

Saccidananda Yoga

dein Tempel für Yoga und Meditation



Skript

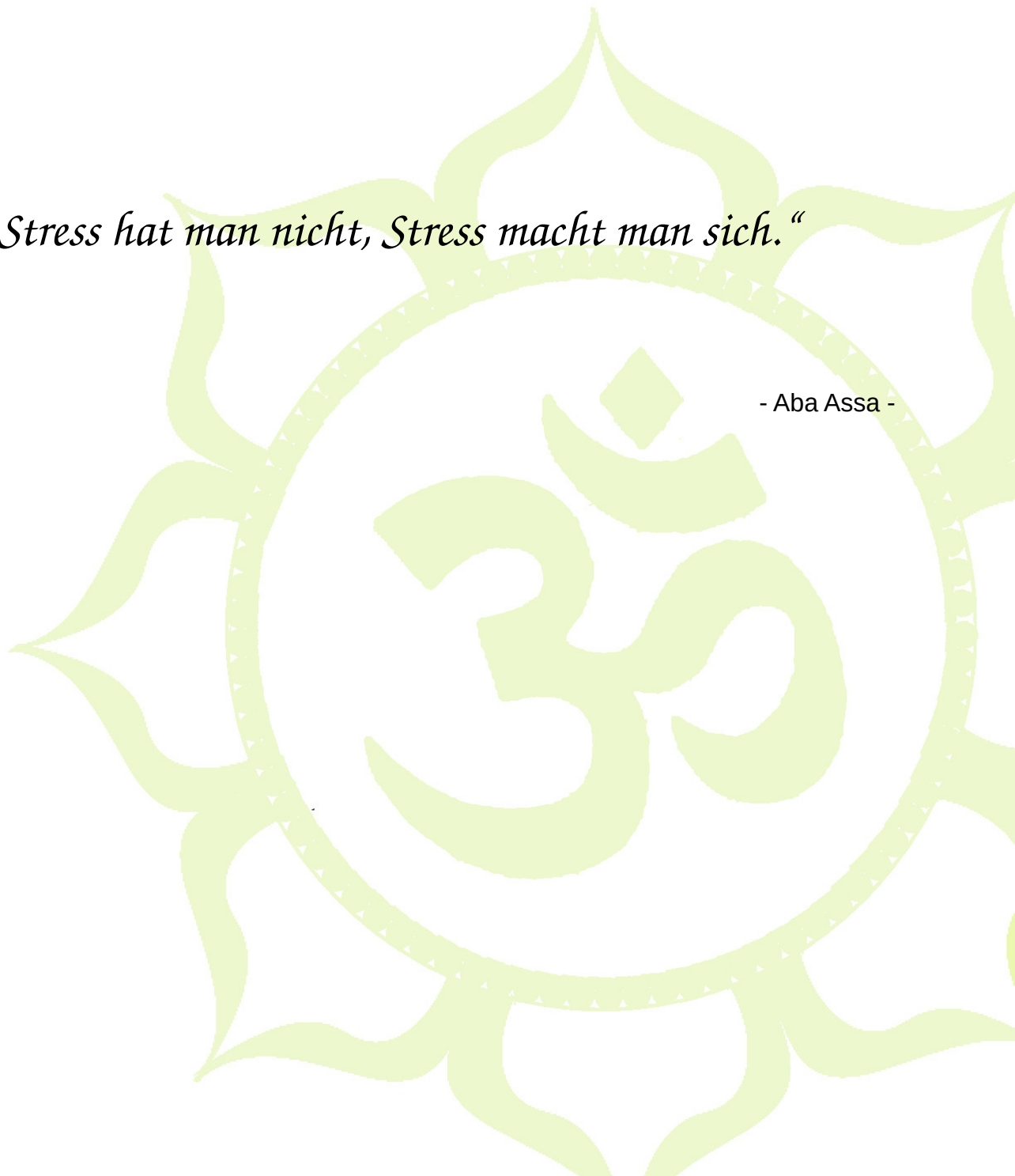
Deep Stress Relief

Chakra-Yoga Stressmanagement
- ganzheitlich, tiefgreifend und anhaltend -

4. Juni – 9. Juli 2023
Tobias Scheel
Saccidananda Yoga

„Stress hat man nicht, Stress macht man sich.“

- Aba Assa -



Woche 1: Stresstheorie

- Den Feind kennenlernen! -

Was ist Stress?

