

WENIGER STRESS,
MEHR ...

LOW

SIE FÜHLEN SICH LEER UND KÖNNEN SCHWER EINSCHLAFEN?
SIE HABEN VERSPANNUNGEN IM NACKEN UND DAS GEFÜHL, ALLES
SEI DRINGEND UND EINFACH ZU VIEL?
DREI AKTUELLE BÜCHER LEHREN UNS, WIE MAN MIT EINEM
DER HÄUFIGSTEN PHÄNOMENE UNSERER ZEIT FERTIG WIRD: STRESS.

Text: Markus Deisenberger



Jeder kennt sie, die Zeiten, in denen wir vor lauter Stress nicht mehr bei uns sind und nur noch an den nächsten Urlaub denken. »Durchbeißen« heißt es dann oft. Dieses Durchbeißen, dieses Übergehen aller Warnsignale, die uns der eigene Körper sendet, hat aber Nebenwirkungen. Das wird uns meist erst dann bewusst, wenn wir ernsthaft krank werden. Muss das sein? Wieso lassen wir es so weit kommen? Angst ist kein guter Handlungsmotor. Wenn wir unter Stress stehen, haben wir keinen vollen Zugriff mehr auf unser Wissen, auf unsere Fähigkeiten und Möglichkeiten. Schon rein auf die eigene Produktivität bezogen, sollte man bemüht sein, den Stress in den Griff zu bekommen.

Aber wie? Könnten wir mit dem Intellekt und den herkömmlichen Ansätzen Stress in den Griff bekommen, wäre das Problem in der heutigen Zeit nicht so verbreitet wie Smartphones, ist Su Busson überzeugt. Busson ist systemische Beraterin, Coach und Yoga-Lehrein, die nicht nur deshalb wissen sollte, wovon sie spricht. Sie erlitt im Zuge ihrer beruflichen Karriere auch ein massives Burn-out, das sie dazu zwang, einiges in ihrem Leben zu verändern und vor allem sich über einiges, was falsch läuft, Klarheit zu verschaffen. »Weniger Stress, mehr Flow« verspricht sie mit ihrem aktuellen Buch »Stressbefreit«.

Was meint sie mit Flow? Ganz einfach. Das Gefühl, mit sich und der Welt im Einklang zu sein. Wir kennen das vom Sport, aber auch von Momenten der konzentrierten Versunkenheit im Job oder vom Sex: Wenn man sich für kurze Zeit vergisst und deshalb ganz bei sich ist. Das ist der Flow. Studien besagen, dass die eigene Leistungsfähigkeit in solchen Phasen des Flows um bis zu 500% höher liegt als im »Normalzustand«.

WOHER KOMMT DER STRESS?

Die gute Nachricht ist nun, dass der Flow laut Busson unser Urzustand, der fundamentale, natürliche Zustand ist. Man müsse daher nichts dafür tun, sondern einfach nur sein. Die meisten Stressmanagement-Ansätze würden nur an der Oberfläche arbeiten, an Symptomen und daran, wie die Dinge zu sein scheinen. Busson möchte eine Ebene tiefer gehen.

»Wir täuschen uns, wenn es darum geht, wo der Stress herkommt«, sagt sie. Mehr noch: »Wir täuschen uns darin, wer wir sind, wie wir die Welt erleben und wie unsere persönlichen Erfahrungen entstehen.« Stress als Folge einer Wahrnehmungsstörung? Wenn man so will, ja. Busson liefert daher keine komplizierten und zeitaufwändigen (für gestresste Menschen mit knappem Zeitbudget besonders mühsamen) Übungen, nein, sondern es ist eine einfache Übung im Sein, für die Busson die Anleitungen liefert. Wie genau das geht, kann hier nicht ausgeplaudert werden. Aber so viel sei verraten: Es erfordert ein Eintauchen in die Bewusstseinswelten, ein Hinterfragen unserer individuellen Wahrnehmung, die wir als objektiv erachten, die das aber selten bis nie ist. Es gilt, ein Verständnis für die Opferrolle zu entwickeln, in die wir uns oft begeben, und zu erkennen, dass Stress nicht durch äußere Faktoren verursacht wird, sondern tief in uns drin steckt.

