

SUSAN
MARLETTA HART

Hochsensibilität und Stress

Gelassen – jeden Tag

aus dem Niederländischen
von Ursula Kremer

 AURUM

Einleitung	9
1 Was ist Stress?	11
2 Folgen von chronischem Stress	39
3 Was ist Hochsensibilität?	59
4 Warum sind hochsensible Menschen empfindlich(er) für Stress?	79
5 Der Stress- und Ruhenerv	109
6 Das endokrine System und die Chakren	131
7 Körperlichkeit und Lust	151
8 Macht und Selbstbewusstsein	161
9 Liebe und Assimilation	175
10 Kommunikation und Sinnesreize	188
11 Intuition und Bewusstsein	205
Epilog – Seelenreise	223
Fußnoten	227
Dank	232
Download der Meditationen	234
Über die Autorin	235

Einleitung

Wir sprechen häufig über Stress, und jeder weiß etwas über dessen Wirkung und Folgen für Körper und Geist. Weniger bekannt sind uns hingegen die physischen und mentalen Prozesse, die das Gegenteil von Stress bewirken. Was ist eigentlich der Gegensatz von Stress? Auf der Suche nach einer Antwort bin ich auf ein ganz neues Wissensgebiet gestoßen, das einen faszinierenden Zusammenhang aufzeigt. In diesem Buch berichte ich, was ich entdeckt und gelernt habe. Unter anderem, welches die drei wichtigsten Aspekte des Gegenteils von Stress sind, nämlich: Selbstvertrauen, Lust und Freizeit. Ich erkläre, welche Organe davon betroffen sind, und stelle den Zusammenhang mit einer gesunden Lebensweise her. Außerdem erkläre ich einige körperliche Prozesse aus Sicht einer biologisch-evolutionären Entwicklung und lege dar, wie freie Zeit im Laufe der Geschichte immer mit Freiheit zusammenhing.

Sich selbst zu befreien, ist ein wesentliches Thema in diesem Buch, besonders sich selbst zu befreien von einem permanenten Stressgefühl. Überreizung ist ein wichtiges Thema, denn sie ist eine der Ursachen für Stress. Ich werde jedoch darlegen, dass (chronischer) Stress nicht nur mit Überreizung zusammenhängt, sondern dass es noch weitere Gründe dafür gibt, dass man in einem Zustand chronischer Überreizung steckenbleibt. Ich gebe dir Anleitungen, Übungen und Tipps an die Hand, mit denen du dich bewusst aus der abwärts gerichteten, chronischen Stressspirale befreien kannst.

Menschen wiederholen gern, was andere gesagt haben, daher greifen wir oftmals auf dieselben Geschichten, Theorien und Tipps zurück. In diesem Buch vermittele ich neue Einsichten, indem ich auf teilweise vergessene oder missverstandene Kenntnisse zurückgreife, aber auch auf Wissen, das bewusst verborgen wurde, weil die Einsichten damals nicht zur vorherrschenden Moral passten.

Richte dich auf ein Abenteuer mit neuen Fakten ein. Wusstest du zum Beispiel, dass Stress machtlos und willenlos macht? Und dass Gefühle von Machtlosigkeit ein wichtiger, wenn nicht der wichtigste Grund dafür sind, dass man Stress empfindet? Und wusstest du auch, dass es Menschen gibt, die aus Stress Nutzen ziehen?

In diesem Buch erkläre ich so einfach wie möglich, was Wissenschaftler schon lange wissen und wie sinnvoll es ist, dass du selbst auch über diese Kenntnisse verfügst. Außerdem erhältst du eine Antwort auf die Frage, wie du es verhindern kannst, in eine Abwärtsspirale von chronischem Stress und Ohnmacht zu geraten oder immer tiefer zu sinken. Solltest du dich schon in dieser Spirale befinden – was nicht unwahrscheinlich ist, denn etwa sechzig Prozent aller Menschen klagen über Stress –, dann zeige ich dir, wie du wieder herauskommst.

Neben Hintergrundwissen und Theorie liefere ich dir einfache (Bewusstseins-)Übungen, die helfen, Stress abzubauen. In den letzten Kapiteln biete ich dir auch erprobtes (manchmal geheimes) Wissen in Form von Übungen an. Meiner Überzeugung nach versteht man am besten, wie ein Prozess wirkt, wenn man weiß, was man tut, indem man Kenntnisse erwirbt und Einsicht in ein Muster gewinnt. Denn Wissen ist Macht, und Einsicht ist Transformation – die ultimative Antwort auf das Gefängnis, das Stress seinem Wesen nach ist.

1 Was ist Stress?

*Lieber Stress,
wir sollten uns trennen.¹*

Stress, Stress, Stress ...! Wie viele Bücher, Internetseiten und Trainingsprogramme mögen auf dem Markt sein, die darüber informieren, was man bei Stress tun sollte? Jede Woche erscheinen neue Artikel, die uns erzählen, was Stress ist und wie schlecht er für uns ist. Man könnte fast glauben, wir fänden Stress nicht einmal so schrecklich; schließlich beschäftigen wir uns ständig damit. Mögen wir insgeheim dieses aufputschende Gefühl? Wollen wir nicht auch manchmal schön umtriebig sein, eine Herausforderung annehmen und unter Arbeitsdruck durchs Leben rasen? Gibt uns Stress nicht auf die eine oder andere Weise das Gefühl, dass wir *wirklich leben*? Besonders in städtischen Gebieten und in manchen Berufsgruppen gehört es zum guten Ton, vielbeschäftigt zu sein. Die ländlichen Gebiete und das Nichtstun haben den Status der Langeweile. Stress gleicht verdächtig dem *Flow*, dem Gefühl, wunderbar geschäftig, konzentriert und inspiriert zu arbeiten. Stress verleiht einem außerdem den Status, gesellig zu sein; schließlich hat man viele Termine und ist auf der Arbeitsstelle unersetzlich. Insgeheim hat der Stress viele angenehme Seiten.