Stress ist ein evolutionär wichtiges Programm deines Körpers, das als Antwort auf bedrohliche Situationen abläuft. Stress aktiviert alle Körperfunktionen und stellt die notwendige Energie bereit, um diese Situationen zu bewältigen. Evolutionär betrachtet ging es dabei ums Überleben, also kämpfen oder fliehen.

Stress ist somit eine normale und sehr wichtige Reaktion auf innere und äußere Auslöser und von daher sogar gut, weil es unsere Überlebenschance erhöht.

Stress auslösende Reize werden als Stressoren bezeichnet. Dabei gibt es äußere und innere Stressoren. Früher war das der berühmte Säbelzahn tiger oder die gemeinsame Jagd eines Mammuts. Heute sind es andere Auslöser. Da es bei den heutigen Stressoren fast nie direkt ums Überleben geht, wird Stress heute meist durch multiple Ursachen ausgelöst. Stress schaukelt sich gewissermaßen hoch.

Sind die Bewältigungsstrategien eines Menschen nicht ausreichend, wird Stress als unangenehm empfunden.

Stress besteht aus drei Komponenten: der Stressor, das eigene Erleben und die Stressreaktion.

Das Wort Stress geht auf das lateinische Wort *stringere* zurück und bedeutet soviel wie „zusammenziehen“. Das Wort kam dann aus dem Englischen, wo es so viel wie „Druck“ und „Anspannung“ bedeutet, in den deutschsprachigen Raum. Dabei ist der Begriff noch gar nicht so lange in unserem Sprachgebrauch. Erst in der Mitte des 20. Jahrhunderts fand er Einzug in die Wissenschaft.

Das, was wir heute als Stress bezeichnen ist noch relativ jung. Der amerikanische Physiologe Walter Cannon führte ihn erstmals in Bezug auf Alarmsituationen eingeführt (von ihm stammt auch der Begriff *fight-or-flight-response* (die Kämpfe-oder-Fliehe-Antwort), der die evolutionäre Stressherkunft bezeichnet, die bei Tieren auch heute noch vorhanden ist.

Eine moderne Definition von Stress ist:

Stress ist ein subjektiv wahrgenommenes Ungleichgewicht zwischen den Anforderungen und den persönlichen Bewältigungsmöglichkeiten.

Das Wort subjektiv bedeutet, dass Stressoren von jedem anders empfunden werden. Das was jemand als super stressig empfindet, ist für einen anderen keine große Sache. Die Definition besagt aber auch, dass, wenn man ausreichend Bewältigungsstrategien besitzt, kaum Stress empfindet, egal was passiert. Dabei muss man die Bewältigungsstrategien aber auch anwenden, d.h. Stressbewältigung ist ein aktiver Prozess.

Manchmal wird Stress auch dahingehend unterschieden, ob er uns unterstützt und positiv antreibt oder ob er uns überfordert und sich bedrohlich anfühlt. Der positive Stress wird als *Eustress* bezeichnet. Dabei wird der Körper zwar beansprucht, aber die Beanspruchung wirkt sich positiv aus, indem die Aufmerksamkeit und die Leistungsfähigkeit erhöht wird, ohne dem Körper zu schaden. Als Resultat können sogar

Glücksmomente erlebt werden. Selbst bei häufigem und längerfristigen Auftreten wirkt sich Eustress positiv auf die physische und psychische Funktionsfähigkeit des Körpers aus.

