sehne ich mich nach einem Radio mit drei Knöpfen: an/aus, laut/leise, Sendersuche. Ich glaube, ich verschiebe den Kauf noch etwas ...

Wir fühlen uns gestresst, weil wir für die Benutzung fast jedes elektrischen Gerätes und jedes Automaten inzwischen nahezu eine Doktorarbeit brauchen. Einmal abgesehen davon, dass die Funktionsweisen, die wir einmal begriffen haben, beim nächsten Mal schon wieder dem Vergessen anheimgefallen sind.

Im Dauerbeschuss der bunten Werbewunderwelt der Medien werden wir von morgens bis abends mit Informationen überschüttet, über deren Wahrheitsgehalt man geteilter Meinung sein kann. Und wenn man uns auch nicht direkt anlügt, so wird doch so lange geschickt manipuliert und suggeriert, bis wir glauben und sehen, was wir glauben und sehen wollen, und nicht, was den Tatsachen entspricht. Es dürfte kaum jemanden unter uns geben, der noch

kein Opfer irgendeiner üblen Neuzeit-Abzocke geworden ist. Die Unterscheidung und das Vergleichen der Angebote, mit denen wir im Radio, im Internet, auf Bussen und Bahnen, im Briefkasten, auf den Bildschirmen von Geldautomaten, am Telefon und am Bankschalter überschüttet werden, werden immer schwieriger und zeitaufwändiger. Zeit, die bei dem, was im Leben wirklich wichtig ist, fehlt. Die Liste der Dinge, denen wir tagtäglich unfreiwillig ausgesetzt sind und womit wir uns zwangsweise beschäftigen müssen, könnte ich endlos weiterführen. Wenn wir in Stressbewältigungs-Seminaren die Stressoren der einzelnen Teilnehmer zusammentragen, bin ich immer wieder betroffen von deren Vielzahl und es scheinen ständig neue hinzuzukommen. An dieser Stelle habe ich die vorstehenden Beispiele zitiert, um einmal kurz den Geschmack des Zeitgeistes heraufzubeschwören.

Die dauernde Reizüberflutung und Überforderung parallel zu spürbar zunehmender Behördenrestriktion, immer größer werdender Arbeitslosigkeit und explodierenden Lebenshaltungskosten vermitteln vielen Menschen das verzweifelte Gefühl, den täglichen Anforderungen nicht mehr gerecht werden zu können. Als Reaktion darauf stellen tragischerweise die meisten von ihnen nicht das System, sondern sich selbst in Frage.

Wir haben es also in unserem Leben nicht mit einmaligen Situationen zu tun, die in uns Stress erzeugen, sondern es ist bereits der ganz „normale“ Alltag, der uns nachts nicht schlafen lässt, Bluthochdruck und Magengeschwüre erzeugt. Diesem Alltag, der uns dazu treibt, selbst bedeutungslose Ereignisse als bedrohlich zu empfinden und überzogen auf sie zu reagieren, können wir nicht ausweichen. Und darauf, dass sich im Außen etwas zum Positiven verändert, können wir warten bis Pflaumenpflingsten. Das ist die schlechte Nachricht. Und nun kommt die gute: Wir können lernen, damit umzugehen. Wir können lernen, bestimmte Stressauslöser zu vermeiden, wir können lernen, auch angesichts schwieriger Lebensumstände ein Höchstmaß an Lebensqualität zu entwickeln – und genau darum geht es in diesem Buch.

Wenn Stressbewältigung einfach wäre, dann würden die medizinischen Statistiken über stressbedingte Erkrankungen nicht

in schwindelnde Höhen steigen. Es gibt unzählbare Angebote für Entspannungskurse, haufenweise Websites, die uns versprechen, dass ihre Ausführungen uns innerhalb von wenigen Minuten die Fähigkeit vermitteln, unseren Stress künftig jederzeit und überall innerhalb von zwei Sekunden von 100 auf 0 senken zu können, und in den Buchhandlungen verkünden meterweise Lebensratgeber, wie wir schnell und ohne Aufwand unseren Stress in den Griff kriegen. Doch schauen Sie mal genau hin: Die meisten dieser „Spezialisten“ haben nur am Rande Ahnung von dem, über das sie schreiben. Stress ist trendy. Es ist ein Markt, der boomt. Viele Autoren greifen das heiße Eisen auf, um sich daran zu wärmen. Ihnen hingegen nutzt das wenig. Vermutlich haben Sie bereits bemerkt, dass Sie Bauernschlauheiten wie „Machen Sie einfach ein wenig langsamer“ oder „Tun Sie immer das Wichtigste zuerst“ oder „Legen Sie Arbeitspausen ein und trinken Sie eine Tasse Tee“ nicht ein Stück weitergebracht haben. Und vielleicht haben Sie bereits einen guten Entspannungskurs besucht – der Sie letzten Endes aber auch nicht dahin gebracht hat, entspannter und erfüllter zu leben. Wenn Sie bereits Verschiedenes erfolglos ausprobiert haben, dann werden Sie zweifellos bemerkt haben: Stressbewältigung ist nicht so einfach, wie uns die Medien verkaufen wollen. Natürlich hegt jeder von uns die stille Phantasie, dass es irgendetwas gibt, das uns mühelos und schnell von unseren Plagen befreit. Vergessen Sie’s.

