

Konrad Wiesendanger

ESM

Embodied Stress Management

Mit bewegter Achtsamkeit aus der Stressfalle

Gratis E-Book: Worum es geht



Konrad Wiesendanger

ESM - Embodied Stress Management

Mit bewegter Achtsamkeit aus der Stressfalle

Dank

Ein Buch entsteht selten im Kopf des Autors allein. Unzählige Inspirationen, Gespräche und Ermutigungen haben mich beim Schreiben unterstützt. Namentlich erwähnen möchte ich meine Frau und Kollegin Franziska und danke ihr für das kritische Lesen des Manuskripts sowie für viele wertvolle Anregungen. Meiner Stieftochter Annouc danke ich für ihr Modell stehen, sitzen und liegen.

Konrad Wiesendanger

ESM Embodied Stress Management

Mit bewegter Achtsamkeit aus der Stressfalle

Gratis E-Book: Worum es geht

Die in diesem Buch und in den Audiofiles vorgestellten Übungen stellen für physisch und psychisch gesunde Menschen keine außergewöhnlichen Belastungen dar. Sie ersetzen jedoch auf keinen Fall eventuell erforderliche professionelle medizinische oder psychologische Unterstützung. Eine Haftung wird von Autor und Verlag ausdrücklich ausgeschlossen. Die Anwendung des Embodied Stress Management (EMS) erfolgt auf eigene Verantwortung.

Impressum

© 2017 Konrad Wiesendanger, Luzern

Umschlaggestaltung, Illustrationen: Konrad Wiesendanger

Lektorat, Korrektorat: Susanne Spitzer, Gräfelfing

Verlag: Tredition, Hamburg

978-3-7345-3617-5 (Paperback)

978-3-7345-3618-2 (Hardcover)

978-3-7345-3619-9 (e-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einführung	9
Wer braucht ESM?	11
Stress gehört zum Leben	14
Ein Blick auf Stress	17
Die Physiologie von Stress	20
Stress und das Gehirn	22
Achtsamkeit und Entschleunigung	25
Viele Wege führen zu Achtsamkeit	28
Feldenkraus, ein westlicher Weg	29
Embodiment und Bewegung	32
Der Wert der kleinen Bewegung	37
Grenzen und Unterschiede	39
Der Umgang mit Kontrast	42
Messkriterium Ästhetik	44
Was ist gefühlte Ästhetik?	45
Der Umgang mit dem Moment	47
Praxisteil	51
ESM-Embodied Stress Management	52
Wie Sie mit diesen Übungen umgehen	55
Von der Übung zum Micromove	58
Und wenn nichts mehr geht	60
Übung 0: Ein Blick nach innen	62
Übung 1: Die Leuchtturm-Hand	66
Micromove 1	70

Übung 2: Das Becken tanzt mit dem Kopf	72
Micromove 2	78
Übung 3: Der wendige Nacken	80
Micromove 3	86
Übung 4: Die neugierige Zunge	88
Micromove 4	94
Übung 5: Der lebendige Bauch	96
Micromove 5	101
Übung 6: Die freien Augen	102
Micromove 6	109
Übung 7: Die Quallenhand	110
Micromove 7	115
Übung 8: Das Pendel auf den Füßen	116
Micromove 8	121
Übung 9: Augen im Rücken	122
Micromove 9	127
Wie geht es weiter?	128
ESM Seminare	129
Micromoves zum Kopieren	130
Ihr Zugang zu den mp3-Audiodateien	132
Literatur	133
Autor	134

Vorwort

Stress bezeichnet alle Reaktionen eines Organismus auf spezifische äußere Reize. Im engeren Sinn verstehen wir darunter heute allerdings mehr die psychischen Stressoren wie Zeitdruck, Lärm oder unangenehme Kontakte mit Kunden/Mitarbeitern/Vorgesetzten sowie die dadurch entstehenden Belastungen.

Stress führt zur Ausschüttung von Hormonen wie Adrenalin oder Cortisol. Langfristige Überstimulierung ohne einen adäquaten regenerativen Ausgleich kann zu muskulären Anspannungen mit nachfolgenden Rückenschmerzen, Übergewicht, erhöhten Blutfetten, Blutzuckerspiegel und Bluthochdruck mit der Folge von Arteriosklerose bis zu Herzinfarkten und Schlaganfällen führen. Auch psychische Störungen, Depressionen und Burnout häufen sich in den letzten Jahren enorm.

Laut Gesundheitsberichtes der Bundesrepublik Deutschland machten solche psychische Störungen bereits 2012 5% aller Krankheitsfälle, aber sogar 10% aller Krankheitstage aus. Der wirtschaftliche Schaden wird mit über 200 Milliarden beziffert. Richtiger Umgang mit Stress kann daher für den Einzelnen die Lebensqualität massiv erhöhen, für den Betrieb eine deutliche Verbesserung der Produktivität und für die Volksgemeinschaft eine enorme Zunahme des Bruttoinlandsproduktes und eine verbesserte Situation der internationalen Konkurrenzsituation bedeuten.

Dieses Buch zeigt einzelnen Mitarbeitern Strategien und ganz konkrete, rasch umzusetzende Tipps auf, mit Stress besser umzugehen und die fatalen Folgen zu vermeiden. Betriebe, die ihren Mitarbeitern die Teilnahme an solchen Programmen ermöglichen, werden mit einem geringeren Krankenstand, zufriedeneren Mitarbeitern und damit einer verbesserten Marktpositionierung belohnt werden. Ich wünsche dem Buch weite Verbreitung und den Anwendern viel Erfolg!

Dr. Volker Schmiedel, M.A.

Volker Schmiedel ist Autor zahlreicher Gesundheitsratgeber wie »Burnout – wenn Arbeit, Alltag & Familie erschöpfen«, »Cholesterin – endlich Klartext«, »Natürlich Fisch – was Sie über Omega-3-Fettsäuren wirklich wissen müssen«, »Hausputz für Leber & Galle«, alle im TRIAS-Verlag. Kontakt: v.schmiedel@paramed.ch

Einführung

Stress ist nicht gleich Stress. In den 1980er und 90er Jahren arbeitete ich als Architekt und nahm Stress sehr unterschiedlich wahr. Wenn ich einen Architekturwettbewerb zum Abschluss brachte, bedeutete das lange Tage und Nächte am Zeichnungstisch, Zeitdruck und Perfektionsanspruch. Ich liebte diese Zeiten und den Druck. Im Alltag hingegen, bei der Betreuung von Bauvorhaben, im Kontakt mit Bauherren und Unternehmern, war ich nicht so absorbiert wie bei den Wettbewerben, doch ich empfand den Stress oft als belastend. Hohe Ansprüche, wenig Wertschätzung, Terminkonflikte und Auseinandersetzungen waren die Zutaten, die mir die Freude an der Arbeit trübten.

**Es ist oft eine Stresserfahrung, die die
Selbstregulation des Menschen behindert.**

1994 lernte ich die Feldenkrais-Methode kennen und erkannte schnell, dass ich meine Befindlichkeit im Job enorm verbessern konnte. Doch ich stellte auch fest, dass die neue Welt, die sich mir durch diese Wahrnehmungs- und Bewegungsmethode eröffnete, mir neue Chancen bot. Ich ließ mich zum Feldenkrais-Lehrer ausbilden und eröffnete meine eigene Feldenkrais-Praxis.

Ich blieb weiterhin an der Welt der Unternehmen interessiert und setzte meine Erfahrungen in Architektur und Bewegung in der Ergonomieberatung ein. Dabei

fiel mir auf, dass viele Beschwerden am Arbeitsplatz zwar mit Körperhaltung und Mobiliar zu tun haben, doch dass es oft eine Stresserfahrung ist, die die Selbstregulation des Menschen behindert. Stress verhindert, dass selbst an einem gut eingerichteten Arbeitsplatz die Körperbelastung reduziert werden kann.

Und genau da setzte ich an. Mit Embodied Stress Management (ESM) habe ich eine Methode entwickelt, die es den Arbeitnehmenden erlaubt, sich am Arbeitsplatz, direkt während der Stresserfahrung, wahrzunehmen und den Zugang zu ihren körperlichen Ressourcen wiederherzustellen. Deshalb wird jede Übung von einem Micromove begleitet, einer diskreten, unsichtbaren Bewegung, die jederzeit und überall ausgeführt werden und einer unangenehmen Stresserfahrung die Spitze brechen kann.