Distress hingegen wird als unangenehm, bedrohlich und überfordernd wahrgenommen. Distress führt zu einer stark erhöhten Anspannung im Körper. Auf Dauer führt er zu einer Abnahme der Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit. Wenn es keine passenden Bewältigungsstrategien gibt, kann Distress zu Depression und Burnout führen.

Negativer Stress kann seine Wurzeln auf verschiedenen Ebenen haben und natürlich kann er auch multifaktoriell sein:

Emotionale Ebene: Ärger, Missmut, Angst, Reizbarkeit, Lustlosigkeit, Traurigkeit usw.

Somatische Ebene: Magen- und Verdauungsbeschwerden, Schwäche, Schlafstörungen, Übelkeit usw.

Kognitive Ebene: Hilflosigkeit, Resignation, Gedankenkarussell, geistige Leere, Konzentrationsschwierigkeiten usw.

Verhaltensebene: keine Pausen, soziale Abgeschlossenheit, schnelles Essen, Suchtverhalten, aggressives Verhalten usw.

Stress kann uns also zu Höchstleistungen antreiben und dabei unser Überleben sichern, muss aber im Allgemeinen durch Ruhe- und Ausgleichsphasen wieder kompensiert werden.

Was ist Resilienz?

Das Wort Resilienz kommt ebenfalls aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie „Zurückspringen“ und „Abprallen“. Der Begriff bezeichnet die psychische Widerstandsfähigkeit, Krisen oder Stress zu bewältigen und sie durch persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Herausforderung und Entwicklungsmöglichkeit zu nutzen.

Wer also die Fähigkeit besitzt, sich nach einer Störung leicht wieder in ein Gleichgewicht zu bringen, verfügt über eine hohe Resilienz-Fähigkeit.

Stress, Schmerzen, Krankheiten und andere Leiden gehören zum Leben dazu. Spirituell gesehen verhindern sie Stagnation, Erstarrung und Interessenlosigkeit dem Geschehen gegenüber. Sie fordern den Körper heraus, der seine Gesundheit dabei immer wieder neu regulieren und wieder herstellen muss. Wer aktiv den diversen Stressoren begegnen kann und in der Lage ist, die Anforderungen zu regulieren, bleibt gesund.

Gesund ist dabei die Abwesenheit von Krankheit. Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert den Begriff Gesundheit als ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur als die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen.

Was ist Stressbewältigung und was ist Stressmanagement?

Jeder kennt belastende Situationen, aber die wenigsten haben eine adäquate Handlungsanleitung oder eine Übung parat, um mit der Situation angemessen umzugehen. Insbesondere, wenn die Stresssituation akut ist und der Stresslevel ansteigt.

Stressbewältigungsstrategien verhelfen, mit belastenden Anforderungen auf körperlicher, psychischer und emotionaler Ebene umzugehen, Menschen zu einem größeren Handlungsspielraum zu verhelfen, um einen besseren Umgang mit dieser Belastung zu finden und ihre Selbstregulierungskräfte zu steigern.

Stressmanagement beschreibt in diesem Zusammenhang, dass Menschen die ihnen zur Verfügung stehenden Ressourcen, Fähigkeiten und Mittel sinnvoll zur

Stressbewältigung einsetzen. Gezieltes Training kann eine Steigerung der individuellen Belastbarkeit ermöglichen. Dabei kommen unterschiedliche Methoden auf kognitiver und auf emotionaler Ebene zu Einsatz, um der Stressbelastung effektiv entgegen zu wirken.

Stressoren lösen im Körper bestimmte Reaktionen aus (z.Bsp. Erhöhte Herzfrequenz, erhöhten Sauerstoffbedarf, Ausschüttung von Stresshormonen usw.). Ab welcher Reizintensität dies jedoch geschieht ist von verschiedenen Faktoren abhängig.