Aber wann wird der *Flow* zum Stress? Und wann schlägt der Stress in eine physische oder psychische Erkrankung um, über die wir keine Kontrolle mehr besitzen? Wenn das Burn-out-Syndrom zuschlägt oder unser Körper mit Entzündungen reagiert. Wenn wir nur noch müde, müde, müde sind oder wenn unsere phantastischen Pläne und Ideen und unser Genörgel an allem und jedem kein Ende finden. Wenn Stress sich als unkontrollierbar und chronisch entpuppt, dann haben

wir auf einmal ein echtes Problem. Heutzutage geben zwei von drei Menschen an, regelmäßig unter Stress zu leiden. In verschiedenen Studien wurde festgestellt, dass im Durchschnitt mehr als sechzig Prozent der arbeitenden Bevölkerung behaupten, regelmäßig bis häufig bei der Arbeit unter Stress zu stehen. Darin stimmen deutsche, belgische, niederländische, schweizerische und englische Studienergebnisse weitgehend überein.²

Als Grund geben Menschen meist Zeitdruck an, schlechte Vorgesetzte, Unsicherheit über die Beständigkeit ihrer eigenen Funktion und Leistungsdruck. In den vergangenen zehn Jahren ist die Anzahl derer, die mit einem Burn-out-Syndrom zum Arzt gingen, um dreißig Prozent gestiegen.³ Auch junge Leute leiden regelmäßig unter Stress: In einer Untersuchung von *Een Vandaag* zeigt sich, dass sechs von zehn interviewten Jugendlichen (sechzig Prozent) wöchentlich ein- oder mehrmals Stress wegen schulischer oder familiärer Angelegenheiten haben. Auch Schulkinder stehen in zunehmendem Maße unter Stress und Zeitnot.⁴

Forscher, Krankenkassen und Politiker sehen in der Zunahme von Stress eine alarmierende Entwicklung. Eltern, die zu Hause bleiben oder in Teilzeit arbeiten, haben es auch nicht einfach: Schlafmangel, Einsamkeit oder die Kombination von Arbeit und Familie fordern ihren Tribut. Im Jahr 2010 litten in den Niederlanden im Durchschnitt 10 Prozent der Mitarbeiter unter Burn-out, im Jahr 2013 waren es bereits 12 Prozent. Es ist nicht übertrieben zu behaupten, dass der Stress in unserem heutigen Leben zu einem wichtigen Faktor geworden ist.

Was ist gut und weniger gut an unserem emsigen Leben, und in welcher Hinsicht leiden hochsensible Menschen – eine andere Bezeichnung für hochempfindsame Menschen – noch mehr darunter als andere?

Was ist Stress genau genommen?

Fragt man die Fachleute, dann fliegen einem schon bald physiologische, anatomische und chemische Begriffe um die Ohren: Cortisol, Adrenalin, Sympathikus, Hypothalamus, *flight-or-fight*, Amygdala ...! Für die allermeisten unter uns bleibt die Sache mit dem Stress in einer derartigen Terminologie reichlich abstrakt. Kein Wunder, wir hören kaum zu und vergessen es schnell wieder. Wir drehen noch eine Runde im Fitnesscenter und buchen ein abwechslungsreiches Wochenende zur Entspannung, nicht wissend, dass wir gerade dadurch unseren Körper noch mehr stressen. Wir brauchen andere Antworten, um richtig wachgerüttelt zu werden.

Ich werde im Anschluss noch erklären, was Stress aus physiologischer Sicht ist, und werde dabei hin und wieder Fachtermini verwenden – das lässt sich nicht vermeiden –, aber ich hoffe, dich zu einer interessanteren Geschichte mitzunehmen. Eine Geschichte mit einer historischen und gesellschaftlichen Perspektive, so dass du erkennen kannst, wieso Dinge sich selbst erhalten. Stress ist nämlich nicht nur ein physischer und mentaler Prozess, sondern auch ein sozialer. Stress spielt eine wesentliche Rolle im sozialen System, in dem du funktionierst. Um das zu durchschauen und alle Aspekte offenzulegen, ist etwas mehr Zeit und Aufmerksamkeit erforderlich. Daher dieses Buch! Aber denke daran, die Begriffe sind nicht so wichtig wie die Schlussfolgerungen, die du aus der Geschichte ziehen kannst. Also lerne nicht die Begriffe auswendig, sondern achte vor allem auf die Schlussfolgerungen.

Kurz zusammengefasst: Stress ist eine erhöhte Wachsamkeit des ganzen Körpers. Das nennt man in der Fachsprache auch *Arousal*, was so viel bedeutet wie Aufregung. Stress ist ein Zusammenspiel von Nervenbahnen, Sinnen, Gehirn, Hormonen, Muskeln und vitalen Organen – der ganze Körper ist involviert. Die physiologischen Reaktionen auf Stressreize werden als eine Notreaktion des Körpers angesehen, der drohenden Gefahren die Stirn bietet. Eine andere Bezeichnung ist

Kampf-oder-Flucht-Reaktion, auch oft in Englisch verwendet als *flight-or-fight response*. Dennoch stimmt das nicht ganz, denn auch normale Tätigkeiten wie Sport erhöhen die Aktivität des Nervensystems, das von einer übermäßigen Stressreaktion betroffen ist. Wenn wir etwas tun, wenn wir in Aktion kommen, wenn wir beschäftigt sind und unsere Muskeln anspannen, aktivieren wir diesen Mechanismus.

Verschiedene Körperteile sind von den Stress- beziehungsweise Entspannungsvorgängen betroffen, von der Blase und den Nieren bis hin zu ganz kleinen Drüsen im Gehirn. Die Stoffe werden über die Blutbahn im ganzen Körper verbreitet. Die Bauchspeicheldrüse zum Beispiel – sie liegt neben dem Magen – produziert vorübergehend mehr Insulin, das notwendig ist, um Zucker (Glukose) freizusetzen, um aktiv und fit zu sein. Die Blase bekommt ein Zeichen, kein Wasser zu lassen, man wird wacher und hat vorübergehend ein geringeres Schlafbedürfnis. Auch die sinnliche Wahrnehmung verändert sich: Die Pupillen werden kleiner, man spürt weniger Schmerzen, und normalerweise bekommt man eine Art Tunnelblick. Das heißt: Man vergisst Dinge um sich herum, die man nicht mehr so wichtig findet, weil sie nichts mit der Gefahr zu tun haben. So vergisst man zum Beispiel, etwas zu genießen oder etwas Nettes zu jemandem zu sagen, weil es in der jeweiligen Stresssituation nicht effektiv ist. Dabei nimmt die normale Blut- und Sauerstoffzufuhr zum Gehirn ab, wodurch mehr assoziative und komplexere Gedanken zeitweise blockiert werden. Da ist schon was los!

Der Teil des Körpers, der für die Koordination von „Reaktion auf Gefahr“ zuständig ist, wird in der Fachsprache als „sympathisches Nervensystem“ bezeichnet.

Bei einer Stressreaktion von kurzer Dauer koordiniert dieses Nervensystem drei Aktionen, die der Körper nacheinander durchläuft:

1. eine Alarmphase von kurzer Dauer,
2. eine Widerstandsphase,
3. eine Erschöpfungsphase.