Wer braucht ESM?

Die Statistiken zeigen, dass immer mehr Menschen unter Stress leiden. Nicht ganz klar ist, ob die körperliche, psychische und zeitliche Belastung der Menschen tatsächlich so stark gewachsen ist oder ob Stress einfach mehr Publizität bekommen hat. Tatsache ist jedoch, dass mehr Menschen Stress als Belastung in ihrem Leben empfinden.

Es gibt viele Bücher und Ratgeber, die helfen, Stress abzubauen. Entspannungskurse haben Hochkonjunktur. Meistens bedeutet das zusätzliche Termine in der ohnehin engen Agenda, wo man mittels Meditation, autogenem Training oder Yoga seine Entspannung finden soll. Dagegen ist nichts einzuwenden, und wer die Zeit für solche Übungen finden kann, wird auf jeden Fall profitieren.

Auch ESM ist ein Übungsprogramm, das für eine Weile einen zusätzlichen Aufwand erfordert. Doch nachdem Sie dieses Programm durchgeführt haben, kostet es Sie keine zusätzliche Zeit mehr. Sie werden unmittelbar während Belastungserfahrungen Ihr Verhalten verändern und Ihr Wohlbefinden verbessern können.

ESM verfolgt zwei Ziele:

- Sie können erkennen, wie viel Aufwand Sie für Ihre Handlungen einsetzen. In welchen Momenten hören Sie auf zu atmen, wann spannen Sie Ihre Muskeln an? Sind diese Aktivitäten in diesem Moment notwendig oder gibt es Alternativen?

- Sie können Ihre Handlungen befriedigender, mit mehr Eleganz und mit weniger Belastung für Ihren Körper ausführen. Sie können für sich mehr Handlungsoptionen erkennen und sich damit unabhängiger von Fremdbestimmung machen.

Weil der menschliche Körper sowohl Sensor als auch Motor unserer Existenz ist, findet sich der Lösungsansatz im eigenen Körper. Meistens wird allerdings der menschliche Körper über Leistung definiert. Er muss kräftiger werden, abnehmen oder einem Schönheitsideal entsprechen. Diese Forderungen führen wiederum zu Belastung und behindern einen ungestörten Blick auf das, was wirklich im Körper geschieht.

ESM nimmt Sie so, wie Sie sind! ESM verlangt von Ihnen nicht, fremdes Expertenwissen umzusetzen.

ESM nimmt Sie so, wie Sie sind! ESM verlangt von Ihnen nicht, fremdes Expertenwissen umzusetzen. ESM begleitet Ihre Wahrnehmung auf eine spielerische Weise. ESM stellt viele Fragen, auf die nur Sie eine Antwort finden können. Die Fragen dienen dem Training Ihrer Körperwahrnehmung. ESM geht davon aus, dass Ihre Wahrnehmung zu jedem Zeitpunkt vollständig ist, dass Sie aber diese vollständige Wahrnehmung schärfen und weiterentwickeln können. Unabhängig davon,

ob Sie jung oder alt sind, sportlich oder bequem, fit oder mit körperlichen Einschränkungen: Sie sind in der Lage, mit ESM Ihre Wahrnehmung zu entwickeln, neue Handlungsoptionen zu schaffen und Ihre Körperintelligenz zu trainieren.

Indem Sie Ihren Körper unter neuen Sichtweisen wahrnehmen und einsetzen, werden Sie sich in jeder Situation, auch unter Stress, ernst nehmen, zu sich schauen können und eine liebevolle Beziehung zu sich selbst pflegen.

Stress gehört zum Leben

Es ist nicht der Stress an sich, der uns belastet und krankmacht. Es ist die Menge von Stress und seine Dauer. Stress entsteht bei Zeitmangel, in komplexen Situationen, bei der Erfahrung von Angst oder in Konflikten.

In den meisten Fällen werden wir jedoch durch Stress stimuliert. Wir können Kräfte mobilisieren und unsere Reserven anzapfen. Ein freudiges Wiedersehen, ein Späßturnier auf dem Fußballplatz, ein Konzert, auf das hin man lange geübt hat oder ein spannender Film im Kino: Diese und viele weitere glückliche Momente im Leben lösen Stress aus, der angenehm empfunden wird. Wenn jedoch der Stress ein gewisses Niveau übersteigt, länger dauert und vor allem wenn das Erlebnis den eigenen Wünschen zuwiderläuft, werden unsere Reserven schnell aufgebraucht, und wir beginnen zu leiden.

In den meisten Fällen werden wir durch Stress stimuliert.

Die Produktivität in der Arbeitswelt steigt von Jahr zu Jahr. Die Personaldecke wird ausgedünnt. In vielen Positionen gibt es keine Stellvertretung mehr. Es ist niemand da, der die Arbeit übernehmen kann, wenn man ausfällt. Um Zeit für den Urlaub zu finden, muss man die Arbeit im Voraus erledigen und steht nach dem Urlaub vor einem Pendenzenberg. Das ist zwar nicht die Idee von Urlaub, jedoch stellt dies eine verbreitete Realität dar. Viele Menschen können sich die

Zeit nicht mehr nehmen, um ihre Energiereserven wieder ganz aufzufüllen.

Es gibt jedoch große Unterschiede, wie die Menschen mit ihrer Energie haushalten. Die einen setzen ihre Energien effizient und sparsam ein. Sie suchen Erholung bereits bevor die Speicher leer sind. Andere investieren verschwenderisch viel Energie und Kraft. Sie glauben, dass sie nur genügen, wenn sie ihr Letztes geben. Mußezeiten werden als Zeitverschwendung empfunden und mit Unruhe und hoher Körperspannung überbrückt.

Stress gehört für viele zum guten Ton. Zu gestehen, dass man im Beruf genügend Zeit hat, löst in einigen Branchen bereits Angst aus, demnächst weggespart zu werden. Lieber betont man alle unerledigten Dinge, die anstehen. Man erwähnt, dass man sich die Freizeit kaum leisten kann und ist auch nach Feierabend für den Job erreichbar. Grundsätzlich ist gegen eine Verschränkung von Arbeit und Freizeit nichts einzuwenden, wenn man es als unterstützend empfindet. Doch wenn die stete Arbeitspräsenz mit einem Gefühl gepaart ist, nie ans Ziel zu kommen, wird die Belastung gefährlich.

Stressmanagement ist etwas Anderes als Zeitmanagement. Es geht nicht primär darum, in derselben Zeit mehr zu erreichen. Vielmehr geht es darum, die erforderliche Leistung mit weniger Belastung zu erbringen. Bei Stressmanagement geht es um die Fähigkeit, in jedem Moment ein Gefühl für sich selbst bzw. den

eigenen Energiehaushalt zu haben und Belastungen soweit als möglich so zu verteilen, dass Phasen der Regeneration möglich sind.

Embodied Stress Management nutzt die Ressource, die uns immer zur Verfügung steht: den Körper. Der menschliche Körper ist Sensor und Motor zugleich. Der menschliche Körper ist so vielfältig konstruiert, dass jede Handlung auf beinahe unendlich viele Arten ausgeführt werden kann. Einige dieser Handlungsmöglichkeiten erfordern weniger Aufwand, andere mehr. Gutes Stressmanagement besteht also aus der Fähigkeit, Belastung frühzeitig zu spüren und darauf mit energieschonenden Handlungsvarianten zu reagieren.

Das tönt einfacher als es ist. Unsere Erziehung und unsere Gewohnheiten stehen uns oft im Weg, sinnvollere Lösungswege zu entwickeln. Doch unser Körper kann uns auf viele Fragen eine Antwort geben, wenn wir auf ihn hören.

Dieses Buch besteht aus zwei Teilen: Im ersten Teil erfahren Sie mehr über die Zusammenhänge zwischen Stress und den damit verbundenen Körpererfahrungen. Anschließend finden Sie im Praxisteil einen neunwöchigen Kurs, in dem Sie mit sanften Körperübungen Ihre Sensibilität und die nötige Handlungsfreiheit trainieren, die es für einen effektiven Umgang mit Stress braucht.

