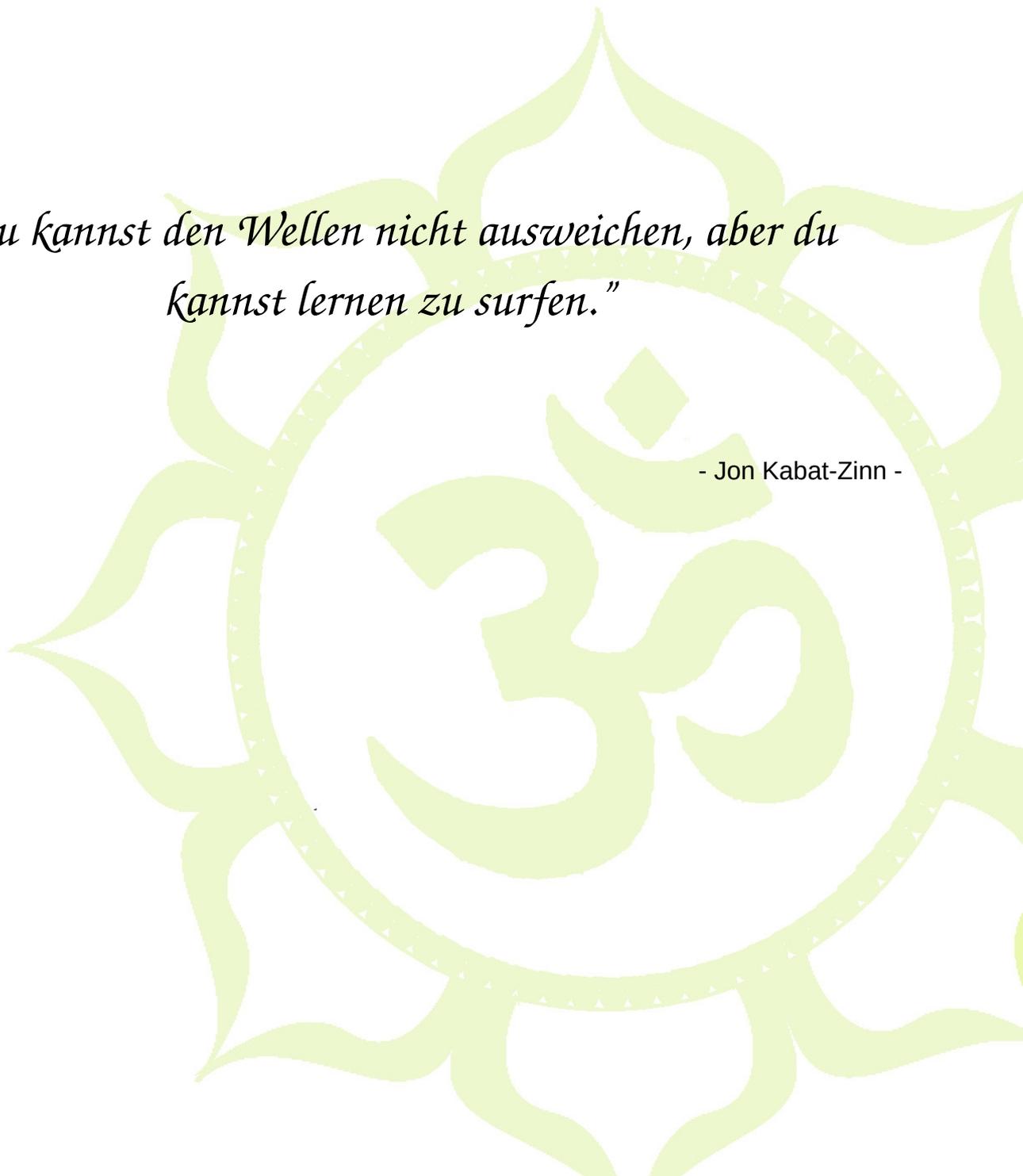


*“Du kannst den Wellen nicht ausweichen, aber du
kannst lernen zu surfen.”*

- Jon Kabat-Zinn -



Woche 6: Eine Entscheidung treffen

- Langfristige und dauerhafte Reduktion von Stress -

Während der vergangenen fünf Wochen hast du viele Techniken kennengelernt, die du anwenden kannst, um deinen Stress zu reduzieren. Jede dieser Techniken wirkt auf ihre Art auf deinen Körper, deinen Atem und deinen Geist. Es ist wichtig zu wissen, dass nicht alle Strategien für jeden Menschen gleichermaßen wirksam sind. Daher solltest du herausfinden, welche Methoden am besten zu deinen Bedürfnissen und Lebensumständen passen.