Wir, das sind meine Kollegen aus dem Deutschen Fachzentrum für Stressbewältigung (DFME) und ich, haben uns auf das Thema spezialisiert, das unsere Firma im Namen trägt. In langjährigen Beobachtungen haben wir die Erfahrung gemacht, dass Tricks immer nur Tricks hervorbringen. Wir haben festgestellt, was funktioniert und was nicht. Die Essenz dessen, was wir gelernt, erfahren und ausprobiert haben und was sich dabei bewährt hat, präsentiere ich Ihnen auf den folgenden Seiten.

Unser Leben ist eine äußerst komplexe Angelegenheit, Stressbewältigung muss es demzufolge auch sein. Ich bezeichne Stressbewältigung auch gerne als einen Weg – einen Weg der Selbsterforschung. Viele Menschen, die zu uns ins Fachzentrum kommen, fühlen sich unzulänglich, weil sie glauben, nicht imstande zu sein,

den Anforderungen ihres normalen Alltags gerecht zu werden. Wer es zudem schon vergeblich mit verschiedenen Interventionen versucht hat, trägt auch hier oft das Kainsmal des Versagens auf der Stirn. Diese Menschen sind häufig zutiefst frustriert und entmutigt. Es ist nicht gerade eine förderliche Ausgangssituation für eine erfolgreiche Stressbewältigung, wenn das ganze Thema bereits im Vorfeld psychisch negativ behaftet ist. Ich möchte Ihnen jedoch Mut machen, das Abenteuer dieses Weges zu wagen – denn in der Tat ist dieses Leben, das wir geschenkt bekommen haben, ein Abenteuer, das im Experiment erprobt werden muss. Sich der Bewältigung der täglichen An- und Überforderungen zu stellen kann für Sie bedeuten, Ihren Horizont zu erweitern und Ressourcen in sich zu entdecken, die bislang einen ungestörten Dornröschenschlaf in Ihrem Inneren führten. Stress zu bewältigen bedeutet nicht nur, eine oder mehrere Entspannungstechniken zu beherrschen, sondern auch, sich über bisherige Denk- und Verhaltensgewohnheiten klar zu werden und zu lernen, das loszulassen und zu verändern, was nicht mehr ins Leben passt. Sich dem eigenen Denken, Fühlen und Handeln zu stellen erfordert Mut und es ist nicht immer leicht. Aber manchmal ist es wichtig, ein Feuer anzuzünden, um ein anderes zu löschen. Sie haben bestimmt schon einmal davon gehört, dass kleine Gegenfeuer gelegt werden, um ganze Waldbrände in den Griff zu kriegen.

Warum sind diese psychischen Faktoren bei der Stressbewältigung von derartiger Bedeutung? Eine der Grundwahrheiten über Stress ist die, dass wir uns den meisten Stress selbst machen. Das hört sich provokativ an, aber es ist so. Als die menschliche Spezies entstand, war die Welt unbestreitbar eine andere. Der frühe Mensch musste sich gegen eine Vielzahl realer Gefahren zur Wehr setzen: wilde Tiere, Kälte, Hunger und die Bedrohung durch die eigene Spezies. Er war darauf vorbereitet, denn ein physiologischer Mechanismus sorgte dafür, dass der Körper bei Gefahr in einen Zustand erhöhter Alarmbereitschaft versetzt wurde, der es ihm erlaubte, zu kämpfen oder zu flüchten.

