

Nicht die Aufgaben, sondern sich selbst im Blick haben

Spezielle Therapiekonzepte helfen beim Umgang mit Stress und Krisensituationen

Die bohrenden Kopfschmerzen tauchen aus dem Nichts auf. Oder man wacht morgens mit Verspannungen auf und fühlt sich wie gerädert. Oder der Rücken zwick plötzlich. Schmerzen ohne ersichtlichen Grund - das kennen viele Menschen. Solche Phänomene können eine Art Kommunikationsmittel des Körpers sein, der uns auf etwas Wichtiges hinweisen möchte. Zum Beispiel, dass wir uns gerade zu viel zumuten und die Anforderungen überhand nehmen.

Anhaltender Stress macht krank

Zwar vermag vorübergehender Stress, unsere Leistungsfähigkeit kurzfristig zu steigern. Jedoch macht das anhaltende Gefühl, unter Druck zu stehen, 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. Betroffenen fällt es oft schwer, sich selbst aus dem Hamsterrad des Getriebenseins zu befreien. Hilfe finden sie etwa bei speziellen Kliniken, wie der Hochgrat Klinik in Stiefenhofen oder der Adula Klinik

in Oberstdorf. Hier wird das Therapiekonzept der Achtsamkeit propagiert. Es bildet einen Gegenpol zum gesellschaftlichen Trend der Beschleunigung. Stattdessen geht es um die Wahrnehmung der Gegenwart und die dankbare, wertschätzende Annahme des Gegebenen. Wer lernt, den gegenwärtigen Moment wieder zu genießen, findet den Schlüssel für ein gelassenes, bewusstes und erfülltes Leben. „Achtsamkeit kann so zu einer heilsamen Kraft in einem von stressbedingten Erkrankungen bedrohten Leben werden“, erklärt Dr. Ilse Manuela Völk, Chefarztin in Stiefenhofen.

Inneres Gleichgewicht finden

Ziel der Behandlung und Therapien ist es, den Körper wieder in einen Zustand des inneren Gleichgewichtes zu bringen (Homöostase). Dr. Tischinger, Chefarzt in Oberstdorf hält dabei auch die Spiritualität für einen wichtigen Faktor: „In Zeiten von Krankheiten und Krisen kann Spiritualität eine wichtige Ressource sein. Die Erfahrung, gut verbunden zu sein, kann uns helfen, Kraft und Zuversicht zu empfinden. So können Gebet, Meditation oder andere spirituelle Praktiken helfen, sich innerlich gelassener und dankbarere wahrzunehmen.“ Weitere Informationen finden Interessierte unter www.dr-reisach-kliniken.de.



WAS SIND MEINE PERSÖNLICHEN BEDÜRFNISSE?
SPEZIELLE THERAPIEANGEBOTE HELFEN,
DIE EIGENE IDENTITÄT WIEDERZUENTDECKEN.

FOTO: DJD/DR. REISACH KLINIKEN; DIE ARGE LOLA, KAI LOGES + ANDREAS LANGEN