Ein Blick auf Stress

Stress, das englische Wort für Belastung, ist an sich ein wertneutraler Begriff. Der Mensch steht in einem fortwährenden Prozess der Wiederherstellung seiner Homöostase, seines inneren Gleichgewichts. Auch wenn von außen keine Probleme anstehen, entstehen Belastungen. Der Hunger meldet sich, der Durst, das Bedürfnis nach frischer Luft und nach sozialen Kontakten. Wenn ein Bedürfnis die Wahrnehmungsschwelle übersteigt, beginnen wir zu handeln. Wir essen etwas, wir öffnen das Fenster, wir rufen jemanden an. Wenn wir aus irgendeinem Grund nicht handeln können, erleben wir, wie der Druck wächst. Wir haben Stress.

Es ist leicht, Stresssignale über lange Zeit zu verdrängen.

Es ist nicht immer einfach, Stress wahrzunehmen. Es ist aber leicht, auftretende Stresssignale über lange Zeit zu verdrängen. Die Symptome sind oft undeutlich und von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Die einen reagieren mit emotionaler Verstimmung, andere mit trockener, juckender Haut und mit Ekzemen, wieder andere mit Schlafstörungen. Auch wachsende Ungeduld kann ein Anzeichen sein: Das Warten im Stau oder an der Supermarktkasse wird unerträglich. Eine ruhige Stunde am Sonntagmorgen führt zu einem Kribbeln oder sogar zu Herzrasen. »Leere« Momente können nicht mehr zur Regeneration verwendet werden.

Die meisten unserer Verhaltensweisen sind erlernt und von der Kultur geprägt, in der wir aufgewachsen sind. Die kulturelle Prägung, die individuelle Erziehung und auch persönliche traumatische Erlebnisse können zu Störungen führen. Wenn wir nun eine Diskrepanz zwischen der Realität und unserer Vorstellung, wie es sein müsste, erleben, versuchen wir unsere Vorstellung unwillkürlich mit Druck durchzusetzen. Dabei belasten wir unseren Körper. Wir könnten auch mit einer Verhaltensänderung reagieren, doch wir denken oft nicht daran oder fühlen uns nicht in der Lage dazu.

Die Strategie, mit Druck auf Situationen zu reagieren, weist auf eine Verengung unseres Blickfeldes hin. Wir reagieren mit einem Tunnelblick. Wir sehen nur noch diesen einen Weg oder als Alternative das Scheitern. Wir verlieren in diesen Situationen die Orientierung, können nicht mehr unterscheiden, was wichtig ist und was dringend ist. Zudem erschweren wir uns den Zugang zu unseren lebenswichtigen Ressourcen, zum Atem als Sauerstofflieferant oder zum Boden als Grundlage unseres Handelns. Wir verlieren den Zugang zu hilfreichen Bewältigungsstrategien, wir wissen nicht mehr, wo sie sind.

Auch wenn Stress als psychische Belastung beschrieben wird, äußert er sich körperlich. Verspannungen in den Muskeln, Schmerzen in Gelenken, im Kopf und Verdauungsapparat begleiten die unangenehmen Gedanken und Gefühle, die unter Stress entstehen.

Wenn wir also unsere Ressourcen über die Wahrnehmung von Unterschieden in der Körperwahrnehmung besser nutzen können, finden wir einen konkreten und sicheren Weg, um mit Stress und seinen Folgeerscheinungen umzugehen.

Erfahren Sie selbst

Sitzen Sie bequem auf einem Stuhl und achten Sie auf alle Stellen, wo Sie eine Unterlage berühren. Die Füße auf dem Boden, das Gesäß und die Rückseite der Oberschenkel auf der Sitzfläche, der Rücken an der Lehne, die Hände vielleicht auf den Oberschenkeln. Wie erleben Sie Ihr Gewicht an diesen Stellen?

Nun beobachten Sie eine Weile Ihren Atem. Wie fließt die Luft in Ihren Körper hinein? In welchem Moment beginnt das Ausatmen?

Und nun erinnern Sie sich an eine Stresssituation. Sei es, als Sie im Auto von einem Polizisten angehalten worden sind oder als Sie merkten, dass Sie Ihre Schlüssel verloren haben.

Wie bewusst waren Ihnen damals Ihr Körpergewicht und Ihr Atem?

Die Physiologie von Stress

Stress wirkt sich auf den ganzen Menschen aus. Die Stresserfahrung löst eine Kaskade von neurologischen, hormonellen und muskulären Reaktionen aus. Entwicklungsgeschichtlich gesehen besteht der Nutzen der Stressreaktion in der blitzschnellen Reaktion bei unmittelbarer Gefahr. Wenn eine Gefahr droht, reagiert das vegetative Nervensystem, werden Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol ausgeschüttet und der Körper innerhalb von Sekunden auf eine Flucht oder einen Kampf vorbereitet: Energieträger wie Glukose und Fett werden verstärkt ins Blut ausgeschüttet, die Blutzufuhr wird in den Muskeln erhöht, aber in den inneren Organen und im Großhirn reduziert, die Schmerz Wahrnehmung wird reduziert.

Der Nutzen der Stressreaktion besteht in der blitzschnellen Reaktion bei unmittelbarer Gefahr.

Nun sind wir in unserem Alltag selten so unmittelbaren Bedrohungen ausgesetzt. Doch das Gefühl, bei der Arbeit nicht zu genügen, die Angst vor Jobverlust, Konflikte oder ein übermäßiger Perfektionsanspruch lösen dieselbe physiologische Reaktion aus. Sie ist nicht so stark, aber sie hält länger, unter Umständen jahrelang an. Die ins Blut ausgeschütteten Nährstoffe werden jedoch nicht durch große körperliche Aktivität abgebaut und belasten den Körper. Deshalb ist latenter Stress

oft an Herz-Kreislaufbeschwerden, Diabetes und Allergien mitbeteiligt. Die meisten Bandscheibenvorfälle entstehen nicht infolge eines Unfalls, sondern infolge von inneren Spannungen von Beuge- und Aufrichtemuskeln. Diese so genannte Kokontraktion belastet die Gelenke über Jahre, bis das schwächste Glied nachgibt.

Auch die Skelettmuskulatur, die wir willentlich ansteuern können, steht in einer Wechselwirkung mit dem autonomen Nervensystem. Vor allem die Atemmuskulatur, Beckenboden, Zunge, Lippen, Rachen und Kiefermuskulatur, Nacken- und Schultermuskulatur sowie die Hände reagieren auf Stress sehr schnell mit Spannungen.

Auf der anderen Seite können wir über langsame, sanfte und rhythmische Bewegungen Einfluss auf unser vegetatives Nervensystem nehmen. Denken Sie daran, wie Sie ein Kleinkind beruhigen: Sie nehmen es in Ihre Arme und wiegen es sanft hin und her. Durch den sanften schaukelnden Druck, den Sie auf den Körper ausüben, bewegen Sie rhythmisch die Skelettmuskulatur des Kindes, und es kann sich beruhigen.

Wenn Sie sich also Ihres Körpers über sanfte Bewegung besser bewusstwerden können, gewinnen Sie Zugang zu den Ressourcen, die Ihnen helfen, den Stress zu bewältigen. Sie können Ihre Stressreaktionen früher identifizieren und finden durch das Erlernen neuer Verhaltensmuster einen effizienteren Umgang mit den Stressoren.

Stress und das Gehirn

Die neuere Forschung zeigt, dass Stress in unserem Gehirn strukturelle Veränderungen verursachen kann. Gewisse Bereiche des Gehirns reduzieren ihre Leistung und schrumpfen, während andere mehr aktiviert werden und wachsen. Der vordere Bereich des Großhirns, der präfrontale Cortex, ist gewissermaßen der Regisseur für die Vorgänge im Gehirn. Hier wird geplant und abgewogen. Hier werden vernünftige Entscheidungen getroffen, und hier werden unsere Triebe gezähmt. Der präfrontale Cortex ist aber auch der langsamste Bereich des Gehirns mit dem höchsten Energiekonsum. Für den prähistorischen Menschen unter dem Stress eines angreifenden Raubtiers stellten jedoch langsame und energieintensive Prozesse ein unnötiges Risiko dar. Deshalb hemmt Stress auch noch in der heutigen Zeit die Aktivität des präfrontalen Cortex und lässt den impulsiven motorischen Reaktionen, die von tieferen Strukturen im Gehirn gesteuert werden, den Vortritt. Weil Gehirnstrukturen schrumpfen, wenn sie über lange Zeit nicht oder nur wenig genutzt werden, kann Dauerstress die Leistung unserer Planungs- und Vernunftinstanz verringern.

