

Mit Stress besser umgehen

In diesem Jahr aktivieren Gespenster aus der Vergangenheit alte Muster und Ängste in uns. Es braucht von uns eine differenzierte Unterscheidung der Informationen, Erkenntnisse und Einsichten. Denn die momentane Krise, die durch das Coronavirus ausgelöst wurde, holt bei vielen Menschen unbearbeitete Ängste und Themen aus der Vergangenheit an die Oberfläche ins Bewusstsein. Diese Themen können sich durch diverse Ängste oder auch Panikattacken ausdrücken: Angst sich anzustecken, Angst krank zu werden, Angst andere anzustecken, Angst zu sterben, Angst jemanden zu verlieren, Existenzängste, Angst, die Arbeitsstelle zu verlieren, usw. Wir haben nun die Wahl. Schauen wir hin oder schauen wir ein weiteres Mal weg. Für was entscheidest du dich?

Das Wort Krise stammt vom alt-griechischen Verb *krínein* ab, welches trennen und (unter-)scheiden bedeutet. Vom gleichen Verb entstammt auch das Substantiv Kritik. Und je kritischer wir sind, desto stressiger fühlt es sich an.

Wie können wir mit Stress besser umgehen? Was stellt Stress mit unserem Verstand, unseren Gefühlen und unserem Körper an? Wie bekommen wir den Stress wieder aus dem Verstand, den Gefühlen und unserem Körper?

Stress ist nicht immer nur negativ, sondern Stress kann auch als belebend und positiv erlebt werden. Unterschieden wird zwischen dem positiven Stress «Eustress» und dem belastenden, negativen Stress «Distress». Unter Stress zu leiden, ist ein subjektives Erleben. Dabei hat der Mensch das Gefühl, dass seine Ressourcen nicht ausreichen, um die Anforderungen, die an ihn gestellt werden, zu meistern. Die Balance zwischen Ressourcen und Anforderungen ist gestört, und die Anforderungen erscheinen ihm kaum oder nicht zu bewältigen. Stress hat also mit der persönlichen Bewertung der jeweiligen Stresssituation zu tun. In dem Zusammenhang wird auch oft von einem «stressverstärkenden Denkstil» gesprochen. Ein stressverstärkender Denkstil zeichnet sich aus durch:

- Misserfolgserwartung
- Konzentration auf negative Konsequenzen
- Sorge über Risiken und Gefahren
- Selbstabwertung
- Perfektionismus
- willkürliche Schlussfolgerungen
- Verallgemeinerungen
- Alles-oder-nichts-Denken
- Über- und Untertreibungen

Der Begriff Stress stammt aus dem Englischen «stress» und bedeutet Anspannung, Druck. Wir setzen uns oft unter Stress, indem wir wollen, tun, müssen usw. Wenn wir immer extrem eingebunden und unter Zeitdruck sind, führt das zu Stress. Gerade mit Zeitdruck verlieren wir sehr viel Energie. Wenn wir viel Energie verlieren, nimmt unsere Umgebung diese Energie von uns auf. Es geht also darum, von der Anspannung in die Entspannung zu gehen und den Druck loszulassen. Klingt einfach, doch wie können wir es umzusetzen?

Wir Menschen sind extrem vielen Eindrücken ausgesetzt. Diese Eindrücke muss unser Gehirn bearbeiten. Wir haben ein Gross- und ein Kleinhirn. Das Grosshirn ist fürs Denken, Rechnen, Analysieren, die Sprache usw. zuständig und für die Reaktionen ist das Kleinhirn ausschlaggebend. Unser Kleinhirn ist immer noch analog zum Gehirn des Neandertalers, und der hatte nur ein paar Eindrücke, die verarbeitet werden mussten. Im Kleinhirn reagieren wir bei Stress wie die Tiere. Wir kämpfen, flüchten oder stellen uns tot.