Um langfristig entspannter zu sein, lang es natürlich nicht aus, ab und an mal eine Meditation oder eine andere Technik durchzuführen. Das hat dann höchstens kurzfristige Wirkung. Sobald du wieder in deinem Alltag bist, kehrt der Stress unweigerlich zurück. Daher ist es so wichtig, sich eine tägliche Anti-Stress-Routine aufzubauen und selbst dann kann es (je nach Alltag) sein, dass sie nichts weiter ist als ein Tropfen auf dem heißen Stein: Während deine Anti-Stress-Routine vielleicht 10, 20 oder 30 Minuten in Anspruch nimmt, nimmt deine Arbeit, dein Familienleben oder andere herausfordernde Aufgaben (wie zum Beispiel die Pflege eines Menschen, langwierige Gerichtsverfahren oder Geldnot) einen großen Teil deines Tages ein.

Also was kannst du tun? Zuerst solltest du dir bewusst machen, dass langfristige Entspannung eine Entscheidung ist. Es ist relativ leicht innerhalb der sechs Wochen dieses Kurses täglich eine Übung durchzuführen. Aber wirst du in zwei oder drei Monaten immer noch täglich praktizieren?

Du kennst das Problem vielleicht von den Fitnessstudios. Die Leute versuchen fitter zu werden, gehen ins Fitnessstudio und hören nach zwei Monaten wieder auf. Von den restlichen zehn Monaten, die sie bezahlt haben, lebt das Studio. Es gibt aber auch Leute, die das Fitness-Abo das ganze Jahr über nutzen. Diese Leute haben sich gegen ihren alten Lebensstil und für ihre Fitness entschieden.

Ruhe und Entspannung ist genauso wie Fitness eine langfristige Entscheidung für eine Lebensstiländerung. Zum Beispiel der Verzicht auf die tägliche Serie im Bett zu Gunsten der Anti-Stress-Routine oder einer halben Stunde mehr Schlaf.

Das bedeutet, du musst dich auf einen langen Prozess einstellen und dir die Frage stellen, ob du das wirklich willst und dich dann aktiv für Entspannung entscheiden. Und zwar immer und immer wieder, jeden Tag aufs Neue.

Um langfristig entspannt zu sein, bedarf es aber mehr als ein paar Achtsamkeitsübungen, auch wenn sie in eine tägliche Routine eingebunden sind. Im folgenden möchte ich ein paar weitere Komponenten mit dir teilen, die meines Erachtens wichtig sind für Ruhe und Gelassenheit.

1. Konzentration auf das Hier und Jetzt: Versuche dich auch außerhalb expliziter Achtsamkeitsübungen täglich so oft, wie es dir möglich ist, auf deine eigenen Sinne zu konzentrieren und im gegenwärtigen Moment präsent zu sein (siehe Präsenzpausen und Offenes Gewahrsein). Durch Beobachtung und der Annahme der eigenen Wahrnehmung kannst du Ruhe finden. Denn Ängste und Sorgen entstehen nur, wenn sich dein Geist in der Zukunft aufhält und sich ausmalt, was passieren könnte. Und Reue, Schuld und Scham fühlst du nur, wenn sich dein Geist in der Vergangenheit aufhält. In der Gegenwart gibt es nur den aktuellen Moment und keinen Vergleich mit der Vergangenheit und keine Projektion in die Zukunft.