Und das ist noch nicht alles. Eine weitere Zone im Gehirn, die mit Stress zu tun hat, ist die Amygdala, der Mandelkern. Dieser Bereich des Gehirns ist zuständig für die Speicherung belastender Erinnerungen. Die Amygdala hält dauernd Ausschau nach ähnlichen

Erfahrungen, um für deren Bewältigung gewappnet zu sein. Sie reagiert schnell und setzt unseren Körper in Bewegung, bevor wir uns einer Gefahr bewusst sind. In prähistorischer Zeit war diese Gehirnfunktion überlebenswichtig. Aber auch den modernen Straßenverkehr bewältigen wir nur dank unserer wachen Amygdala.

Weil Gehirnstrukturen dort wachsen, wo ein hoher Funktionsbedarf herrscht, wird auch die Funktion der Amygdala und verwandter Strukturen dominanter. Die Folge sind erhöhte Reizbarkeit oder sogar Angstzustände.

Gegen die Reflexe können wir nichts tun. Sie sind immer schneller als unsere Vernunft.

Die Wechselwirkung zwischen erhöhten impulsiven Angstreflexen und einer verringerten vernunftsgesteuerten Reflexionsfähigkeit kann zu einem Teufelskreis in unserem Stressverhalten führen. Wir sehen überall Bedrohungen und können sie immer weniger einem Realitätscheck unterziehen. Der Stress nimmt weiter zu, und wir stecken in der Stressfalle fest.

Gegen die Reflexe können wir nichts tun. Sie sind immer schneller als unsere Vernunft. Was wir jedoch tun können, ist uns dieser Reflexe, die ja in unserem Körper ablaufen, gewahr werden und das Tempo unserer Reaktion verlangsamen. Oft hilft ein tiefes Durchatmen. Aber weil der Atem meist als Erstes auf Stress

reagiert, haben wir den tiefen Atem nicht immer zur Verfügung. Mit den Achtsamkeits- und Bewegungsübungen in diesem Buch werden Sie einen leicht anzuwendenden Ausweg aus der Stressfalle erlernen.

Achtsamkeit und Entschleunigung

Wenn es um einen guten Umgang mit Stress geht, hört man oft die Begriffe »Achtsamkeit« und »Entschleunigung«. Das mag im ersten Moment paradox wirken: Es gibt bereits zu viel, worauf wir achten sollen. Wir können so schnell arbeiten wie wir wollen und kommen nicht an unser Ziel!

Tatsächlich erlebt man unter Stress eine Dichte von Eindrücken, die man nicht mehr bewältigen kann. Man verliert die Orientierung und weiß nicht mehr, was wichtig und was dringend ist. Man weiß nicht mehr, was man tun soll oder wie man es tun soll, um heil aus der Situation zu kommen. Zudem melden sich Befürchtungen und Ängste: »Ich bin nicht gut genug, nur ich leide unter der Situation. Wenn das so weitergeht, verliere ich meinen Job...«

Handeln können wir nur in der Gegenwart. Dieser Moment, in dem wir handeln können, ist klein und übersichtlich. Es geschehen nur wenige Dinge auf einmal. Wir atmen ein oder aus, wir blicken unserem Gesprächspartner in die Augen. Wir spüren die Unterlage unter den Füßen oder unter dem Gesäß. Mit diesen Erfahrungen können wir den nächsten Moment gestalten. Alles andere sind Erinnerungen, Interpretationen und Befürchtungen, die in der Vergangenheit oder in der Zukunft angesiedelt sind. Diese sind für ein erwachsenes Leben wichtig. Sie behindern uns aber, weil wir sie nicht von den Ereignissen in der Gegenwart unterscheiden können. Wenn

wir versuchen, diesen Wust an Eindrücken auf einmal zu bewältigen, blockieren wir uns selber. Wir setzen viel Energie ein und erreichen wenig.

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, sich auf den gegenwärtigen Moment zu besinnen. Zu spüren, was jetzt gerade mit mir passiert und welche Möglichkeiten mir in diesem Moment zur Verfügung stehen. Ein Sprichwort sagt, dass jede Reise mit dem ersten Schritt beginnt. Durch Achtsamkeit wird dieser erste Schritt bewusst, und man erkennt, welche Möglichkeiten einem offenstehen. Und von denen gibt es mehr, als man denkt.

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, sich auf den gegenwärtigen Moment zu besinnen.

Entschleunigung bedeutet nicht, dass man künftig nur noch langsam durch die Welt schleicht. Geschwindigkeit hat viel mit Wahrnehmung zu tun. Wer eine neue Kompetenz wie Tanzen oder Autofahren erlernt, kennt das Gefühl, dass zu viel in zu kurzer Zeit geschieht. Doch der Virtuose in diesen Feldern scheint alle Zeit zu haben, um das Richtige zu tun. Dafür muss er sich nicht einmal anstrengen. Was den Virtuosen vom Anfänger unterscheidet, ist seine Fähigkeit, früher und mit höherer Präzision zu erkennen, was der angemessene nächste Schritt ist. Seine Wahrnehmung ist nicht durch unnötige Sorgen und Selbstreflexionen gestört.

Er hat das Vertrauen, dass er früh genug merken wird, wenn er von der Ideallinie abweicht. Wenn wir unter Stress leiden, verhalten wir uns wie der Anfänger in der Tanzstunde: Wir versuchen durch Muskelkraft zu erreichen, was Präzision erfordert, wir versuchen unser Wissen umzusetzen, wo zuerst die Wahrnehmung der Situation erforderlich wäre. Wir versuchen schnell zu sein und werden hektisch und ineffizient.

Viele Wege führen zu Achtsamkeit

Meditation, Spiritualität oder Psychotherapie sind Wege, wie wir uns besser kennenlernen und wieder zu uns finden können. Auch Risikosportarten, Klettern oder Marathonläufe sind Möglichkeiten zur Selbstfindung. Am häufigsten werden Achtsamkeits- und Meditationspraktiken aus dem asiatischen Kulturraum übernommen. Yoga, Tai-Chi, Chi-Gong, Zen- oder Vipassana-Meditationen sollen uns in einer kalten, leistungsorientierten Welt den Zugang zu unseren verborgenen Werten ermöglichen. Was in China, Indien oder Japan ein integraler Teil der Kultur ist, wird in unserer Welt als Technik praktiziert. Oft sind diese Praktiken jedoch an eine romantische Verklärung östlicher Kulturen geknüpft, was es für nüchtern denkende Menschen schwer machen kann, sich darauf einzulassen.

Auch in unserem Kulturkreis sind Praktiken zum Achtsamkeitstraining entstanden, die teilweise von östlichen Philosophien inspiriert sind, formal aber nach westlichen Prinzipien gestaltet sind. Zu den bekanntesten Trainings dieser Art zählt die Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) von Jon Kabat-Zinn, die sich an Yoga und Meditation orientiert. Das Training wurde an der Universitätsklinik Massachusetts entwickelt und stützt sich auf psychologische und neurologische Erkenntnisse.

Feldenkrais, ein westlicher Weg

Etwas im Schatten dieser populären Praktiken besteht mit der Feldenkrais-Methode seit Mitte des letzten Jahrhunderts eine Achtsamkeitspraxis, die sich nicht der östlichen Terminologie bedient. Ihr Begründer Dr. Moshé Feldenkrais (1904-1984) war Ingenieur und Verhaltensforscher. Auch er hat sich mit asiatischen Kampfkünsten und Yoga beschäftigt, doch was davon in seine Methode geflossen ist, hat er naturwissenschaftlich begründet.

Die Feldenkrais Methode befasst sich mit der menschlichen Entwicklung und nutzt dazu achtsame Bewegung. Moshé Feldenkrais war überzeugt, dass der Mensch sein volles Potenzial entfaltet, wenn er sich im Schwerfeld der Erde orientieren, sich seiner Körperbewegungen schon im Moment der Absicht bewusst sein und seine Bewegungen und Handlungen anstrengungslos, mit einem Minimum an Muskelkraft ausführen kann.

Der Erfolg einer Handlung entscheidet sich hauptsächlich am Anfang, im Moment, in dem die Absicht ins Handeln übergeht. Mit Erfolg ist nicht bloß der von außen sichtbare Abschluss der Handlung gemeint, sondern auch die Befriedigung und die gefühlte Eleganz beim Ausführen der Handlung. Eleganz ist das Gefühl, das sich einstellt, wenn eine Handlung effizient abläuft, wenn (Kraft-) Aufwand und Ertrag in einem günstigen Verhältnis stehen. Durch das Training einer inneren ästhetischen Kompetenz verringert sich die Abhängigkeit von externen Kriterien, die Ursprung vieler Stresserfahrungen sind.