Die Alarmphase: Das sympathische Nervensystem, das Adrenalin und Noradrenalin freisetzt, ist davon betroffen. Man wird von Noradrenalin und Adrenalin wach und manchmal auch ein wenig nervös; das ist die eigentliche Stressantwort. In der Alarmphase spricht man von einem kurz andauernden verringerten Widerstand des Körpers. Der Körper ist in dem Moment empfänglicher für Krankheiten und Angriffe von außen.

Wachsamkeit und Widerstandsphase: Ungefähr 20–30 Minuten später reagiert das Trio Hypothalamus–Hypophyse–Nebennierenrinde. Dann ist der Widerstand gegen Stress erhöht, der eigentliche Schutz tritt in Kraft. Außerdem wird der Körper darauf vorbereitet, sich wieder langsam vom Stress zu erholen, nach dem Motto „Die Luft ist vermutlich rein, aber wir sollten immer noch auf der Hut sein“. Im Auftrag des Hypothalamus wird in rhythmischen Impulsen (etwa 7–10 Mal am Tag) ein adrenocorticotropes Hormon ausgeschüttet, das die Nebennieren veranlasst, den bekannten Stoff Cortisol zu produzieren. Cortisol stimuliert den Stoffwechsel.

In dieser Phase ist das Immunsystem aktiv, und man ist gut gewappnet gegen eine erhöhte Gefahr, sodass man sich nicht zu sehr fürchten muss. Manchmal fällt einem auf, dass die anfängliche Panik nachlässt. Man bleibt jedoch in einem erhöhten wachsamem und aktiven Zustand.

Komplette Entspannung, Erholung und eventuell Erschöpfung: Dein Körper kann sich nun sicher fühlen. Alle Aktivitäten wurden gestoppt.

Mithilfe des freigesetzten Cortisols können Körper und Geist wieder ihre ursprüngliche Homöostase (Gleichgewichtszustand) erlangen. Verdauung, Schlaf-wach-Rhythmus und die Abwehr finden wieder in ihren normalen Zustand zurück. In der Erschöpfungsphase verringert sich der Widerstand wiederum. Der Körper ist müde von der Aufregung, ist fertig mit Kampf und Verteidigung, er braucht dringend Ruhe. Es ist leicht verständlich, dass man in dieser Phase empfänglicher für eine Grippe ist, aber auch für mentale Attacken.

Man ist sensibler für Kommentare von anderen und kann nicht so viel ertragen, am liebsten würde man sich wieder ins Bett legen.

Das ist zwar prima, aber das nächste Problem, eine stressige Herausforderung, steht schon wieder bevor. Man kann sich dann nicht erlauben, erneut Kraft zu schöpfen. Es ist leicht vorstellbar, dass Menschen in unserem superschnellen Leben im 21. Jahrhundert nicht die Zeit haben, alle drei Phasen geruhsam zu durchlaufen. Körper und Geist bekommen fast keine Chance, wieder zum normalen Basisniveau zurückzukehren. Dass wir uns nicht genügend erholen, ist einer der wichtigsten Gründe dafür, dass wir auf lange Sicht psychische und physische Beschwerden haben werden. Das Immer-weiter-So ist ein übles Phänomen unseres modernen Lebens.

Reaktionen auf Stress

Es gibt im Wesentlichen vier Reaktionen auf Stress, die sich im Laufe der Evolution herausgebildet haben. Sie sind nicht nur vom Ausmaß der Gefahr (lebensbedrohlich oder unangenehm) abhängig, sondern auch vom jeweiligen Charakter. Wir Menschen sind nicht alle gleich, und daher reagieren wir auch unterschiedlich auf Bedrohung und Gefahr.

- a) Man schlägt wie ein Wilder um sich, wird böse, aggressiv und verteidigt sich, so gut man kann (*Kampfreaktion*).
- b) Man versteckt sich in einer Ecke, macht sich selbst so klein und unsichtbar wie möglich. Das ist Erschrecken und *Erstarren*.
- c) Man kann auch ganz schnell weglaufen und auf mannigfaltige Weise versuchen, der Gefahr zu entkommen (*Fluchtreaktion*).
- d) Zum Schluss gibt es noch das *Unterwerfungsverhalten*: Man zeigt deutlich, dass der andere der Chef ist, indem man sich erniedrigt und sich selbst kleinmacht.

Erkennst du dich in einer der vier Reaktionen wieder? Bist du der Typ, der bei jedem Konflikt heftig um sich beißt, oder eher der Typ, der sich versteckt? Alle Reaktionen sind möglich, es kann auch passieren, dass du in einer Situation eher so reagierst und in einer anderen eher anders. Ich zum Beispiel kann, wenn ich etwas völlig ungerecht finde und es wirklich darauf ankommt, meinen Mund weit aufreißen und sehr böse reagieren. Ist die Situation allerdings nur leicht bedrohlich und nur unangenehm, bin ich eher der Typ, der „flüchtet“; dann ziehe ich mich lieber zurück.

Interessanterweise werden meistens zwei der vier Reaktionen, Flüchten und Kämpfen, in einem Atemzug genannt – als Kampf-oder-Flucht-Reaktion –, aber die physiologischen Prozesse sind verschieden und die körperlichen und geistigen Folgen meistens auch. Kämpfen ist fast immer gefährlicher, du kannst verwundet werden oder dabei sterben. Aber du kannst dir auch vorstellen, dass Flüchten auf lange Zeit gesehen ungesünder ist, weil der Körper die freigesetzte Energie nicht mehr so nötig hat und sie verbrennt. Beim Erstarren ist das noch extremer: Das Herzrasen und der freigesetzte Zucker bleiben ungenutzt. Die Unterwerfung ist auch eine passive Aktion, auch wenn sie weniger passiv ist als das Versteifen und Erstarren.

Es ist verständlich, dass Kämpfen und Sich-Unterwerfen aus evolutionärer Sicht männliche Reaktionen auf Gefahr sind, während Flüchten und Erstarren eher weibliche Reaktionsweisen sind.

Vom Flüchten, Erstarren und Unterwerfen werden wir buchstäblich träger, kleiner und steifer. Wir verlieren unsere Flexibilität, verkrampfen, machen uns selbst klein und werden starr im Denken und Handeln. „Vor Angst versteifen“ heißt das. Man wird nicht nur im Ganzen passiver, sondern man isoliert häufig die „Erstarrung“ in einem Teil des Körpers. Das sind die Teile, die bei einer späteren Therapie wieder nach oben kommen können. Der erstarrte Teil bleibt als solcher bestehen, wenn darauf keine bewusste Form von Entspannung und Heilung folgt. Angst kann sich ums Herz legen, Sorgen können den Darm verstopfen, Trauer und Leid kann auf die Brust drücken – und alle Energie steigt nach oben, in den Kopf, der wie ein Verrückter

versucht, die Kontrolle zu behalten. Jeder Körperteil kann faktisch das Trauma in sich verschließen.