»Die Wahrheit ist dem Menschen zumutbar« – das hat schon die Schriftstellerin Ingeborg Bachmann gesagt und damit vor allem auf unangenehme Wahrheiten angespielt. Inwiefern die Wahrheiten, die Su Busson in ihrem Buch ausbreitet, nun unangenehm oder angenehm sind, möge jeder für sich selbst entscheiden. Einfach so weitermachen wie bisher,

weiter das Opfer zu spielen und das Außen für den Stress verantwortlich zu machen, ist sicher leichter. Der Ansatz, den Busson liefert, an der Erkenntnis darüber zu arbeiten, woher der Stress kommt, wo daher der Hebel anzusetzen ist, um das eigene Denken zu beeinflussen und sich vom Stress zu lösen, ist aber in jedem Fall ein lohnenswerter.

AUF URLAUB INS BÜRO?

Einen anderen Ansatz verfolgt Brigitte Zadrobilek. Sie ist Stresscoach. »Gesunde Leistungsfähigkeit fördern« lautet ihr Motto. Ihr Buch mit dem wunderbaren Titel »Urlaubsfeeling im Büro« legt zunächst einmal erschütternde Zahlen auf den Tisch: 34 Prozent der 40- bis 59-Jährigen in Deutschland können im Urlaub gar nicht richtig abschalten. Kein Wunder, möchte man entgegnen. Schließlich drehen wir das Mobiltelefon so gut wie nie ab und hängen nahezu 24 Stunden im Netz, wo uns Nachrichten, vor allem unangenehme, ständig erreichen, wo immer wir auch sind. Selbst auf der einsamsten Insel im Pazifik gibt es mittlerweile WLAN.

Kein Entrinnen also. Tatsächlich? Nein, denn Zadrobilek liefert ganz konkrete Tipps zur Stressvermeidung bzw. -verminderung. Sie empfiehlt etwa, zwei- bis dreimal pro Woche mindestens 30 Minuten Bewegung zu machen.

»Nehmen Sie sich Zeit und Raum, um sich zu erholen und von Anspannungen zu lösen. Dabei helfen Atemübungen, Yoga, Meditation, Progressive Muskelentspannung, Power Napping, Autogenes Training.« Darüber hinaus gelte es, an der eigenen mentalen Stärke zu arbeiten, denn jede Sache lässt sich negativ, aber genauso gut auch positiv sehen. Man müsse sich daher in Gedankendisziplin üben. Das heißt, auf die eigenen Gedanken zu achten und ihnen eine positive Wendung zu geben. Denn: »Gedanken schaffen Wirklichkeit.«

GRÜBELSESSEL UND ARBEITEN AB MITTWOCH

Viele von Zadrobileks Tipps lassen einen mit der Frage zurück, warum man nicht schon längst selbst darauf gekommen ist. Der des »Grübelssessels« etwa. »Immer dann, wenn Sie nach 30 Minuten immer noch nicht eingeschlafen sind, verlassen Sie Ihr Bett und setzen sich in Ihren Grübelsessel«, empfiehlt die Expertin.

»Denken Sie dort über all die Dinge nach, die Sie beschäftigen oder Ihnen Sorgen bereiten. Schreiben Sie in Stichworten auf, was Sie belastet, und notieren Sie sich für den nächsten Tag eine bestimmte Zeitspanne, in der Sie sich weiter der Klärung Ihrer Probleme widmen.« Das ist so einfach wie sinnvoll: Probleme konkretisieren und ihre Erledigung terminisieren. Oder bildlich gesprochen: Den Dorn, der einen am Einschlafen hindert, aus dem Fleisch ziehen. Lesenswert sind auch die Tipps zum Kultivieren von Ritualen und Pausen sowie zum richtigen Urlaubsmanagement, um »Leisure Sickness«, das Krankwerden im Urlaub als Reaktion auf den Stress vorher, vermeiden zu können.