Erfahren Sie selbst

Beobachten Sie die Menschen an einem belebten Ort. Sie werden kaum zwei Menschen sehen, die auf die genau gleiche Weise gehen. Die einen schwingen ihre Arme, die anderen nicht, die einen stellen das vordere Bein gestreckt auf den Boden, die anderen gebeugt. Bei den einen bewegen sich die Hüften kaum, die anderen schwingen ihre Hüften auf viele unterschiedliche Arten.

Nun suchen Sie sich eine Person aus, die eine in Ihren Augen elegante Art des Gehens hat und versuchen Sie diskret diesen Stil nachzuahmen.

Was nehmen Sie wahr?

Fühlt sich diese Art zu gehen in Ihrem Körper ebenfalls elegant an? Oder ist es anstrengend? Gibt es Stellen in Ihrem Körper, die nicht so recht mitmachen wollen? Ist für Sie diese Art zu gehen angenehm, aber ungewohnt und vielleicht etwas peinlich? Welches Detail dieser Gangart möchten Sie für sich übernehmen, weil es sich besser als das Gewohnte anfühlt?

Die Feldenkrais-Methode ist eine Lernmethode. Gleichzeitig zeigt sie auch große therapeutische Erfolge. Indem der Mensch mit achtsamer Bewegung mehr über sich und über seine Gewohnheiten lernt, schafft er die Grundlage zur Selbstheilung. Das Lernen über sich selber entspricht jedoch nicht dem bekannten schulischen Lernen, wo bereits vorhandenes Wissen vermittelt wird. Das Lernen nach Feldenkrais ist ein Erfahrungslernen oder ein »organisches Lernen«, wie es Moshé Feldenkrais nannte. Das organische Lernen entspricht den Lernprozessen von Kleinkindern, die spielerisch, ohne Konzepte oder Anleitungen Sprechen und Gehen erlernen. Das organische Lernen ist gewissermaßen ein begleitetes Forschen an sich selber, mit offenem Ausgang und ohne Erfolgsdruck.

Organisches Lernen ist ein begleitetes Forschen an sich selber.

Die Feldenkrais-Methode wird durch ihre offene Anlage in verschiedenen Disziplinen erfolgreich eingesetzt. Von Heilpädagogik bis zu Mentaltraining für Sportler, vom sanften Beweglichkeitstraining bis zur Unterstützung von Musikern und Tänzern und vom Entspannungs- und Schlaftraining bis eben auch zum Achtsamkeitstraining für belastete Menschen bietet Feldenkrais einen Rahmen für effiziente und nachhaltige Entwicklung.

Embodiment und Bewegung

»Der Kopf will ja schon, aber der Körper will nicht...«. Das dualistische Menschenbild, das zwischen Körper und Geist unterscheidet, ist für die meisten Menschen ein vertrautes Konzept. Es geht auf den Philosophen René Descartes (1596-1690) zurück und stellte während Jahrhunderten einen Grundpfeiler der westlichen Kultur dar. Erst in den letzten hundert Jahren begannen andere Modelle das cartesianische Weltbild zu ersetzen, doch die meisten westlichen Menschen nehmen sich noch immer als einen stofflichen Körper mit einem nicht stofflichen Geist darin wahr.

Embodiment bezeichnet die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche und geht davon aus, dass diese untrennbar miteinander vernetzt sind. Gedanken, emotionale Gefühle und sinnliche Empfindungen werden vom Körper wahrgenommen und durch den Körper ausgedrückt. Interessant ist in diesem Zusammenhang die Rolle der Bewegung des Körpers. Man kann Bewegung als Schnittstelle zwischen Mensch und Umwelt betrachten (Abbildung 1).

Der Mensch denkt (kognitiv), empfindet (sinnlich) und fühlt (psychisch). Das ist die Art und Weise, wie er die Eindrücke der Welt verarbeitet. Die Mischung dieser drei Aspekte ist individuell und hängt von Veranlagungen und der kulturellen Prägung ab. Sie ist für die Persönlichkeit der Menschen maßgebend. Die Aspekte lassen sich nicht scharf voneinander abgrenzen, sondern

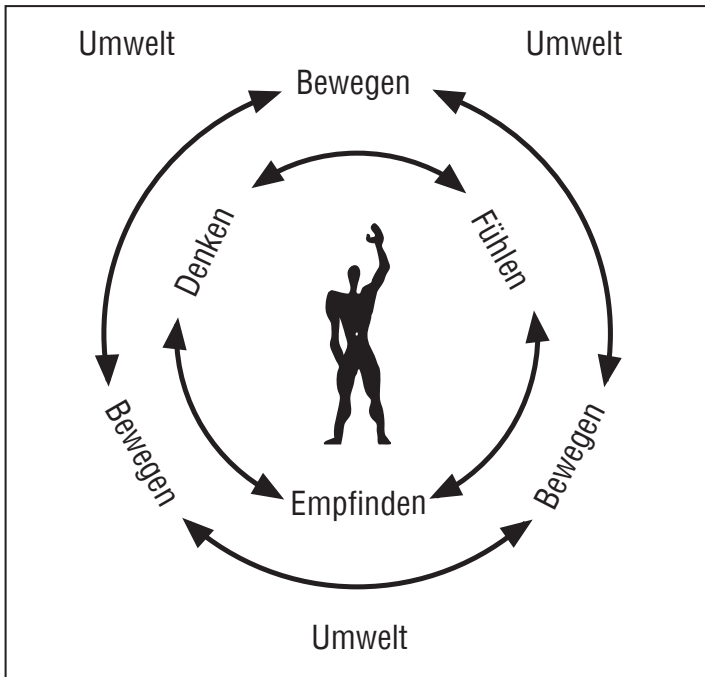


Abb. 1

sie fließen ineinander über. Im Grunde genommen stellen sie lediglich unterschiedlich gefärbte Eindrucks- und Ausdrucksformen desselben Menschen dar. Bewegung ist die Schnittstelle zu der Umwelt. Bewegung schafft Unterschiede, die wahrgenommen, eingeschätzt und als Anlass zum Handeln genommen werden können.

Jede Veränderung in der Umwelt, sei sie von Menschen oder der Natur verursacht, löst Bewegungen im

menschlichen Körper aus, welche dann gleichzeitig kognitiv, sensorisch und psychisch verarbeitet werden. Die Mischung ist jedoch individuell. Der Mensch reagiert auf diese Reize und bewegt sich, spricht, errötet oder hört mit einer Bewegung auf. Dieser Unterschied wird wiederum von der Umwelt wahrgenommen. Je weniger Spannungen in diesem Prozess auftreten, desto leichter kann der Mensch sein körperliches und seelisches Gleichgewicht aufrechterhalten oder wiederherstellen.

Wir haben also ein Interesse daran, dass die Bewegungen, die wir wahrnehmen und die wir erzeugen, soweit als möglich unseren Absichten und Wünschen entsprechen. Wenn wir Bewegungen möglichst frühzeitig wahrnehmen und darauf reagieren können, bevor unsere Kräfte übermäßig beansprucht werden, bleibt unser Orientierungsvermögen intakt, und wir finden genügend Zeit, um Lösungen zu entwickeln, die im Einklang mit unseren Bedürfnissen sind.

Der Vorteil dieses Bewegungsmodells ist, dass jede Lebenssituation des Menschen phänomenologisch¹ beschrieben werden kann. Das heißt, man beschreibt lediglich die Unterschiede, die durch Bewegung entstehen, und lässt sich etwas Zeit mit der inhaltlichen

¹ Der Begriff der Phänomenologie geht auf den österreichischen Philosophen und Mathematiker Edmund Husserl (1859-1938) zurück. Gemeint ist der Fokus auf das unmittelbar Erleb- bzw. Wahrnehmbare. Es wird versucht, Vorurteile, Konzeptionen, Bewertungen oder Hypothesen möglichst zu vermeiden.

Interpretation. So kann beispielsweise ein Zusammenziehen im Bauch auf ein Hungergefühl hindeuten, auf Wut oder auf Arbeit des Körpers gegen die Schwerkraft. Doch das, was zuerst wahrgenommen wird, ist das Gefühl des Zusammenziehens im Bauch.