Wenn wir nun Stress haben und dieser zu gross ist, reagieren wir Menschen aus dem Kleinhirn heraus. Das Blut fliesst nicht mehr in die Stirne, wo wir denken, sondern vor allem in die Peripherien: Hände, Arme, Beine, Füsse, weil wir um unser Leben rennen, kämpfen oder uns totstellen müssen. Diese Reflexe sind immer noch in uns vorhanden. Wir alle sind ein Teil einer weltweiten Krise und da kommen diese Reaktionen nun zum Tragen. So ist es nicht erstaunlich, dass viele Menschen vor lauter Angst wie gelähmt sind und irrational reagieren.

Dazu kommt ein weiterer Aspekt. In dem Moment, wo wir als Kind oder als Mensch eine traumatische Erfahrung gemacht haben, speichert sich diese Erfahrung meistens verbunden mit Ängsten im Kleinhirn ab. Wenn nun bestimmte Situationen, die diesem Ereignis von früher ähnlich scheinen, wieder auftreten, wird die Reaktion von damals hervorgerufen.

Wenn etwas unter Stress passiert ist, ist es oft so, dass wir nicht mehr in der Lage sind, darüber zu reden. In dem Moment, wo das Bild dieser Stresssituation wiederauftaucht oder das Gefühl von damals wieder da ist, wird das Sprachzentrum gelähmt. Es wird wie unter Narkose gesetzt. Dann heisst es oft: ich finde keine Worte dafür. Was völlig normal ist, weil unser Gehirn so funktioniert.

In der Regel ist es so, dass man mit normalen Techniken nicht an diese Informationen im Kleinhirn herankommt und somit diese Erfahrungen auch nicht löschen bzw. transformieren kann. Es gibt auch keine Medikamente, die da helfen. Doch wir können diese Reaktionen überschreiben. Beispielsweise in der Hypnose werden solche Erfahrungen überschrieben, so dass andere Reaktionen stattfinden können. Doch es gibt auch andere Techniken – siehe unten.

Alles, was wir erlebt haben, ist in uns gespeichert, bewusst oder unbewusst. So kann es vorkommen, dass wir eine Person auf der Strasse kreuzen und plötzlich ist da der Gedanke: *Ich bin nichts wert, ich kann nichts*. Wie kommt das? Ganz einfach, die Person, die wir gekreuzt haben, hat uns unbewusst an eine Person aus der Kindheit erinnert, welche uns das Gefühl gab, nichts wert zu sein und nichts zu können. Der Gedanke kommt also wieder nach oben, weil unser Gehirn sich erinnert. Und obwohl wir wissen, dass es nicht hilfreich ist, so zu denken und uns damit schlecht fühlen, können wir es meist nicht verändern.

Wenn dieses Gefühl schon lange ein Teil von uns ist, weil das Gefühl in jungen Jahren aufgenommen wurde, ist es meist sehr intensiv. Denn je öfter wir ein Gefühl abrufen, auch unbewusst, umso intensiver wird das Ganze. Zurzeit drängen viele Ängste ins Bewusstsein und wenn diese Ängste unterdrückt werden, gibt es Panik und Panikattacken.

Spannend ist, dass unser Gehirn ein Reparaturprogramm hat, welches in Bewegung gesetzt wird, wenn wir nichts mehr tun. Nichts mehr tun, einfach sein, in einem Zustand der absoluten Leere sein. Wir lösen praktisch den Körper auf und der Körper hat so die Möglichkeit sich zu regenerieren. Nicht nur der Körper, sondern auch das Gehirn regeneriert sich.

In einem Zustand, wo unser ganzes System vollkommen entspannt ist, regeneriert sich der Körper selbst und die «Fehler», die einprogrammiert sind, können so wie von selbst gelöscht werden. Das kann nur einer tun – du selbst. Dazu muss man nicht meditieren, muss man gar nichts machen, sondern nur lernen in diesen Zustand zu gehen. In diesem entspannten Zustand regeneriert sich das System wie von alleine.

Es geht darum in diese Entspannung zu kommen, einen «leeren» Kopf zu haben und da gibt es ein paar Techniken, die dich dabei unterstützen können.