2. Loslösung von der Meinung anderer: Lass dich nicht von den Urteilen anderer beeinflussen. Dein eigenes Wohlbefinden sollte nicht ausschließlich von externen Bewertungen abhängen. Sei vielmehr du selbst und pass dich nicht an die Erwartungen der Menschen an. Natürlich sollst du nicht wie ein Elefant im Porzellanladen auftreten und auf den Gefühlen und Befindlichkeiten anderer herumtrampeln, aber wenn du nicht du selbst bist und dich immer nur anpasst, kann dies zu Depression führen.

3. Soziale Zugewandtheit: Soziale Interaktion und konzentrierte tiefgründige Gespräche können sehr entschleunigend wirken. Das bewusste Zuhören und das Mitgefühl für andere tragen zur Entspannung bei. Ebenso nährt zwischenmenschlicher Kontakt unser Herz-*cakra* und erfüllt uns. Dabei geht es um echten Kontakt ohne Fassaden und Masken. Versuche dabei nicht, jemand zu sein, der du nicht bist. Zeige dich nackt und ehrlich.

Das Teilen von Gedanken und Gefühlen mit vertrauenswürdigen Menschen kann eine große Hilfe sein, um Stress abzubauen und Entspannung zu fördern. Das Gespräch mit Freunden, Familienmitgliedern oder einem Therapeuten kann emotionale Unterstützung bieten und den Stresslevel reduzieren.

4. Einfachheit: Konzentriere dich auf einfache Aktivitäten und erkenne die Bedeutung von Momenten des Nichtstuns (siehe Stillpoints). In der Langeweile und im Nichtwissen (wie es weitergehen soll) können kreative Prozesse in Gang kommen.

5. Bewusste Anpassung an die schnelllebige Gesellschaft: Versuche, dich bewusst dem Tempo der Gesellschaft anzupassen und individuelle Strategien zu entwickeln, um dem Sog der Hektik entgegenzuwirken. Dies kann beispielsweise durch das Reduzieren des Nachrichtenkonsums (zum Beispiel nicht mehr ab 20 Uhr) oder bewusstes Verlangsamen im Alltag (zum Beispiel bewusstes langsamer gehen) geschehen.

6. Zeit für sich selbst schaffen: Es ist wichtig, regelmäßig Zeit für dich selbst zu reservieren, in der du bewusst etwas tust, das dir Freude bereitet und Entspannung ermöglicht. Dies könnte Lesen, Spaziergehen, Malen, Musikhören oder andere Aktivitäten sein, die dir als persönlicher Rückzug dienen.

7. Körperliche Bewegung: Regelmäßige körperliche Aktivität kann eine positive Auswirkung auf deine Entspannung haben, da sie Endorphine freisetzt. Es kann helfen, eine Form der Bewegung zu finden, die Spaß macht und deinen eigenen Interessen und körperlichen Fähigkeiten entspricht, sei es Yoga, Tanzen, Wandern oder andere Sportarten.

8. Stressauslöser identifizieren und bewältigen: Es kann hilfreich sein, die spezifischen Stressauslöser in deinem Leben zu identifizieren und Strategien zur Bewältigung zu entwickeln. Dies könnte beinhalten, Prioritäten zu setzen, Grenzen zu setzen, Problemlösungstechniken anzuwenden oder die Unterstützung eines Therapeuten oder Beraters in Anspruch zu nehmen. (Zu diesem Punkt solltest du in den vergangenen Wochen schon etwas Fortschritt erlangt haben.)

9. Achtsame Ernährung: Die Art und Weise, wie du dich ernährst, kann sich auf deine geistige und körperliche Gesundheit auswirken. Eine ausgewogene Ernährung mit nährstoffreichen Lebensmitteln kann dazu beitragen, das Energieniveau zu stabilisieren und die allgemeine Entspannung zu fördern.

10. Schlafhygiene: Eine gute Schlafqualität ist entscheidend für die Entspannung und das allgemeine Wohlbefinden. Die Einhaltung einer konsequenten Schlafenszeit, das Schaffen einer ruhigen und entspannenden Schlafumgebung sowie die Entwicklung einer entspannenden Routine vor dem Zubettgehen können dazu beitragen, einen erholsamen Schlaf zu fördern.

Wie wirkt sich Sport auf dein Stress-Level aus?