Man reagiert übrigens nicht immer gleich. An meinem eigenen Beispiel zeige ich, wie ich abhängig von der Art der Gefahr verschiedenartig reagieren kann. Das ist ganz normal: Die meisten Menschen reagieren in außergewöhnlichen Gefahrensituationen (ein Anschlag, eine Naturkatastrophe, eine Kriegssituation) mit kühlem Kopf und bringen sich selbst und andere wie im Autopilot-Modus in Sicherheit. Obwohl das auch auf einer Flucht sein kann, ist es viel eher eine Kampfreaktion, weil man handelt und nicht passiv erstarrt.

Im Allgemeinen hat man häufiger mit Situationen zu tun, die nicht dramatisch oder lebensbedrohlich sind und dennoch als (leicht) bedrohlich wahrgenommen werden. Man muss beispielsweise vor Publikum sprechen, oder man ist verantwortlich für eine Reorganisation im Betrieb, oder die Entlassung droht, oder man verspätet sich bei einem wichtigen Termin. Auf relativ geringe Sorgen und Unannehmlichkeiten reagiert die Mehrheit der hochsensiblen und bedachtsamen Menschen eher nach dem Muster des Flüchtens oder Erstarrens. (Im vierten Kapitel kommen wir noch einmal darauf zurück.) Stress nimmt für Menschen, die zum Flüchten oder zum Erstarren neigen, einen anderen Verlauf als für die „Kämpfer“.

Dieses Buch wird hauptsächlich die Erstarrungsreaktion (b) und die Unterwerfung (d) behandeln, weil die meisten Menschen bei geringeren Gefahren wie Arbeitsstress, Ehestreit usw. auf diese Weise reagieren.

Wie reagierst du, wenn du in die Enge getrieben wirst? Schluckst du alles, frisst du alles in dich hinein oder giftest du andere um dich herum heftig an? Bist du schnell beleidigt, oder fühlst du dich schuldig und nimmst dir jede Kritik sehr zu Herzen? Vergräbst du dich tief in die Kissen deines Betts, um zu vergessen, was du alles tun musst? Fertigst du ständig Listen an und versuchst auf diese Weise, die Kontrolle über dein ganzes Leben zu behalten? Gibst du schnell auf, wirfst du das Handtuch oder gehst du auf die Barrikaden?

Es gibt viele verschiedene Reaktionsmuster, wenn eine Situation unangenehm wird oder ausfert. Es ist auch möglich, dass du mehrere der oben genannten Reaktionsmuster in verschiedenen Situationen anwendest. Reaktionsmuster werden auch als Schutzmechanismen bezeichnet oder als *Coping*-Verhalten. Es sagt etwas aus über deinen Charakter und wie du Probleme auf deine Art und Weise angehst. Manchmal sind diese Muster nützlich, ein anders Mal nicht, dann benachteiligen sie dich selbst und/oder einen anderen.

 **Was ist dein Stil?**

Denke kurz über deine Reaktionen nach. Blicke auf dein Leben zurück. Neigst du eher zum Kampf oder zur Flucht? Oder neigst du dazu, dich zu unterwerfen oder zu erstarren?

Kämpfen: Ich wehre mich, reagiere knallhart, schlage um mich, ich werde schnell aggressiv, ich schlage auf jemanden ein, verteidige mich und mache dem anderen klar, wer recht hat oder hier der Chef ist.

– Das tue ich, wenn ich

Flüchten: Ich laufe aus der schrecklichen Situation weg, antworte nicht mehr, ich komme nicht wieder auf einen Streit oder Konflikt zurück, ich beende die Beziehung schnell.

– Das tue ich, wenn ich

Erstarren: Ich werde sofort still, laufe rot an, ich spüre, wie mir der Angstschweiß ausbricht, ich mache mich ganz klein und unsichtbar, ich komme nie mehr zurück, ich stottere.

– Das tue ich, wenn ich

Unterwerfen: Ich rede dem anderen nach dem Mund, ich lasse ihm seinen Willen, ich tue so, als hätte ich nichts bemerkt (auch wenn es beleidigend ist), ich bemühe mich, dem anderen gefällig zu sein.

– Das tue ich, wenn ich

.....
.....

Angst und Machtlosigkeit

Du darfst nicht alles glauben, was du denkst.

Loesje

Überreizung wird von hochsensiblen Menschen als wichtigste Ursache für Stress genannt. Ich bin da anderer Meinung. Der wahre Verursacher von Stress ist die darunterliegende Angst. Dadurch kann sogar ein Fest Stress bereiten, weil wir uns einer Situation ausgesetzt fühlen, in der wir, wie wir aus Erfahrung wissen, viele unangenehme Gefühle haben werden. Wir sind weniger vom Arbeitsdruck gestresst als durch die Tatsache, dass wir zu wenig Einfluss auf den Arbeitsprozess – und dabei auf unser eigenes Wohlbefinden – ausüben können. Viele Menschen klagen über volle Terminkalender, aber der wirkliche Stress wird tatsächlich dadurch verursacht, dass sie keine oder zu wenig Kontrolle darüber haben, sie fühlen sich ihm ausgeliefert. Probleme in der Familie erzeugen Stress, sobald wir merken, dass wir da nichts machen und nur ohnmächtig zuschauen können. Die wahre Ursache für Stress ist meistens nicht ein umtriebigen Leben, sondern das Gefühl im Verborgenen dahinter, nämlich die Machtlosigkeit, die wir gegenüber unserem eigenen Leben empfinden.

In der Arbeitswelt spricht man auch von Traglast und Tragkraft: Ist die Last größer als die Kraft, fühlen wir uns ohnmächtig. Es ist nicht so sehr die viele Arbeit und die vielen Reize, sondern deine persönliche und unbewusste Reaktion darauf: Es weckt in dir Erinnerungen an Machtlosigkeit. Die Art, wie du auf ein geschäftiges Leben reagierst, hängt ursächlich vom bis dahin erfahrenen Stress ab. Das solltest du dir unbedingt merken!

Die wirkliche Ursache für Stress ist nicht ein vielbeschäftigtes Leben. Es ist die Machtlosigkeit, die wir dabei empfinden. Das Gefühl, keinen Einfluss auf die Umstände in unserem eigenen Leben zu haben, ist der stärkste Anreiz für Stressreaktionen.