Zum Beispiel

Erinnern Sie sich an eine herausfordernde Situation in der Vergangenheit. Das kann ein Konflikt gewesen sein, ein Unfall oder eine Erkrankung, ein Verlust der Arbeitsstelle oder sonst eine Situation, bei der Sie nicht mehr weiterwussten.

Wie haben Sie sich in diesem Moment gefühlt? Erinnern Sie sich an einen trockenen Mund? Hat es Ihnen den Atem verschlagen? Sind Sie wütend davongelaufen oder sind Sie erstarrt? Haben Sie sich schlaflos im Bett gewälzt oder haben Sie jeden Antrieb verloren?

Diese Erinnerungen sind alle mit Bewegungen verbunden. Auch Erstarrung, die Abwesenheit von Bewegung, hat mit Bewegung zu tun und benötigt Muskelkraft.

Und nun erinnern Sie sich, wie sich Ihr Problem zu lösen begann. Vielleicht haben Sie Hilfe bekommen oder Ihnen

ist eine Lösung eingefallen. Vielleicht hat die zeitliche Distanz zum Problem die Proportionen zurechtgerückt.

Wie haben Sie sich während der Problemlösung wahrgenommen? Haben Sie plötzlich wieder durchatmen können? Ist Ihnen eine Last abgefallen? Sind Ihnen Tränen der Erleichterung gekommen? Haben Sie über das überwundene Problem lachen müssen?

Auch diese Erinnerungen haben mit Bewegung zu tun. Wenn Sie nun den Unterschied zwischen Ihren Bewegungen während des Problemerlebens und denen während der Problemlösung besser kennenlernen, fällt es Ihnen leichter, den ersten Schritt zur Wiederherstellung Ihres Gleichgewichts zu tun.

Bewegung ist nicht das alleinige Lösungsprinzip. Der Inhalt der Herausforderung spielt ebenfalls eine Rolle. Doch wie wir gesehen haben, ist Bewegung an allem beteiligt. Wenn nichts mehr anderes geht, haben wir immer noch die Möglichkeit, mit Bewegung Unterschiede zu schaffen und sogar in Momenten des Leidens unsere Befindlichkeit ein bisschen zu verbessern.

Der Wert der kleinen Bewegung

Bewegung ist nicht gleich Bewegung. In unserer Kultur wird Bewegung primär mit Sport und Fitness in Verbindung gebracht. Muskeln werden kräftiger, wenn sie gefordert werden. Kräftige Bewegung unterstützt den Kreislauf und auch ganz generell die Gesundheit. Ein fitter Körper erträgt Stress besser und erholt sich schneller. Doch Fitness allein reicht nicht. Die Grenze, bei der man unter Stress zu leiden beginnt, mag sich etwas später zeigen, doch spätestens an dieser Grenze wird Stress auch für fitte Menschen zu einer Gesundheitsgefährdung.

Das Embodied Stress Management-Training baut auf kleinen Bewegungen auf. Diese Mikrobewegungen werden eingesetzt, um Unterschiede besser wahrnehmen zu können. Da der menschliche Körper Unterschiede nur bis zu einem gewissen Verhältnis zum erlebten Reiz wahrnehmen kann, wächst das Unterscheidungsvermögen umgekehrt proportional zu der Größe des Reizes.² Mit anderen Worten können wir uns viel besser und genauer wahrnehmen, wenn wir uns auf Mikrobewegungen einlassen.

Kleine und einfache Bewegungsabläufe binden unsere Aufmerksamkeit an den gegenwärtigen Moment.

² Das »Weber Fechner Gesetz« besagt, dass es ein relativ stabiles Verhältnis für die Wahrnehmung von akustischen, visuellen oder kinästhetischen Reizunterschieden gibt. Man kann beispielsweise einen relativen Gewichtsunterschied von ungefähr 2 Prozent eines Gegenstands in der Hand wahrnehmen. Die Gewichtszunahme von 1 Gramm bei einem Gegenstand von 50 Gramm ist gerade noch wahrnehmbar. Bei 5 Kilogramm jedoch wird erst eine Zunahme von 100 Gramm spürbar.

Sie lassen sich in fast allen Lebenssituationen ausführen, und sie stehen uns dann zur Verfügung, wenn wir sie am nötigsten haben. Alle Übungen in diesem Buch lassen sich so subtil ausführen, dass sie zwar gut spürbar, doch für Außenstehende kaum sichtbar sind.

Wer sich durch Sport fit hält und gleichzeitig Mikrobewegungen ausführen und wahrnehmen kann, bleibt nicht nur vor den schädlichen Auswirkungen von Stress geschützt, sondern läuft auch weniger Gefahr, sich beim Sport zu verletzen.

Grenzen und Unterschiede

Das Erleben von Stress ist ein Erleben von Grenzen. Die meisten Menschen möchten sich weiter entwickeln und ihre Grenzen ausweiten. Manchmal wird sogar vom »Grenzen sprengen« gesprochen. Nur grenznahe Erfahrungen werden ernst genommen. Alles andere wird als fade, langweilig und irrelevant empfunden. Der Ursprung dieses Verhaltens liegt in unserer Erziehung. Wir werden angehalten, das Beste zu geben. Und wenn wir es schaffen, wird nicht nachgefragt, wie wir es erreicht haben. Das kann dazu führen, dass wir ineffiziente und sogar gesundheitsgefährdende Verhaltensweisen als erfolgsbestimmend erleben. Wir erkennen nicht, dass wir trotz und nicht wegen dieses Verhaltens zum Ziel gekommen sind.

Das, was wir als Grenze wahrnehmen, ist oft eine existenzielle Grenze. Der Aufenthalt jenseits der Grenze kann gefährlich sein. Dort drohen Überforderung, Verletzungen und Schmerzen. Und dennoch gibt uns diese Grenze auch Sicherheit. Wir können uns orientieren, wir können daran anlehnen, wir wissen, wie weit wir gehen können.

Je mehr wir uns jedoch an dieser Grenze orientieren, desto eher verlieren wir die Fähigkeit, unsere Ressourcen im vollen Umfang zu nutzen. Wir nehmen die subtilen Unterschiede, die uns auf den Lösungsweg bringen könnten, nicht mehr wahr. Unsere Reaktionen auf die Umwelt werden immer heftiger und ungeschickter. Man

kann das mit dem Balancieren auf einem schmalen Balken verglichen: Je mehr man aus dem Gleichgewicht gerät, desto heftiger werden die Versuche, auf dem Balken zu bleiben, was schließlich zum Absturz führt.

Abbildung 2 zeigt unseren Umgang mit Grenzen anhand einer symbolischen Kuhweide. Wir verhalten uns wie Kühe, die entlang des Zauns grasen und hoffen, irgendwann jenseits des Zauns grasen zu können.

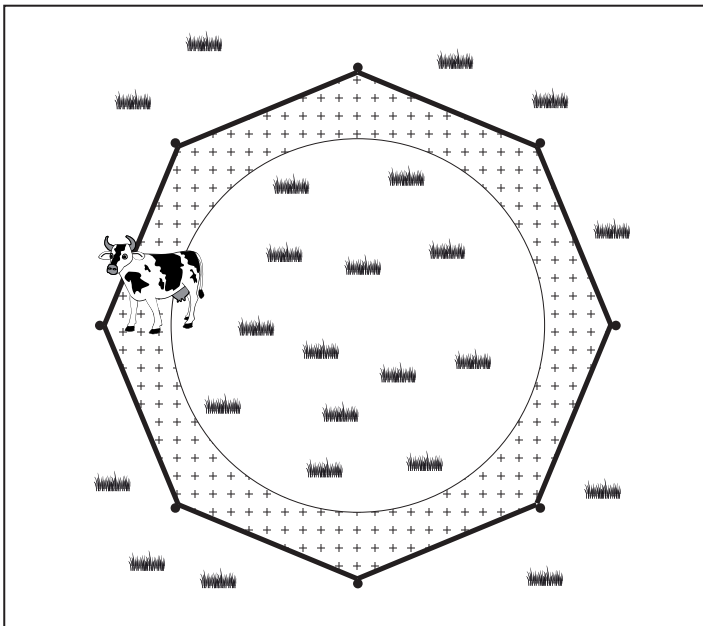


Abb.2

Die zwei Meter entlang des Zauns sind abgefressen. Im Zentrum der Weide gibt es noch viel Gras, das wir aber nicht beachten. Das Gras innerhalb des Zauns steht für unsere Ressourcen, die uns zur Verfügung stehen. Durch unsere Hoffnung, jenseits des Zauns grasen zu können, vergessen und vernachlässigen wir einen großen Teil unserer Ressourcen. Lieber rennen wir immer wieder am Zaun an, verletzen uns womöglich dabei, als dass wir uns zu unserem unbekanntem Zentrum vorwagen. Weil die Orientierung innerhalb der Weide nicht so einfach ist wie entlang des Zauns, glauben wir, dass dort nichts von Bedeutung ist. Wenn wir jedoch lernen, uns einen Zugang zum inneren Bereich der Fläche zu verschaffen, werden wir verborgene Seiten von uns erschließen, die schon immer da waren.

