Gestresst sein gehört heute fast schon zum guten Ton, so als ob es das selbstverständliche Lebensgefühl des modernen Menschen im 21. Jahrhundert darstellt. Wie eine aktuelle Studie der Techniker Krankenkasse zur Stresslage der Nation belegt, gehört für die Mehrzahl der Deutschen das anhaltende Gefühl unter Strom zu stehen bereits zum Alltag.

Umgang mit Stress

Achtsamkeit als Schlüssel für ein gelasseneres Leben

Zwar vermag vorübergehender Stress unsere Leistungsfähigkeit kurzzeitig zu steigern, jedoch macht das anhaltende Gefühl, unter Druck zu stehen, uns körperlich und seelisch krank. Die Weltgesundheitsorganisation stuft Stress als eines der gefährlichsten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts ein: Belastungen im Beruf, private Konflikte, Kindererziehung, hohe Ansprüche an sich selbst und finanzielle Sorgen sind die Hauptgründe, warum sich Menschen hierzulande gestresst fühlen. Unsere Welt wird immer schneller und hektischer. Selbst in der Freizeit scheint der moderne Mensch zu einem ruhelos Getriebenen, einem Müßiggänger ohne Muße zu werden.

Gegenmodell Achtsamkeit – Den Körper spüren

Der Gedanke der Achtsamkeit setzt dem gesellschaftlichen Trend der Beschleunigung, der ganz der Zukunft verhafteten Illusion, dass „alles machbar" sei, etwas anderes entgegen: Die Wahrnehmung der Gegenwart und die dankbare, wertschätzende Annahme des Gegebenen. Achtsamkeit hilft uns, den gegenwärtigen Moment wieder zu genießen und wird so zu einer Schlüsselerfahrung für ein gelassenes, bewusstes und erfülltes Leben. Achtsamkeit kann so zur heilsamen Kraft in einem von stressbedingten Erkrankungen bedrohten Leben werden.

Achtsamkeit im ganzheitlichen Sinn meint unser Menschsein mit all unseren Dimensionen. Jeder Aspekt unseres Menschseins, die biologische (körperliche), die psychologische (das Denken und Fühlen betreffende), die soziologische (das Eingebundensein in Beziehungen), aber auch die spirituelle Dimension (mit unseren Fragen nach dem Woher und Wozu unseres Lebens) braucht Achtung und Würdigung. Immer gehört alles zusammen: Die körperliche Erfahrung hat einen Bezug zu unserem seelischen Befinden und kann in unser soziales Leben hineinwirken sowie Auswirkungen auf unser Verständnis für das Leben als Ganzes haben.

Der Körper ist der Ort, an dem sich unser Leben widerspiegelt. Hier nehmen wir uns selbst und die Art und Weise, wie wir uns auf die Welt beziehen, leibhaftig wahr. Der Körper ist ein Weisheitsorgan, er drückt aus, was wir brauchen, was uns fehlt oder was gerade zu viel geworden ist. Unserem Körper geht es im Zustand der Homöostase, des inneren Gleichgewichts, am besten. Hat etwas in unserem Leben überhand genommen oder mangelt es uns an etwas, so wird der Körper uns über entsprechende Signale daran erinnern und uns auffordern, für einen Ausgleich zu sorgen. So ist z. B. Schmerz nicht nur ein körperliches Phänomen, sondern vor allem ein Kommunikationsmittel. Der Körper möchte über den Schmerz mit uns kommunizieren und uns auf etwas Wichtiges hinweisen. Schmerz ist eine sehr unmittelbare Information, die uns direkt ins Handeln bringt.

Achtsamkeit für das Denken und Fühlen

Zu einem achtsamen Lebensstil gehört auch ein Gewahrsein für die eigenen Einstellungen, Glaubenssätze und Gedanken. Das, was uns am meisten Stress bereiten kann, sind unsere eigenen inneren Antreiber. Damit sind verinnerlichte, aus der Erziehung stammende Botschaften gemeint, wie z. B.: „Du musst alles richtig machen", „Nur wenn du dich anstrengst, kann man dich lieb haben" etc.. Diese inneren Antreiber führen dazu, dass wir innerlich in Spannung kommen. Es sind alte Glaubenssätze, die oft im Widerspruch zu unseren eigenen aktuellen Bedürfnissen stehen und so zu einem inneren Konflikt führen. Diese innere Zerrissenheit spiegelt sich dann oftmals in äußeren Konflikten und Stresssymptomen.