Beispielsweise kommt es auf die emotional-kognitive Bewertung und die zur Verfügung stehenden Bewältigungsstrategien an, ob ein Reiz als Stress empfunden wird oder nicht.

Stressempfinden entsteht als Folge einer negativen Bewertung, wohingegen das Gefühl von Herausforderung als Ergebnis einer positiven Bewertung anzusehen ist.

Wie werden Stressreaktionen im Körper ausgelöst?

Das vegetative Nervensystem steuert Funktionen im Körper, die sich unserer direkten Einflussnahme weitestgehend entziehen. Daher wird es auch als unwillkürliches Nervensystem bezeichnet. Es besteht (neben dem enterischen Nervensystem im Darmtrakt) aus zwei Gegenspielern, dem sympathischen und dem parasympathischen Nervensystem. Sie haben vorwiegend gegenteilige Funktionen, ergänzen einander und gehöre und funktionieren miteinander. Die meisten Organe werden von diesen beiden Systemen gesteuert.

Dabei funktionieren beide äußerst sensibel und balancieren wie eine Waage die jeweiligen Zustände und Befindlichkeiten des Menschen über die Regulation der Organtätigkeit.

Der Sympathikus ist besonders bei echter oder gefühlter Belastung aktiv (fight or flight) und bewirkt durch die Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin eine Leistungssteigerung des Organismus. Der Körper wird in erhöhte Bereitschaft zum Angriff oder zur Flucht versetzt.

Gesteigert wird insbesondere die Herztätigkeit, der Blutdruck, die Durchblutung der Herz- und Skelettmuskulatur, die Stoffwechselaktivität, die Bronchienweite und die Atemtiefe. Um mehr Energie zur Verfügung zu stellen, wird der Abbau von gespeicherten Kohlenhydraten erhöht (Glykolyse). Gleichzeitig werden alle nicht Funktionen zurückgefahren, die bei einem Angriff nur unnötig Energie kosten. Dabei ist in erster Linie die Darmtätigkeit und die Durchblutung nicht lebenswichtiger Organe zu nennen.

Der Parasympathikus hingegen dominiert bei Ruhe und Entspannung. Er dient dem Stoffwechsel, der Regeneration, der Erholung und dem Aufbau körpereigener Reserven (Energiespeicherung). Er wirkt aktivierend auf das Verdauungssystem und entlastend auf das Herz-Kreislaufsystem.

Durch das zeitweilige Überwiegen des einen oder anderen Systems wird der Organismus fein abgestimmt gesteuert. Gibt es eine Stresssituation, reagiert das sympathische Nervensystem mit der Bereitstellung der notwendigen Energie. Das parasympathische Nervensystem aktiviert die Erholungs- und Verdauungsprozesse, nachdem die Stresssituation überwunden wurde.

Die Auswirkung anhaltender Stressbelastung

Durch anhaltenden Stress überwiegt die sympathische Phase und das fein abgestimmte Gleichgewicht des Sympathikus und Parasympathikus wird gestört. Der Organismus ist im Dauerüberlebenskampf und die wichtigen Erholungs-, Regenerations- und Verdauungsphasen sind zu kurz um den Körper langfristig gesund zu halten.

Dadurch kann es zu körperlichen Symptomen kommen, die die Gesundheit des Organismus beeinträchtigen:

- Bluthochdruck
- Kopfscherzen
- Erhöhter Herzschlag
- Beeinträchtigung der Immunfunktionen
- Abbau von Muskelgewebe
- negativer Einfluss auf kognitive Leistungen und emotionale Befindlichkeiten, wie Reizbarkeit
- Abbau von Gehirngewebe
- Unfruchtbarkeit
- unregelmäßige oder ausbleibende Menstruation
- Verdauungsbeschwerden
- Einschlafprobleme und chronische Müdigkeit
- Schwitzen
- Schwindelanfälle
- Verspannungen
- Zähneknirschen