Auf die Erfahrung von Stress übertragen bedeutet das, dass wir unsere Gesundheit dann am besten bewahren können, wenn wir wissen, was wir können. Es geht nicht darum, dass wir uns das Unmögliche nicht wünschen sollen. Doch wenn wir das Mögliche ausschöpfen, sind wir besser gerüstet, um uns an das Unmögliche zu wagen.

Der Umgang mit Kontrast

Wenn wir nur auf die äußerste Grenze fokussieren, können wir keine feinen Unterschiede erkennen. Wir haben den Eindruck, dass im Inneren der Grenze alles gleichförmig ist. Nichts geschieht. Das ist jedoch eine Täuschung. Solange wir leben, sind wir in Bewegung. Bewegung erzeugt Unterschiede. In diesen Unterschieden liegen die Ressourcen für ein wirksames Stressmanagement. Das Erkennen von Unterschieden ist Voraussetzung für die Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments und damit für die Fähigkeit zu angemessenem Handeln.

Solange wir leben, sind wir in Bewegung.

Interessant ist, wie wir auf dieses »Nichts geschieht« kommen. Wir tendieren dazu, unsere Wahrnehmung zu überhöhen und möglichst kontrastreich zu schildern. Wenn also eine Wahrnehmung einen unbewusst innerlich definierten Wert nicht übersteigt, wird sie nicht beachtet. Beim Nachfragen wird dann präzisiert: »Da ist fast nichts«. Schon die Körpersprache und der Tonfall der Aussage weisen darauf hin, dass es nichts von Bedeutung ist. Dieses »fast nichts« kann aber durchaus beschrieben werden. Das gilt auch für das Gegenteil von »Nichts«: »Immer« fährt mir der Bus vor der Nase ab. »Nie« werde ich berücksichtigt. »Alle« fordern, aber »Niemand« gibt mir etwas zurück.

Der überhöhte Kontrast führt zwar dazu, dass die erlebte Welt einfacher zu beschreiben ist. Doch die Ressourcen zur Lösung von Problemen liegen in den kontrastarmen Zwischentönen und stehen deshalb nicht zur Verfügung, wenn nur auf große Kontraste geachtet wird.

Überforderung und Stress sind deshalb so gefährlich für die Gesundheit, weil die Anzeichen dazu lange ignoriert werden. Wenn man sie nicht mehr ignorieren kann, kippt die Wahrnehmung ins andere Extrem, und man nimmt nichts mehr außer seinem Leiden wahr. Der gegenwärtige Moment, in dem Inseln der Erholung erkennbar sein könnten, entwischt entweder durch die Abwertung der kleinen Unterschiede oder durch die Überhöhung der großen Reize.

Messkriterium Ästhetik

Stress lässt sich auf vielfältige Weise messen. Blutdruck, Hautleitfähigkeit, Herz- und Atemrhythmus oder der Spiegel von Stresshormonen sind mögliche Indikatoren für Stress.

Um diese Messwerte zu erheben sind Apparaturen und Experten erforderlich, und sie erfordern einen gewissen Aufwand. Diese Messwerte können gespeichert und für statistische Zwecke ausgewertet werden. Für die von Stress betroffenen Menschen sind sie nur bedingt von Nutzen. Zwar kann man erkennen, ob zu einem gegebenen Zeitpunkt das Stressniveau höher oder tiefer ist als vorher, und man kann feststellen, ob organische Gründe verstärkend auf die Stresserfahrung einwirken. Doch das unmittelbare Verhalten in einer stressigen Situation kann man damit schlecht steuern.

EMS nutzt eine andere Evaluation des Stressniveaus: die gefühlte Ästhetik. Die gefühlte Ästhetik ist ein subjektiver Wert, der nicht abbildbar ist und deshalb nicht ausgewertet werden kann. Jedoch ist diese Empfindung sofort und unmittelbar verfügbar. Auf der Skala der gefühlten Ästhetik gibt es keine absoluten Werte und keinen Maximalwert. Die gefühlte Ästhetik entwickelt sich immer weiter, je erfahrener der Mensch im Umgang mit seiner Selbstwahrnehmung ist.

Was ist gefühlte Ästhetik?

Stress ist nicht schön. Ohne uns darüber bewusst zu sein, beurteilen wir unsere Handlungen unter ästhetischen Gesichtspunkten. Man sieht es einem Menschen an, wenn er gestresst ist. Man sieht Spannungen in Gesicht, Kiefer, Nacken und Händen. Die Bewegungen sind weniger geschmeidig, als sie es sein könnten. Aufwand und Ertrag stehen in einem ungünstigen Verhältnis. Erfolg ist gut, doch wenn sich der Erfolg einstellt und sich der Weg zum Erfolg schön anfühlt, sind wir zufriedener.

Oft fühlen wir uns gehemmt, wenn wir die Ästhetik unseres Handelns beschreiben sollen. Der Grund dafür liegt darin, dass die Gesellschaft »allgemeingültige« Regeln für Ästhetik aufstellt, die sich nicht mit unseren eigenen Erfahrungen decken. Kinder haben damit kein Problem. Sie freuen sich, wenn sich etwas gut anfühlt. Als Erwachsene vergleichen wir unsere Empfindungen mit den allgemeinen Normen und versuchen diesen Normen zu genügen. Wir setzen uns unter Druck.

Wenn wir an die kindliche Erfahrung von gefühlter Ästhetik anknüpfen, wenn wir also nicht auf Normen schauen, eröffnet sich uns eine reiche Welt voller qualitativer Unterschiede, derer wir uns bedienen können. Es geht nicht um das Erfüllen irgendwelcher Standards. Jede noch so kleine Verbesserung unserer Befindlichkeit ist ein Schritt aus überflüssigen Belastungen heraus. Wie beim Hören eines guten Konzerts oder beim Schmecken eines guten Essens

entsteht die Befriedigung der Erfahrung nicht durch eine kontrastreiche Beschreibung der Zutaten, sondern durch das Verhältnis der Zutaten zueinander. Genauso lässt sich in jedem Moment des Lebens das Verhältnis von Belastung und Befriedigung erfahren und mitsteuern. Belastung, die man selber erzeugt, lässt sich abbauen und Belastung, die von außen kommt, wird erkannt und kann im Dialog mit den verantwortlichen Stellen thematisiert werden.

Die Übungen des Embodied Stress Managements sind gestaltet, um eine Erfahrungswelt in gefühlter Ästhetik zu entwickeln. Dadurch gewinnen Sie eine Kompetenz, die Ihnen in jeder Lebenslage hilft, Stressoren zu erkennen und das für Sie jeweils energieeffizienteste Verhalten zu wählen.

Der Umgang mit dem Moment

Der Moment ist nichts das bleibt. Der gegenwärtige Moment entwischt einem immer wieder. Dauern beschäftigt wir uns mit Erinnerungen und der Zukunft. Das ist eine Qualität, die uns Menschen erst ausmacht. Der gegenwärtige Moment ist nicht etwas, worin man verharrt. Er ist ein Ereignis, an dem man immer wieder vorbeikommt. Die Frage ist, ob wir erkennen können, wenn wir diesem Augenblick begegnen und ob wir ihm willentlich häufiger begegnen können.

Wenn wir von Stress und Sorgen geplagt werden, nehmen wir den aktuellen Augenblick seltener als gewünscht wahr. Eigentlich wollen wir handeln, was wir ja nur in der Gegenwart können, doch Gefühle und Befürchtungen dominieren uns.