Achtsamkeit bedeutet, diese inneren Vorstellungen und Erwartungen wahrzunehmen, uns aber nicht mehr von ihnen knechten zu lassen. Eine Achtsamkeitspraxis kann uns darin unterstützen, unsere verdrängten Bedürfnisse zuzulassen und all unseren Gefühlen gegenüber eine annehmende und zugewandte Haltung einzunehmen. Wir lernen, alle Gefühle zu bejahen und die damit in Verbindung stehende Kraft für unser Leben nutzbar zu machen.

Achtsamkeit in ihrer sozialen und spirituellen Dimension

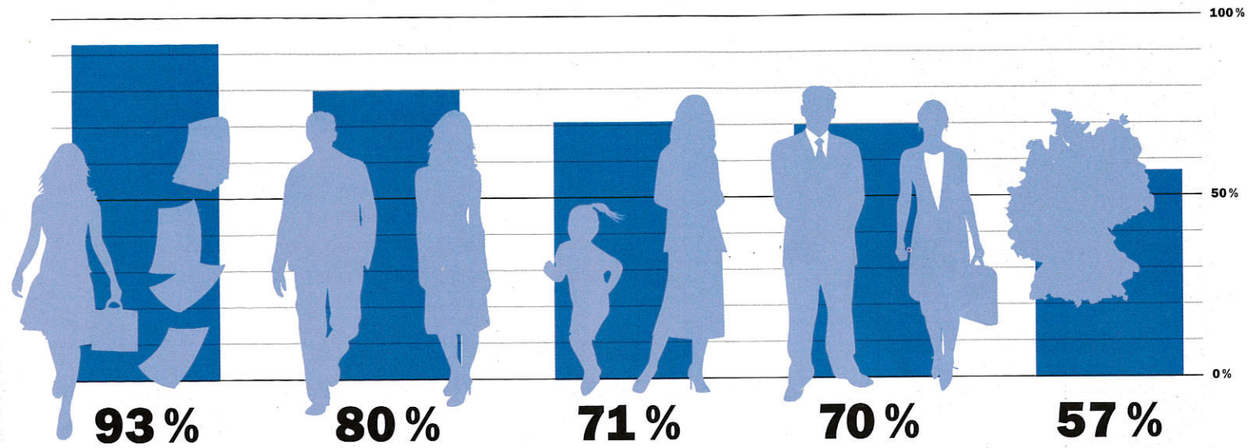
Wir Menschen sind soziale Wesen und unser Glück hängt in hohem Maße davon ab, wie gut wir in Beziehungen zu anderen Menschen eingebettet sind. Sich gegenseitig zu achten, ist das Fundament einer gelingenden, wechselseitig nährenden Beziehung. Das Fundament einer zwischenmenschlichen Beziehung hängt davon ab, wie wertschätzend wir miteinander umgehen können. Eine achtsame Haltung lädt dazu ein, auch in Konflikten offen, neugierig und wohlwollend zu bleiben, um in allen Situationen eine Möglichkeit zum eigenen Wachstum zu entdecken.

Der Mensch hat die ihm innewohnende Fähigkeit, sich über sich selbst hinaus verbunden zu fühlen, sich selbst zu transzendieren. Dadurch kann er sich eingewoben in ein größeres Ganzes erleben. Untersuchungen über die Wirkung von Spiritualität zeigen, dass diese gerade in Zeiten von Krankheiten und Krisen eine wichtige Ressource sein kann. Spiritualität eröffnet eine Weise, in Resonanz mit der Welt zu sein. Die Erfahrung, gut verbunden zu sein, kann uns helfen, gelassener zu werden und Kraft und Zuversicht zu erfahren. So kann Gebet, Meditation oder eine andere spirituelle Praxis helfen, uns dadurch innerlich gelassener und dankbarer wahrzunehmen. Dankbarkeit bedeutet, wahrhaftig zu würdigen, was uns alles an Gutem widerfährt. Dankbarkeit ist somit eine Kraftquelle, die unser Leben reicher und entspannter werden lässt. ■

Dr. Michael Tischinger

Buchtipp: In seinem Buch „Jeder Tag ist ein geschenktes Leben – Schritte der Achtsamkeit" (Kreuz Verlag, 14,99 Euro) zeigt der Oberstdorfer Chefarzt, Psychotherapeut und Theologe Dr. Michael Tischinger, wie Achtsamkeit ganz konkret im Alltag stressreduzierend wirkt.

STRESSREPORT



93 % der 18- bis 25-Jährigen sagen „mein Leben ist in den letzten drei Jahren stressiger geworden"

80 % der 36- bis 45-Jährigen fühlen sich im Stress.

71 % der Menschen mit Kindern fühlen sich gestresst

70 % der Erwerbstätigen fühlen sich unter Druck

57 % aller Deutschen sagen, sie seien häufig oder manchmal im Stress

Bilder: 123RF: Yuri Arcurs, Sylwia Nowik