Ich spreche bewusst von Erinnerungen, weil du aus einem bestimmten Bezugsrahmen heraus reagierst. Dieser Bezugsrahmen wurde früh in deinem Leben angelegt, in der Kindheit oder sogar noch früher: als Baby im Bauch der Mutter. Der Körper vergisst nämlich nichts, und anhand jener Erinnerungen entwickelt er Standardreaktionen. Das geschieht schon im Mutterleib: Pränataler Stress beeinflusst laut der Psychobiologin Rothenberg⁵ die Anzahl der Cortisolrezeptoren im Hippocampus, einem kleinen Areal im Gehirn, das für Stressreaktionen zuständig ist. Laut Rothenberg bestimmt also früher Stress die Empfänglichkeit für Stress im späteren Leben. Jemand, der viel unter Stress leidet, findet das Leben per definitionem stressig, aber das kommt von den physiologischen Reaktionsmustern, die bereits früh angelegt wurden.⁶ Der Stress beginnt möglicherweise noch früher: Es gibt inzwischen immer mehr Beweise dafür, dass du durch deine DNA – das genetische Material, das du von deinen Eltern erhältst –, Traumata weitergibst.⁷

Ein Kind kann nicht sich selbst und seine Situation mit den Augen eines Zuschauers betrachten; es erleidet die Situation. Es befindet sich mittendrin und versucht, mit möglichst wenigen Verletzungen davonzukommen. Meistens geht es hier ums „Erstarren“. Ein Kind kann es sich kaum erlauben zu „kämpfen“. Sich gegen die Menschen

zu wehren, die es ohne Vorbehalte liebt, käme dem Kind einfach nicht in den Sinn. Instinktiv spürt es, dass das Risiko von Verstoßen und Abweisen (worauf der Tod folgen kann) zu groß ist, und außerdem weiß es meist nicht einmal, dass die Situation ungewöhnlich ist. Man kann ein Kind, das angstvolle und stressige Situationen erlebt hat, ruhig als ein traumatisiertes Kind bezeichnen, das gilt vor allem für ein hochsensibles Kind. Ob das Trauma groß oder klein ist, die körperlichen Prozesse sind die gleichen: Das Kind wird ängstlich sein und mit Erstarren reagieren. Außerdem wird das Kind sein Trauma und seine Reaktionen darauf in erster Linie nicht als Trauma wahrnehmen. Es kennt es nicht anders. Es kennt nur einen gestressten Körper und wird auf alle neuen Situationen und Umstände, seien sie nun bedrohlich oder nicht, aufmerksamer reagieren, unruhiger und angespannter sein. Es hat zum Beispiel einen leichteren Schlaf, fühlt sich andauernd ungeschützt, sein ganzes Wesen, das Sein wird für das Kind sozusagen zu einer ständigen Traumareaktion. Es ist gewissermaßen auf Angst und Stress programmiert.

Früher Stress

Mir ist es auch so ergangen. Als ich jung war, hatte ich einen Körper, der gestresst war. Ich kannte es nicht anders. Ich vermute sogar, ich wurde damit geboren, weil meine Mutter, ein gestresstes Huhn von Natur aus, kurz vor der Empfängnis mit einem kranken Kind konfrontiert wurde. Mein um ein Jahr älterer Bruder hatte eine Bluterkrankheit und musste regelmäßig ins Krankenhaus, während meine Mutter mit mir schwanger war. Zuerst dachte man an Knochenkrebs, aber es war Hämophilie, eine lebenslang andauernde Krankheit. Meine Mutter nahm diese Tatsache nicht leichtfertig auf, fürsorglich, wie sie von Natur aus ist. Während ich in ihrem Bauch wuchs, stand sie Ängste aus um ihren Jüngsten, ihren einzigen Sohn. Dazu stieg die Angst in ihr auf, ich könnte auch daran erkranken, als sich herausstellte, dass es eine Erbkrankheit war. Du kannst dir vorstellen, dass mein kleiner Leib sozusagen auf Stresshormonen wuchs.

Ich glaube, ich habe lange nicht gespürt, dass mein Körper etwas stressig angelegt war. Auch aufgrund anderer Ereignisse wuchs ich als hochempfindlicher, sehr wachsamer, vielbeschäftigter Teenager auf, der nur schwerlich zur Ruhe kommen konnte. Immer innerlich mit erhöhter Spannung, immer mit empfindsamem Blick lesend, wie es meiner Mutter und anderen Menschen in ihrer Umgebung ging.

Viele Menschen haben eine schlechte Starterfahrung, wodurch sie nicht wissen, dass ihr Körper bereits in jungen Jahren gestresst wurde. Man kann in den ersten Lebensjahren schon schwierige Dinge mitmachen.

Maria ist Mutter von sechs Kindern, arbeitet als Coach für

Eltern und Kinder und bezieht momentan Krankengeld wegen einer schweren Erkrankung. Im Jahr 2001 wurde eine Autoimmunerkrankung, die Basedow-Krankheit, bei ihr festgestellt. Seit zwei Jahren wird sie wegen Eierstockkrebs behandelt.

Als Kind war ich oft krank und fühlte mich schon anders als die anderen Kinder. Als Kleinkind und Kindergartenkind hatte ich oft Ohren- und Halsschmerzen. Mit vier Jahren bin ich beinahe ertrunken. Auf der Grundschule hatte ich vor allem Bauchschmerzen und Gelenkrheuma. Meine Ursprungsfamilie bot mir keine sichere Umgebung, weil meine Eltern sich häufig stritten. Manchmal trank mein Vater zu viel, und meine Eltern gingen oft aus, dann waren wir Kinder allein.

Maria definiert sich selbst als ein Kind, das schon früh die Rolle eines Erwachsenen übernehmen musste, weil ein Elternteil nicht imstande war, die Elternrolle angemessen auszufüllen.

Ich nehme an, meine Mutter hatte bereits während der Schwangerschaft und meiner Geburt Stress wegen der nicht so guten Beziehung mit meinem Vater. Er war häufig nicht da, auch bei meiner Geburt blieb er weg.

Leonie (48) studierte Mensendieck-Therapie an der Fachhochschule und arbeitete einige Jahre als Therapeutin. Nach ihrem dreißigsten Lebensjahr wurde sie berufsunfähig. Ihr Hausarzt stellte Fibromyalgie fest. Kennzeichnend für die Fibromyalgie sind Muskelschmerzen und druckempfindliche Stellen am ganzen Körper. Der Muskelschmerz nimmt für gewöhnlich nach Überlastung zu oder wenn man der Kälte ausgesetzt ist. Das Syndrom geht häufig mit verschiedenen anderen Beschwerden wie Schlafstörungen, Müdigkeit, Muskelsteife und Kopfschmerz einher.