Es gibt kein exklusives Rezept, wie man den gegenwärtigen Moment bewusst wahrnehmen kann. Wir können alles, was wir tun, zum Anlass nehmen, die Gegenwart zu erkennen. Deshalb gibt es eine Vielzahl von Praktiken, wie man dem gegenwärtigen Moment einfacher auf die Spur kommen kann:

Selbstwahrnehmung beim Still Sitzen

Das Still Sitzen ist eine Praxis in vielen Meditationsformen. Man folgt dem Atem und lässt alles zu, was sich zeigt. Doch man hält sich nicht daran auf, sondern lässt es weiterziehen. So einfach die Ausgangslage

ist, so anspruchsvoll gestaltet sich der Prozess, der viel Geduld und starke Disziplin erfordert.

Selbstwahrnehmung beim »Bodyscan«

Der Bodyscan ist eine geführte Reise durch den Körper. Die Aufmerksamkeit wird von Stelle zu Stelle im Körper geleitet. Das Gewahr werden im Körper führt in der Regel zu Entspannung.

Selbstwahrnehmung bei bewusst ausgeführten Bewegungsabläufen

Gebundene Bewegungsformen wie Yoga, Tai-Chi oder Chi Gong führen zu einer Zentriertheit des Körpers und haben einen günstigen Einfluss auf das vegetative Nervensystem. Diese Praktiken erfordern gute Instruktion und eine längere Übungszeit, bis die Abläufe verinnerlicht sind. Anfänger sind oft mehr damit beschäftigt, die Abläufe richtig auszuführen, als dass sie sich in der Gegenwart wahrnehmen können.

Selbstwahrnehmung beim Tanzen und Musizieren

Tanzen und Musizieren bieten einen Raum für den gegenwärtigen Moment. Doch auch hier kann die Komplexität der Abläufe eine Hürde darstellen, die verhindert, dass man sich dem gegenwärtigen Moment widmen kann.

Selbstwahrnehmung beim Gehen und Laufen

Für viele ist das Gehen, Wandern und Laufen eine Möglichkeit »den Kopf freizukriegen«. Der gleichmäßige Rhythmus der Fortbewegung kann einen »Flow« erzeugen, bei dem man quasi ganz zu der Bewegung wird. Da der Rhythmus vom Nervensystem schnell automatisiert wird, können sich die Gedanken aber auch leicht wieder selbstständig machen.

Selbstwahrnehmung bei Mikrobewegungen

Kleine und einfache Bewegungsabläufe binden die Aufmerksamkeit ohne viel Aufwand an den Körper und an den gegenwärtigen Moment. Die Mikrobewegungen ermöglichen die Wahrnehmung feinsten Unterschiede, welche es erlaubt, frühzeitig auf beginnende Stresssituationen zu reagieren. Die Mikrobewegungen lassen sich in fast allen Lebenssituationen ausführen. Man bleibt wach und in Bewegung, ohne aufzufallen.

Das Embodied Stress Management baut auf Mikrobewegungen auf.

Praxisteil

Möchten auch Sie von den ESM-Übungen profitieren?

Das vollständige Buch mit allen Übungen und dem Zugang zu den Audiodateien erhalten Sie unter:

www.esm-stressmanagement.ch/zum-buch

oder mit der folgenden ISBN Nummern im Buchhandel:

978-3-7345-3617-5 (Paperback)

978-3-7345-3618-2 (Hardcover)

978-3-7345-3619-9 (e-Book)

Wie geht es weiter?

Sie haben nun das Ende des ESM-Übungsprogramms erreicht. Vielleicht haben Sie das Programm als Live-Seminar erlebt, haben sich von den Audiodateien anleiten lassen oder Sie haben sich am vorliegenden Text orientiert.

Vielleicht fühlten Sie sich von der einen oder anderen Übung besonders angesprochen. Nutzen Sie die Übungen, die Ihnen besonders liegen und experimentieren Sie mit den dazugehörigen Micromoves. Falls Sie jedoch in eine neue, unerwartete Belastungssituation kommen, ist es hilfreich, sich auch mit den Übungen zu befassen, die Ihnen vielleicht weniger zusagen. Diese Übungen haben ein gutes Potenzial, mögliche blinde Flecken in Ihrer Wahrnehmung auszuleuchten. Doch zwingen Sie sich zu nichts! Das wäre bloß wieder ein weiteres Stressmoment.

Auf Seite 130-131 finden Sie eine Kopiervorlage mit den Micromoves. Heften Sie die Kopie an einen gut sichtbaren Ort und befassen Sie sich regelmäßig mit dem einen oder anderen Micromove.

ESM Seminare

Das ESM-Embodied Stressmanagement ist auch als 9-wöchiger Kurs für Firmen verfügbar. In den Kursen geht der ESM-Instruktor spezifisch auf die Anliegen der Teilnehmenden ein und begleitet sie bei ihren individuellen Fragen zu Stress.

Wenn Sie im Bereich HR, Coaching oder Erwachsenenbildung tätig sind, können Sie sich zum ESM-Instruktor, zur ESM-Instruktorin schulen und sich anschließend kostenlos auf der InstruktorInnenliste von www.esm-stressmanagement.ch auflisten lassen.

Nehmen Sie unverbindlich mit mir Kontakt auf:

ergosens

Konrad Wiesendanger

Hirschengraben 52

CH-6003 Luzern

+41 41 310 02 11

info@esm-stressmanagement.ch

Ihr Zugang zu den mp3-Audiodateien

Um zu den gesprochenen Audiodateien der ESM-Übungen zu gelangen, registrieren Sie sich bitte unter:

www.esm-stressmanagement.ch/audio

und folgen Sie der Anleitung zum Erlangen Ihres Passwortes.

Literatur

- Buckard, Ch. Moshé Feldenkrais. Der Mensch hinter der Methode. Berlin: Berlin Verlag, 2015
- Feldenkrais, M. Body and Mature Behaviour: A study of anxiety, sex, gravitation & learning. Berkeley: Frog Books, 2005
- Feldenkrais, M. Bewusstheit durch Bewegung. Frankfurt: Suhrkamp, 2004
- Feldenkrais, M. Die Entdeckung des Selbstverständlichen. Frankfurt: Suhrkamp, 2009
- Klinkenberg, N. Feldenkrais Pädagogik und Körperverhaltenstherapie. Karlsruhe: von Loeper Literaturverlag, 2005
- Storch, M. Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nützen. Göttingen: Hogrefe Verlag, 2010

Autor



Konrad Wiesendanger studierte in Zürich an der ETH Architektur und arbeitete mehrere Jahre als Städteplaner und Entwurfsarchitekt. Nach einem Unfall kam er mit der Feldenkrais-Methode in Kontakt und war sofort fasziniert vom Ansatz, über bewusste Bewegung die Persönlichkeit zu entwickeln.

Er studierte die Feldenkrais-Methode in New York bei Russell Delman und Alan Questel sowie systemisches Coaching an der ZHAW in Zürich und führt seither eine Praxis für Komplementär-Therapie und Beratung in Luzern, Schweiz.

Seine Erfahrung in Raum, Bewegung und Organisation führte Konrad Wiesendanger in die Ergonomieberatung und damit wieder zurück in die Unternehmenswelt, wo er in den letzten Jahren zunehmend auf stressgeplagte Menschen am Rande eines Burnouts traf.

Und wieder war es die bewusste Bewegung, die zum Schlüssel für viele stressbelastete Menschen wurde. Seine Erfahrungen präsentiert Konrad Wiesendanger mit diesem Buch zum ersten Mal einer breiten Öffentlichkeit.

www.ergosens.ch

Mit bewegter Achtsamkeit aus der Stressfalle

Achtsamkeit ist eine gute Strategie, um mit Stress umzugehen. Doch wie können wir Achtsamkeit für uns finden, wenn alles drunter und drüber geht?

ESM-Embodied Stressmanagement ist ein leicht verständliches, praxisnahes Übungsbuch, das dem Stress mit einfachen und achtsamen Körperbewegungen begegnet. Das Besondere an den Übungen ist, dass die Körperbewegungen, wenn sie einmal erlernt sind, in jeder Lebenssituation eingesetzt werden können: Zu jeder der neun Übungen gibt es einen Micro-move. Das ist eine unsichtbare Bewegung mit der Essenz aus der Übung. Selbst in der Hektik des modernen Arbeitsalltages oder bei schwierigen Gesprächen bleiben Sie auf diese Weise in Ihrem Körper achtsam präsent.

Der Autor zeigt auf anschauliche Weise, wie man in Stresssituationen über Bewegung den Kontakt zu sich wieder finden und seine Handlungsfähigkeit wiedererlangen kann.