Unsere frühen Vorfahren leben schon seit Hunderttausenden von Jahren nicht mehr – der Mechanismus hingegen hat sie lange überlebt, denn wir haben ihn immer noch. Reale Bedrohungen

unseres Überlebens jedoch gibt es nicht mehr. Selbst wenn wir Job und Haus verlieren, sorgt unser soziales System dafür, dass wir weder hungern noch frieren müssen. Die heutigen Bedrohungen entstehen in unserem Bewusstsein und setzen die komplette Generalmobilmachung unserer Körperabläufe in Gang. Das Problem dabei ist, dass wir meistens weder kämpfen noch flüchten können. Was zum Beispiel machen Sie, wenn Ihr Vorgesetzter Sie vor allen Kollegen beleidigt? Sie können ihm weder eins auf die Nase hauen noch können Sie einfach die Firma verlassen und nach Hause gehen. Im Allgemeinen bleiben wir auf unserer Hormonüberschwemmung sitzen, was uns zu der Frage führt: Was können wir tun? Vereinfacht ausgedrückt haben wir mindestens zwei Möglichkeiten: Zum einen können wir Wege finden, den Hormonüberschuss im Körper abzubauen. Zum anderen können wir lernen, unsere Einstellung zu den Dingen so zu verändern, dass wir das, was uns im Leben begegnet, nicht mehr als potenziell bedrohlich werten. Es geht also nicht darum, uns in Watte zu packen und zu versuchen, Stress um jeden Preis zu vermeiden, sondern wir können lernen, damit umzugehen.

Die Aktivierung innerer Ressourcen bedarf einiger Anstrengung. Das hängt damit zusammen, dass wir nie gelehrt wurden, adäquat mit dem Leben umzugehen. Schule und Gesellschaft lehrten uns viel über Moral, Konvention, Normen, Ideale, Gebote und Verbote. Wir wurden dazu angehalten, anständig und angepasst zu sein, uns zurückzunehmen und uns unterzuordnen. Die Frage unserer inneren Werte, unserer Bedürfnisse und Gefühle stand in der Regel nicht zur Debatte. Der Psychologe Hermann Meyer schreibt in seinem Buch *„Jeder bekommt den Partner, den er verdient“*, dass die meisten von uns zu Hause statt realem Durchsetzungsvermögen Aggression und Wut erlebt haben, statt Sinnfindung religiöse Dogmen, statt Übernahme von Verantwortung Flucht und Sucht. Der Psychologe spricht davon, dass wir alle in einer *Kollektivneurose* leben und führt dazu aus: *„Man lernt nicht das, worauf es im Leben ankommt, was man wirklich zum Leben braucht. Man lernt nichts über Gesundheitslehre, obwohl man permanent mit diesem Körper leben muss; nichts über Ernährung, obwohl sie täglich auf Körper, Seele und Geist einwirkt; nichts über Psychologie, obwohl*

man sich doch zeit seines Lebens mit der eigenen Psyche auseinandersetzen muss; nichts über Soziologie, obwohl man in diese Gesellschaft integriert ist; nichts über gesundes Bauen und Wohnen, obwohl wir uns über die Hälfte der Lebenszeit in unserer Wohnung aufhalten; nichts über Pädagogik, obwohl unsere Kinder die Zukunft der Menschheit bedeuten; nichts über Schicksalskunde, obwohl jeder davon betroffen ist; nichts über Erfolg, obwohl fast jeder ihn erreichen will; nichts über die Gesetze der Kommunikation, obwohl sie in der Begegnung von entscheidender Bedeutung sind; und letztendlich auch nichts über Partner- und Beziehungsfähigkeit, obwohl diese Fähigkeit für Glück und Unglück eines Menschen eine so gravierende Rolle spielt. Aus all diesen Gründen wird klar, dass niemanden eine Schuld trifft, wenn er im Elternhaus und in der Schule nichts oder nur wenig von den menschlichen Anlagen und Fähigkeiten erfahren und ausbilden konnte.“

Ich habe das hier so umfassend ausgeführt, um Sie davon zu befreien, sich schuldig oder unzulänglich zu fühlen, und in der Hoffnung, dass Sie dem Abenteuer der Selbsterkenntnis positiver und vielleicht auch ein wenig enthusiastisch entgegensehen. Ein Kursteilnehmer sagte mir einmal, dass wir in der Stressbewältigung wie Kapitäne auf einem Segelschiff sein müssten. Geschick und Ausdauer helfen uns dabei, unser Ziel zu erreichen, auch wenn Unwetter toben und das Schiff stark schwankt. Der Kapitän entscheidet, wo er eingreifen, Entscheidungen fällen und handeln muss – alles andere lässt er geschehen. Diese Haltung erinnert mich an das Gelassenheitsgebet des Theologen und Philosophen Reinhold Niebuhr (1892–1971): *„Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“*