Ich fühle mich jeden Tag todmüde, habe Muskelschmerzen und bin lustlos aufgrund depressiver Verstimmungen.

Diese Krankheit macht das Leben für Leonie und ihren Mann schwierig. Sie haben großen finanziellen Stress, weil Leonies Mann in den Krisenjahren seine Stelle verlor.

Ich wurde sehr „behütet“ und sehr altmodisch erzogen. Zu Hause wurde nie über Emotionen gesprochen oder das, was man fühlte. Dafür war kein Platz; vor allem meine Mutter verbarg das sofort. Wenn ich meine Mutter schon mal wegen schwieriger Dinge fragte, antwortete sie hartnäckig: „Ach, das wird schon.“ Aber in meiner Schulzeit war meine Mutter depressiv.

Natürlich hat das eine Auswirkung auf die Entwicklung der hochsensiblen, stillen Leonie.

Auf der Grundschule wurde ich jahrelang geärgert und ausgeschlossen. Ich vermute, ich habe dadurch eine Art posttraumatische Belastungsstörung bekommen.

Als junge Erwachsene war ich ganz einsam und traurig. Eine Liebesbeziehung, die negativ endete und durch die ich viel Liebeskummer hatte, ging in eine Depression über. Es dauerte viel zu lange und wollte nicht enden. Ich war depressiv, apathisch und besorgt. Im Rückblick zeigte ich ein Vermeidungsverhalten. Meine Stressabwehr sorgte dafür, dass ich alles unter Kontrolle haben wollte. Überall hatte ich Zettelchen, ich begann zu überkompensieren, arbeitete hart. Ich wollte alles richtig machen und war wie der Teufel auf der Hut vor Kontrollverlust und Fehlern.

In dem Moment ist es wichtig zu verstehen, dass Stress ganz oft zusammenhängt mit Angst und Machtlosigkeit und dass man auf diese Gefühle programmiert sein kann. Die Programmierung sorgt dafür, dass man in seinem Leben als Erwachsener mehr Stress erlebt als jemand, der weniger oder gar nicht darauf programmiert ist. Man sucht sozusagen selbst nach Erfahrungen, die genauso stressig und beängstigend sind, eben weil man so programmiert ist. Es ist die Art und Weise, wie der Einzelne im Erwachsenenalter auf Stress reagiert, die den Stress am Leben hält.

Würde man ohne Stress reagieren, käme einem das sehr fremd und neu vor. Man würde sich selbst schon bald als „erleuchtet“ wahrnehmen, als einen ausgesprochen gelassenen Menschen. Man reagiert dann mit einem dicken Buddha-Bauch und einem Buddha-Lachen auf alles und jeden um einen herum. Verstanden?

Süchtig nach Stress

Vielleicht denkst du, warum hören wir nicht einfach auf damit, uns zu stressen? Wir leben doch nicht mehr im Urwald mit Löwen und Bären? Wir finden auch nicht mehr hinter jedem Baum eine giftige Schlange, und die Geschäfte sind vollgestopft mit Nahrung; die Angst, an Hunger zu sterben, ist in der westlichen Welt auch keine Urangst. Die Antwort auf diese Frage ist komplex. Es gibt mindestens fünf Gründe dafür.

Negative Reize

*Nichts auf der Welt ist so wunderbar ansteckend
wie schlechte Laune.⁸*

Charles Dickens

Ein Grund dafür ist, dass der Mensch mehr Interesse an negativen als an positiven Nachrichten hat. Wir reagieren gern und intensiv auf negative Reize, mehr als auf positive. Das zeigt sich auch in der Wirkung der Medien. Wenn irgendwo auf der anderen Seite der Welt ein Terroranschlag verübt wurde, sind wir geschockt und reagieren heftig darauf. Wir tun das nicht, wenn an derselben Stelle eine große Menschenmenge zusammenkam, die erfolgreich für Frieden oder gleiche Rechte demonstrierte. Ein schrecklicher Präsident erregt unser Interesse; ein guter Präsident, der sein Land voranbringt, fesselt uns weniger. Sogar wenn etwas in unserer direkten Umgebung passiert oder uns selbst betrifft, rühren uns positive Nachrichten über Taten von Liebe, Mitleid und Freude weniger, wir neigen dazu, mehr Aufmerksamkeit den schlechten Ereignissen in *Weitweggistan* zu widmen. Wie absurd!

Diese Wirkung wurde von John Cacioppo untersucht, einem Forscher der Ohio State University. Mithilfe des MRT maß er die Gehirntätigkeit von Probanden, während er ihnen Fotos zeigte, von denen bekannt ist, dass sie positive Gefühle auslösen, zum Beispiel

von einem Ferrari, einem Palmenstrand oder einer Pizza. Danach zeigte er denselben Probanden Bilder, die negative Gefühle verursachen, wie ein entstelltes Gesicht oder eine tote Katze. Zuletzt sahen sie neutrale Bilder, zum Beispiel von einem Föhn oder einer Vase. Cacioppo betrachtete die elektrische Aktivität in der Großhirnrinde, wodurch er den Umfang der Informationsübertragung registrieren konnte. Das Gehirn reagierte stärker, mit einer größeren Zunahme der elektrischen Aktivität, auf negative Stimuli. Man kann daraus ableiten, dass unsere Haltung durch schlechte Nachrichten stärker beeinflusst wird als durch erfreuliche. Dieses Phänomen hat sich wahrscheinlich aus einem einzigen Grund in der Evolution durchgesetzt, nämlich um uns aus der Gefahrenzone zu halten. Seit dem Beginn der Menschheitsgeschichte ging es ums Überleben. Daher ist unser Körper noch immer stark auf die Erwartung von Stress eingestellt, und wir sind deshalb immer in Bereitschaft, zu flüchten oder zu kämpfen. Dabei ist unser Kampf-und-Flucht-System so übereifrig, dass wir beinahe nicht mehr warten können, bis wir wieder in Aktion treten dürfen. Deshalb erscheinen wir manchmal wie süchtig nach physiologischen Reaktionen, die zum Stress und zur Spannung gehören, und wir finden immer seltener einen Ausweg aus den schädlichen Prozessen, die als Folge davon in unserem Körper auftreten.