Technik: Egal, was jetzt passiert, es ist okay.

Nimm dir einen Moment Zeit und sage dir: Egal, was jetzt passiert, es ist okay.

Nun erinnerst du dich an einen Zustand, der dich belastet hat. Erinner dich an die Situation. Nun gehst du in diesen Zustand, diese Erinnerung hinein, die dich belastet hat. Nimm zu Beginn nicht gerade das grösste und schlimmste Erlebnis, was du hattest, sondern ein kleines Erlebnis.

In dem Moment, wo du das Bild vor dir hast und du dich genau daran erinnern kannst, beginnst du ganz entspannt zu sagen: Egal, was jetzt passiert, es ist okay. Dann bemerkst du, dass es eine ganz leichte Entspannung gibt. Und dann machst du folgendes.

Du schaust kurz leer nach vorne, dann schaust du leer nach rechts, dann schaust die wieder leer nach vorne, dann schaust du leer nach links und dann schaust du leer nach vorne.

Dann passiert meistens folgendes: im Kopf wird ein leichtes Kräuseln wahrgenommen oder auch ein leichtes Schwindelgefühl. Sei einen Moment damit und atme gut ein und aus.

Nach ein paar tiefen Atemzügen, versuchst du nun dieses Bild von vorher nochmals zurückzuholen. Das Bild ist voraussichtlich immer noch da, doch die Gefühle, Gedanken dazu sind nicht mehr vorhanden bzw. es ist immer noch alles da, doch dir ist das Gefühl egal. D.h. du hast keine Reaktion mehr auf das, was die anderen getan haben. Es ist dir egal.

Ein kleiner Tipp: Indem du länger nach vorne, nach rechts, nach vorne, nach links und nochmals nach vorne schaust, desto tiefere Themen können relativ schnell bearbeitet und aus deinem System herausgeholt werden.

Zwei Dinge sind wichtig.

1. Sage dir: Es ist alles okay, was jetzt passiert. Es darf alles sein.
2. Leer schauen, d.h. nicht fixiert auf etwas schauen, sondern leer schauen, leer schauen, leer schauen, leer schauen, leer schauen und die Sache ist erledigt.

Wenn es für dich komisch ist mit rechts zu beginnen, versuche es mal mit links. So wirst du das Thema fixieren und es wird schlimmer. Doch das ist nicht tragisch, weil du es dann auf die richtige Art wieder lösen kannst.

Eine andere Technik, wie du innerhalb kurzer Zeit deinen emotionalen Stress auflösen und dir das Erschaffen kannst, was du dir stattdessen wünschst: bspw. Ruhe, Gelassenheit, Vertrauen, Zuversicht, inneren Frieden usw. nennt sich ESA.

Technik: Emotionaler Stress-Abbau (ESA)

Mit dieser einfachen Übung kannst du deinen emotionalen Stress, deine Ängste und Sorgen selber auflösen. Dabei hältst du eine Hand an deine Stirne und die andere Hand an deinen oberen Hinterkopf.

Emotionaler Stress löst bei den meisten Menschen Angst oder sogar Panik aus. Jede Form von Angst führt zu emotionalem Stress und dieser Stress ist in unserem Körper gespeichert. Durch die Coronakrise kommen nun all diese gespeicherten Angstzustände wieder nach oben. Dabei handelt es sich teilweise auch um übernommene Zustände aus dem Familiensystem, wie bspw. Erfahrungen aus den Weltkriegen, Hungersnöten usw. Denn wir haben emotionalen Stress von unseren Eltern, Grosseltern, Ur-Grosseltern usw. übernommen, ohne uns dessen bewusst zu sein. Es ist in unserem Unterbewusstsein gespeichert und wir tragen zu unseren eigenen Geschichten auch noch das emotionale Erbe unserer Vorfahren in uns.