Auf den Punkt gebracht entsteht Stress aus dem Gefühl von Kontrollverlust, aus dem Gefühl, sich einer Sache ausgeliefert zu fühlen, die man nicht beeinflussen kann. Die Fähigkeit, unsere Lebensumstände zu beeinflussen, hängt zum Großteil davon ab, wie wir Dinge sehen und bewerten, also welche inneren Einstellungen wir ihnen gegenüber haben. Denn unsere inneren Einstellungen

werden zu unserer Realität, und um darauf einwirken zu können, müssen wir wach sein, präsent sein, achtsam sein. Die Achtsamkeit zieht sich deshalb wie ein roter Faden durch dieses Buch. Sie werden erfahren, dass sich Ihr Stress umso mehr vermindert, je achtsamer Sie sind. Sie werden auf den folgenden Seiten auch erfahren, wie Sie diese Achtsamkeit entwickeln; Sie erhalten Informationen und Anleitungen für Entspannungsmethoden und Meditationen und Sie werden lernen, die Methoden und Strategien in Ihr Leben zu integrieren, die Ihnen hilfreich erscheinen.

Und am Ende dieser Einführung verrate ich Ihnen noch, warum ich meinen Weg einer erfolgreichen Stressbewältigung die *Tiger-Strategie* genannt habe.

Wer von uns wäre nicht gerne elegant, majestätisch, kraftvoll, geschmeidig, dynamisch und wehrhaft? Haben Sie nicht auch schon einmal davon geträumt, keine natürlichen Feinde zu haben? Aber das alles ist es eigentlich nur am Rande. Am Tiger fasziniert mich vielmehr, dass er trotz totaler körperlicher Entspannung hellwach, aufmerksam und vollkommen präsent ist. Selbst in seinen Ruhezeiten entgeht ihm nichts von dem, was um ihn herum passiert. Offenbar kann er entspannt und wach zur selben Zeit sein – der optimale meditative Zustand, wie Sie noch sehen werden.

Somit verkörpert er einiges, das uns fehlt, wenn wir im Stress sind. Wir sind nämlich normalerweise entweder das eine oder das andere. Was mich am Tiger noch fasziniert, ist die Tatsache, dass er seine Ziele ökonomisch erreicht, also mit geringstmöglichem Aufwand. Er hetzt seiner Beute nicht nach, bis er zusammenbricht (eher eine typisch menschliche Eigenschaft), sondern schleicht sich an oder wartet auf den richtigen Augenblick. Entwischt ihm das Objekt seiner Begierde, lässt er ab und konzentriert sich auf eine bessere Gelegenheit. Auch davon, meine ich, können wir etwas lernen.

Die *Tiger-Strategie* greift einige Eigenschaften des Tigers auf und führt Sie in fünf Schritten zu einer erfolgreichen Stressbewältigung:

Der Tiger: auch im Ruhezustand hellwach

Im Zusammenhang mit Stressbewältigung reden wir von Achtsamkeit, wenn wir den Zustand von Aufmerksamkeit, völliger Präsenz und klaren Wachseins beschreiben wollen. Die Praxis der Achtsamkeit führt Sie vom unbewussten Denken, Fühlen und Handeln zu einer stärkeren Selbst- und Fremdwahrnehmung, die Ihnen ein selbstbestimmtes und angemessenes Handeln ermöglicht.

Der Tiger kennt seine Möglichkeiten

Außerhalb Ihrer selbst gibt es zahlreiche Stressbewältigungs-Strategien und -Konzepte, die Sie sich aneignen und angewöhnen können, um gelassener zu werden. Wir stellen Ihnen die bewährtesten Methoden und Konzepte vor und Sie können herausfinden, was für Sie am besten passt. Mit der beigefügten CD können Sie eine der wichtigsten Methoden, den Body-Scan, gleich ausprobieren.

Der Tiger kennt seine Kraft

Jeder von uns verfügt über Potenziale, die er zur Bewältigung der täglichen Anforderungen einsetzen kann. Finden Sie heraus, über welche Potenziale Sie verfügen und wie Sie diese hilfreich in Ihr persönliches Konzept der Stressbewältigung integrieren können.

Der Tiger pflegt seinen Körper

Sie bewegen sich gerne und essen gerne gut? Dann wird es Sie freuen zu hören, dass regelmäßige Bewegung und bestimmte Ernährungsweisen Ihren Stress effektiv senken und damit Ihre Maßnahmen zur Stressminderung lust- und wirkungsvoll unterstützen.

Der Tiger hat ein Gefühl für den richtigen Zeitpunkt

In unserem Leben spielt Zeit eine große Rolle. Ein alltagstaugliches Zeitmanagement, das nicht nur die Quantität, sondern auch die Qualität von Zeit berücksichtigt, schafft wieder mehr Freiraum im Alltag.

Nun denn: Setzen wir zum Sprung an!

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.