Negative Wahrnehmung

Der zweite Grund besteht darin, dass sich unsere Wahrnehmung durch die physiologische Stressantwort verändert. In der ersten Alarmphase und in der erhöhten Wachsamkeitsphase wird die Welt als gefährlich, bedrohend und feindlich erlebt. Alles sieht bedrohlicher und gefährlicher aus. Hinter jedem Baum kann ein Bär lauern. Das erkennt man nur allzu gut am Verhalten eines chronisch gestressten Menschen. Bei Untersuchungen hat man herausgefunden, dass nicht nur die Außenwelt weniger rosig aussieht, sondern auch die eigene Person negativer wahrgenommen wird. Das hat schon bald Konsequenzen für den emotionalen Zustand jemandes, der angespannt oder gestresst ist. Wir sprechen dann auch von einem Tunnelblick.

Robert (51 Jahre) hat eine verantwortungsvolle Stelle als Betriebsleiter. Er hat lange Tage, reist viel und hat wenig Zeit, sich richtig zu entspannen. Er hat zwar ein gutes Gehalt, aber kein Privatleben, ist geschieden und hat keine Zeit, eine neue Partnerin zu suchen. Robert fühlt sich schon lange nicht mehr wohl in seiner Position, er fürchtet seine Gegner, die schon lange darauf waren, ihn auszustechen. Aber weggehen und selbst einen neuen Betrieb zu suchen, ist für ihn keine Option. Robert findet keine Lösungsmöglichkeit mehr, er sieht nur noch Bären auf seinem Weg. Obwohl er weiß, dass es stimmt, wenn jemand ihm erzählt, er könne schnell wieder eine neue Stelle finden, so ist die Wirkung der Physiologie in seinem Körper stärker: Angst hat ihn im Griff. Er macht sich große Sorgen und liegt Nächte hindurch panisch wach.

Stress kann dazu führen, dass wir argwöhnisch, unsicher und unrealistisch unser Leben und das der anderen betrachten. Unser Blick verengt sich ausschließlich auf die Probleme, auf die direkte Gefahr. Wenn wir unseren Blick nicht bewusst erweitern und für Möglichkeiten und Leichtigkeit öffnen, können wir leicht in allerlei Untergangsszenarien, Argwohn, Misstrauen und Negativität abgleiten. Nicht nur andere kommen uns dann unsicher vor, auch die Einschätzung unserer Fähigkeiten wird getrübt. Menschen, die unter Stress stehen, erleben schnell alles als zu aufdringlich, abweisend oder böseartig. Wenn dem nicht andere Erfahrungen bewusst gegenübergestellt werden wie bei Robert, dann bleibt auch die zukünftige Erwartung negativ. Gefühle wie Ohnmacht, Bosheit und pessimistische Erwartungen gewinnen die Oberhand, wodurch der Stress beibehalten wird.

Wir teilen in zunehmendem Maße die Außenwelt in Schwarz und Weiß ein, in Gut und Böse. Wird eine Situation bedrohlich, dann sind wir geneigt, unter dem Einfluss der Stoffe, die das sympathische Nervensystem freisetzt, uns eine bedrohliche Situation einfacher

vorzustellen, als sie in Wirklichkeit ist. Wir nehmen den Mittelweg seltener wahr und sehen keine mildernden Umstände. Argumente für den Gegner werden kaum mehr gesehen: Für das „sympathische, gestresste Huhn“ gibt es nur Richtig oder Falsch.

Dieser Mechanismus kann böse Folgen haben. Wir sind vielleicht dazu imstande, einen Konflikt auf die Spitze zu treiben. Wir können unsere eigene Sichtweise aufbauschen, wenn wir streitlustig sind, und blasen etwas auf, was klein und unschuldig ist. Andererseits können wir uns auch selbst deprimieren und es zu unserem eigenen Nachteil übertreiben. Wir reagieren nach unserem Muster Kampf, Unterwerfung, Erstarrung oder Flucht. Ich habe Klienten, die sich beispielsweise festgebissen haben im Streit mit der GGZ [Verband für psychische Gesundheit in den Niederlanden].

Selma (52), eine sehr empfindsame Frau, hat wegen ihres Trajekts die GGZ vor Gericht verklagt.

[Beim Trajekt wird der Patient als aktiver Partner gesehen, wobei die Bezugspflegerkraft hilft, den Patienten zu befähigen, ein möglichst normales Leben zu führen.]

Seit 1995 habe ich im Streit gelegen mit einer psychiatrischen Pflegeeinrichtung, die mich zwingen wollte, weiterhin Medikamente einzunehmen. Ich fand, sie halfen mir nicht wirklich, und ich spürte, dass ich aufgrund der Medikation und meiner Erfahrungen immer weiter von mir selbst abrückte. Die GGZ-Einrichtung wollte ihren Willen unbedingt durchsetzen und ging dabei bis vors Gericht in Arnheim. Meine Rechtsanwältin und mein Hausarzt haben mir die nötige und richtige Unterstützung gegeben.

Ich habe viel im Leben durchgemacht und Psychosen gehabt. Die GGZ-Einrichtung zwang mich zur Medikamenteneinnahme. Das Gericht hat der Einrichtung Recht gegeben, obwohl es um mein Leben ging. Danach hatte die Pflegeeinrichtung keinen Kontakt mehr.

Der Hausarzt hat mich während meiner Aufnahme gesehen, sodass er Bescheid wusste über meinen Zustand, in dem man mich noch immer festhielt. Das hat seine Meinung über diese Einrichtung nicht verändert, sondern bestätigt.

Da er hinter mir stand, habe ich ihn später noch einmal gefragt, ob ich meine Medikation abbauen dürfe. Anfangs hatte er noch Zweifel, aber als ich anführte, dass ich selbst für mein Leben verantwortlich sei, wie ich es führe und was ich tue, war er einverstanden.

Ich bin nun mehr als einen Monat ohne Medikamente und fühle mich gut.

Selmas Geschichte ist kein Einzelfall, und es geht um mehr als nur Stress. Worum es mir bei diesem Beispiel geht, ist die Situation, die ursprünglich der Gesundheit des Klienten dienen soll und mit der jeder zufrieden sein sollte; sie eskaliert in einem Schwarz-Weiß-, Gut-Falsch-Denken, in dem die Parteien sich frontal gegenüberstehen. Sowohl bei den Pflegern und Ärzten als auch bei der Klientin ist die Hoffnung auf eine fruchtbare Zusammenarbeit und gegenseitiges Verständnis komplett verfliegen. Wie kann so etwas in der Krankenpflege dermaßen aus dem Ruder laufen, fragt man sich. Die Antwort darauf lautet: Tunnelblick, Streitbarkeit und Stress.