So einfach wie genial aber ist, was die Urlaubsforscherin Jessica de Bloom aus dem Urlaub Nachhausekommenden empfiehlt: Die Arbeitszeit in der ersten Woche nach dem Urlaub zu reduzieren nämlich, indem man erst gegen Wochenmitte wieder startet. So ist mit dem Wochenende die nächste Erholungspause schon wieder in Sicht. Das kann entspannend und motivierend wirken. Werden wir bei der nächsten Urlaubsplanung beherzigen, oder?

BEGEISTERT UND KLARSICHTIG

Stress hat vielfach auch damit zu tun, dass man den Alltag als anstrengend und das Leben als Kampf empfindet. Aber warum ist das so? Warum müssen einige hart für etwas kämpfen, was anderen scheinbar mühelos in den Schoß fällt? Was macht es aus, das »Prinzip der Mühelosigkeit«? Das haben sich der Neurobiologe Marcus Täuber und die Kommunikationsexpertin Pamela Obermaier im gleichnamigen Buch gefragt. Schon in ihrem gemeinsamen Buch »Alles reine Kopfsache« haben die beiden dargelegt, wie man sein Gehirn dahingehend »programmieren kann«, dass man schlechte Gewohnheiten und Gedankenmuster ablegt und sich Wünschenswertes, positives Denken etwa, aneignet.

Marcus Täubers Theorie nun zum Thema Mühelosigkeit: Glückspilze fallen nicht vom Himmel. Eine gute Kindheit könne Resilienz zwar begünstigen, aber mentale Stärke wird einem nicht in die Wiege gelegt. Sie kann erarbeitet werden. Nicht Glück also, sondern Strategie und Selbstbestimmung sind es, die uns den entscheidenden Vorteil verschaffen. Die Grundlage für die Entdeckung der Mühelosigkeit sei die Fähigkeit Präsenz zu erleben. Die wiederum ergebe sich aus Achtsamkeit, Flow und Trance.

Da ist er also wieder, der Flow. Auch hier wird wieder die außergewöhnliche mentale Verfassung beschrieben und beschworen, die es uns ermöglicht, Außergewöhnliches zu vollbringen. Wichtig sei aber, so die Autoren, den Flow nicht fälschlicherweise als Technik zu missverstehen. Er sei vielmehr ein Kontinuum, ein bestimmter Hirnzustand, der einen gänzlich vertieft, begeistert und klar im Kopf werden lässt. Keine Selbstzweifel mehr, kein Grübeln. Gelassen und zeitlos widmet man sich einer Sache, nicht dreien gleichzeitig. Die Angst löst sich auf und eine Art legale Drogenexplosion im Kopf findet statt.

Wie gelangt man nun in diesen Flow? Yoga, Wandern oder Klopftechniken unterstützen den Flow, so die Autoren. Besonders interessant aber ist die Einteilung in die vier Phasen Load, Relax, Perform und Recovery, wobei die schwierigste die Relax-Phase ist, weil wir uns mit Handy-Apps und dergleichen mehr einfach ständig auf Trab halten und kaum noch abschalten können. Genau daran gilt es zu arbeiten. Welche Taktik speziell für Sie erfolgversprechend sein könnte, um das Prinzip der Mühelosigkeit in ihr Leben zu lassen, erfahren Sie im Zuge eines Tests, der uns in die unterschiedlichen Neuro-Persönlichkeitstypen Cortisol, Oxytocin, Dopamin und Testosteron einteilt. Je nachdem in welche Gruppe man gehört, sind entweder Bindung, Herausforderung oder Anerkennung, Sport oder Kreativität Flowfördernd, um es vereinfacht auszudrücken. Aber lesen Sie selbst. Entscheiden Sie selbst, welcher Ratgeber der ihre ist, welchen Weg Sie in Richtung Leistung, Leichtigkeit und Lebensfreude einschlagen wollen. Interessant und förderlich sind sie alle drei.



Su Busson: STRESSBEFREIT. WAHRHEITEN FÜR EIN LEBEN IM FLOW. 255 S. Orac.
Brigitte Zadrobilek: URLAUBSFEELING IM BÜRO. 124 S. Haufe.
Marcus Täuber/Pamela Obermaier: DAS PRINZIP DER MÜHELOSIGKEIT. 260 S. Goldegg Verlag