

Stress und Krisensituationen mit Achtsamkeit bewältigen

SICH SELBST IM BLICK

Stress äußert sich in vielerlei Arten. Mit einer Achtsamkeitstherapie kann man gegensteuern.

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 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 überhandnehmen.

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 gefähr-



Integrative therapeutische Prozesse helfen den Patienten, mit Stress gelassener umzugehen.
Fotos: djd/Dr. Reisach Kliniken/Kai Loges + Andreas Langen

lichsten 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 Therapien, bei denen die Achtsamkeit im Vordergrund steht. Sie bildet einen Gegenpol zum gesellschaftlichen Trend der Beschleunigung. Es geht dann um die Wahrnehmung der Gegenwart und die dankbare, wertschätzende An-

nahme 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 die Ärztin Dr. Ilse Manuela Völk.



ACHTSAMKEIT KANN MAN LERNEN

Achtsamkeit bedeutet, die inneren Vorstellungen und Erwartungen wahrzunehmen, sich aber nicht mehr von ihnen knechten zu lassen. Eine Achtsamkeitspraxis, wie sie etwa gezeigt wird, kann einen darin unterstützen, verdrängte Bedürfnisse zuzulassen und all seinen Gefühlen gegenüber eine annehmende und zugewandte Haltung einzunehmen. Auf diese Weise lernt man, alle Gefühle zu bejahen und die damit in Verbindung stehende Kraft für sein Leben nutzbar zu machen. (djd)

Inneres Gleichgewicht finden

Ziel der Therapien ist es, den Körper wieder in einen Zustand des inneren Gleichgewichtes zu bringen (Homöostase). Dabei spielt auch die Spiritualität eine Rolle. Gebet, Meditation oder andere spirituelle Praktiken könnten helfen, sich innerlich gelassener und dankbarer wahrzunehmen, sind sich Fachärztze sicher. (djd)