Wenn andere Menschen fröhlich sind, müssen wir sie daran erinnern, dass alles Positive auch eine Kehrseite hat.⁹

Françoise Sagan

Tunnelblick?

Wie steht es mit dir, kannst du dich auch festbeißen an einer Sache? Hast du dies in der Vergangenheit schon einmal erlebt? Wie stark war dein Tunnelblick in diesem Augenblick? Konntest du noch Verständnis für dein Gegenüber aufbringen und seine Argumente teilweise verstehen?

Verstehst du, dass Stress diesen Prozess noch verstärkt und die Wahrheit meistens in der Mitte liegt?

„Trübheit wird geklärt durch Stillstand.“ Das ist eine alte Weisheit: Nur wenn wir stillstehen und aufmerksam zuhören, können wir die getrübbte Sicht auf uns selbst klären, wir sehen wieder klarer, wie es um unser Leben steht. Die Sache ist nur die: Wir bekommen nicht die Gelegenheit, lange stillzustehen. Aufgeschreckt von der Gesellschaft, der Schule, dem Chef und von unseren selbst gesteckten Zielen, finden wir kaum die nötige Ruhe, innezuhalten und alles auf uns wirken zu lassen.

Gruppenverhalten

Der dritte Grund, aus dem Stress die Volkskrankheit Nummer eins ist, hat etwas mit dem Gruppenverhalten zu tun und der Hetze der anderen. Die Menschen sind genetisch so veranlagt, dass sie einander nachäffen und nicht aus der Rolle fallen wollen oder es nicht einmal wagen. Jemand, der es ruhig angehen lässt und der sich in seinem ruhigen Leben einigelt, wird schon bald als Sonderling angesehen. Es ist *not done*, keinen Stress zu haben. Genauso wie es in vielen Ländern *not done* ist, nur Hausfrau und Mutter zu sein, während Zahlen beweisen, dass vor allem die Gruppe der arbeitenden Mütter besonders anfällig für chronischen Stress ist. Der soziale Druck ist enorm, mit der Masse zu gehen und mit dem vorherrschenden Strom mitzu-

schwimmen, dessen Norm Geschäftigkeit, Rennen und Multitasking ist. Die meisten Menschen unterwerfen sich den Konventionen, auch wenn sie sehen, dass ihnen das schadet. Lange nicht jeder hat den Mut, etwas bewusst anders zu machen und das eigene Leben nach seinen eigenen Maßstäben auszurichten.

In gewisser Hinsicht ist Stress auf diese Weise ansteckend. Ist man umringt von Menschen, die ständig wahnsinnig viel zu tun haben, andere anschauen, alles in Eile erledigen und ständig Bären auf ihrem Weg sehen, ist es schwer, sich nicht davon beeinflussen zu lassen. Nach einiger Zeit muss man dennoch mitmachen.

An Traditionen und Konventionen festhalten ist eins der meist besprochenen Themen in meinen Trainingskursen. Jedes Mal fällt mir aufs Neue auf, wie abhängig wir sind und wie brav und gehorsam wir den ungeschriebenen, aber verpflichtenden Regeln folgen und wie viel Unbequemlichkeit und Unzufriedenheit wir dabei in Kauf nehmen. Selbst wenn Körper oder Geist signalisieren, dass wir auf einem falschen Weg sind, machen wir hartnäckig weiter mit dem, was ungesund ist. Weil es sich so gehört! Manche geraten dadurch in einen Teufelskreis von Grübeleien und Schlaflosigkeit, andere empfinden Schmerzen, aber ignorieren sie. Bei wieder anderen verursacht Stress Angstattacken oder ein zwanghaftes Bedürfnis nach Sicherheit. Der Verstand versucht in vielen Fällen, mit aller Macht die Kontrolle zu übernehmen, tut aber genau das Gegenteil dessen, was nötig wäre.

In meinen Kursen lehre ich die Hochsensiblen, gegen den Strom zu schwimmen und dann hin und wieder die Füße hochzulegen und mit einem leckeren Glas Wein in der Hand geradeheraus den Kindern und dem Ehemann zu verkünden: „Mama tut heute mal nichts.“ Allein das Bild sorgt schon für viel Fröhlichkeit und Beifall, und Hochsensible begreifen, sie müssen das Muster selbst durchbrechen und dürfen nicht darauf warten, dass ein anderer sie vom Stress befreit.

Es erfordert Mut, rigoros einen anderen Weg einzuschlagen. Die Angst sitzt tief, eine Ausnahme zu sein. Wir beschäftigen uns lieber mit dem Kämpfen und Verteidigen; denn stell dir einmal vor, du summt friedlich vor dich hin – damit fällst du erst richtig auf. Es wird immer

mehr zu einer ungeschriebenen Regel: Man darf nicht so entspannt sein. Wenn du schon einmal entspannt sein willst, tue das dann in deiner Freizeit; irgendwo im Ausland, in den Ferien, so dass die anderen dich nicht sehen; denn sobald du zurück bist, möchte jeder gern, dass du genau wie die anderen sofort wieder vielbeschäftigt und gehetzt wirkst. Genau wie alle anderen finden auch wir all die Aufgaben, die wir übernehmen, ausgesprochen wichtig. Fleiß ist nicht verkehrt, wohl aber wenn es auf Kosten der Lebensfreude und Gesundheit geht.



Wie sieht es denn bei dir aus?

Neigst du auch dazu, weiterzurennen, weil du findest, dass sich das so gehört? Findest du es ebenfalls schwierig, dich von deinem Umfeld zu unterscheiden oder dich von Konventionen zu lösen? Denke einmal darüber nach, ob all diese Selbstverständlichkeiten dir wirklich nutzen. Nimmst du eventuell Schmerz und Müdigkeit in Kauf, weil du der Meinung bist, du könntest keinen Schritt zurück? Bedenke, es ist dein Leben und dein Körper. Man lebt nur *einmal* bewusst. Wenn du jetzt nicht anfängst, dich zu entspannen und das Leben zu genießen, ist es möglicherweise bald zu spät.

Es ist wichtig, darüber nachzudenken: Bin ich nur beschäftigt, damit die Gesellschaft funktioniert, oder sehe ich den *Flow* und die Freude bei dem, was ich tue, und kann ich rechtzeitig aufhören? Für wen und was arbeite ich eigentlich?

Oder du hörst die geführte Meditation „Sich lösen von Konventionen“ an.

*Erst wenn du den Mut zeigst, deinen Weg zu gehen,
zeigt sich der Weg dir.*