Mit der einfachen Übung, ESA, kannst du diesen Stress, der jetzt an die Oberfläche des Bewusstseins kommt, wieder abbauen. Egal, um welches Gefühl oder welchen Gedanken es sich handelt, halte eine Hand auf deine Stirne und die andere an deinen Hinterkopf.

Auf der Stirn haben wir zwischen dem Haaransatz und den Augenbrauen Stressabbau-Punkte. Da befindet sich die Zone für bewusstes assoziatives Denken. Beim Hinterkopf ist die Vergangenheit gespeichert. Indem wir nun Stirne und Hinterkopf halten, haben wir beides kombiniert. Wir können Stress aus der Vergangenheit und der Gegenwart gleichzeitig auflösen. Mit ESA kann der Stress eliminiert und abgebaut werden. Danach haben wir wieder die Möglichkeit uns eine andere Zukunft vorzustellen.

Nimm nun eine Hand und lege diese auf deine Stirne. Es spielt keine Rolle ob die linke oder rechte Hand. Du kannst auch zwischendurch die Hände wechseln. Die andere Hand kommt an den oberen Teil des Hinterkopfs. Nun denke an das, was dir Sorgen macht: Angst krank zu werden, Angst jemanden zu verlieren, Existenzangst, Angst überfordert zu sein
Atme dabei gut ein und aus. Wenn du willst, kannst du auch die Augen schliessen.

Lasse all diese negativen Gedanken und Gefühle hochkommen und nimm sie einfach wahr. Weise all deine Ängste und Sorgen für einmal nicht von dir weg, sondern schau sie an. Indem du deine Hände vorne und hinten an deinem Kopf hältst, bist du wie in einem geschützten Rahmen. Du bist jetzt und hier sicher.

Während dem du deine Hände an deiner Stirn und an deinem Hinterkopf hältst, denke an all das, was passieren könnte. Was ist das Schlimmste, was geschehen könnte? Was dir, deinen Liebsten, in der Familie, bei der Arbeit passieren könnte? Was ist das Allerschlimmste? Atme gut ein und aus.

Indem du deine Hände für eine gewisse Zeit auf deiner Stirne und deinem Hinterkopf hältst, löst sich der emotionale Stress langsam auf. Konzentriere dich auf die negativen Gefühle bis sie verblast sind oder du nicht mehr ans Thema denkst. Oft braucht es gar nicht viel. Es reichen oftmals zwei bis drei Minuten, um diese emotionale Belastung zu reduzieren. Bei tieferen Themen kann es auch länger dauern.

Wenn die negativen Gefühle verblast sind, eine Entlastung stattgefunden hat, stelle dir nun vor, was du dir stattdessen wünschst. Konzentriere dich auf deine Zukunft. Was möchtest du anstelle von dem, was dich belastet hat, erleben? Stelle dir deine gewünschte Zukunft vor und male dir das aus, was du dir wünschst. Stelle dir deine Zukunft vor in einem Monat, in zwei Monaten. Wie sieht dein Leben aus? Wie geht es dir gesundheitlich? Wie geht es deinem Umfeld, deiner Familie, deinen Freunden? Wie sieht es finanziell aus? Stelle es dir vor, wie du dir das wünschst. Stelle es dir so real wie möglich vor, so als würdest du das gerade erleben. Spüre diese neue Realität mit allen Sinnen, erfahre alles so lebendig wie möglich. So ziehst du deine Wunschzukunft magisch an.

Halte deine Hände an deiner Stirne und an deinem Hinterkopf so lange, wie es für dich stimmt. Mache die Übung so lange, wie es sich für dich gut anfühlt. Atme noch zwei, dreimal tief durch und nimm dann deine Hände langsam vom Kopf weg. Wie geht es dir jetzt? Fühle und spüre nochmals in dich hinein. Was hat sich verändert?

ESA kannst du jederzeit anwenden. Wenn du dich gestresst fühlst, wenn dich etwas ärgert, traurig macht, du dich machtlos fühlst oder was auch immer. Mit dieser Stress-Abbau Übung kannst du dich innerhalb von ein paar Minuten, ganz einfach entstressen.