Sport hat nachweislich einen positiven Einfluss auf das Stress-Level. Sowohl körperliche als auch psychische Stressfaktoren können durch regelmäßige körperliche Aktivität effektiv reduziert werden. Es gibt mehrere Mechanismen, durch die Sport Stress abbauen kann.

Zunächst einmal führt körperliche Bewegung zu einer Freisetzung von Endorphinen, auch bekannt als "Glückshormone". Diese Endorphine haben eine natürliche schmerzlindernde und stimmungsaufhellende Wirkung. Durch die vermehrte Produktion von Endorphinen während des Sports kann Stress abgebaut werden und eine positive Stimmung entstehen.

Darüber hinaus hat regelmäßige körperliche Aktivität auch Auswirkungen auf das Hormonsystem. Stress führt zu einer Freisetzung von Hormonen wie Adrenalin und Cortisol. Durch körperliche Anstrengung kann der Körper diese Stresshormone abbauen und das Stress-Level insgesamt senken.

Ein weiterer positiver Effekt von Sport auf das Stress-Level ist die Verbesserung der Schlafqualität. Regelmäßige Bewegung trägt dazu bei, den Körper zu ermüden und eine tiefere und erholsamere Nachtruhe zu ermöglichen. Ausreichender Schlaf ist entscheidend für die Stressbewältigung, da er dem Körper die Möglichkeit gibt, sich zu erholen und Stresshormone abzubauen.

Darüber hinaus wirkt sich Sport auch positiv auf das psychische Wohlbefinden aus. Beim Sport werden oft negative Gedanken und Sorgen beiseitegeschoben, da die Konzentration auf die körperliche Aktivität gerichtet ist. Dies kann zu einer Verbesserung der Stimmung und zur Entlastung des Geistes führen. Sport kann auch als soziale Aktivität betrachtet werden, bei der man sich mit anderen Menschen austauscht und soziale Unterstützung erfährt, was ebenfalls stressreduzierend wirken kann.

Ein weiterer Aspekt, der die stressreduzierende Wirkung von Sport erklären kann, ist die Förderung der Selbstwirksamkeitserwartung. Durch das Erleben von körperlicher Fitness und Verbesserung der Leistungsfähigkeit beim Sport kann das Selbstvertrauen gestärkt werden. Dieses gestärkte Selbstvertrauen kann dazu beitragen, den Umgang mit stressigen Situationen im Alltag zu verbessern und das Gefühl der Kontrolle über das eigene Leben zu stärken.

Neben den direkten Auswirkungen auf das Stress-Level kann Sport auch indirekte Effekte haben, die zur Stressbewältigung beitragen. Durch regelmäßige körperliche Aktivität kann die allgemeine körperliche Gesundheit verbessert werden, was zu einer erhöhten Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress führt. Ein gesunder Körper kann Stress besser bewältigen und hat ein geringeres Risiko für stressbedingte Krankheiten wie Herzkrankheiten, Diabetes oder Übergewicht.

Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass der Zusammenhang zwischen Sport und Stress individuell unterschiedlich sein kann. Manche Menschen empfinden Sport als stressig oder belastend. Es ist daher wichtig, eine Sportart zu wählen, die den eigenen Interessen und Fähigkeiten entspricht und Freude bereitet. Es sollte auch darauf geachtet werden, dass Sport in einem angemessenen Maß betrieben wird und nicht zu Überlastung oder Verletzungen führt.

Insgesamt ist Sport eine effektive Methode zur Stressbewältigung. Es ist daher ratsam, regelmäßige körperliche Aktivität in deinen Alltag zu integrieren, um von den positiven Effekten auf die Stressbewältigung zu profitieren.

Wie hängen Schlaf und Stress zusammen?

Schlaf und Stress haben eine enge Verbindung, und ihr Verhältnis kann als ein komplexer Kreislauf betrachtet werden. Stress kann den Schlaf beeinflussen und umgekehrt kann schlechter Schlaf zu erhöhtem Stress führen. Es besteht eine Wechselwirkung zwischen beiden, die sich gegenseitig verstärken kann.

Stress kann zu Schlafstörungen führen. Wenn wir gestresst sind, produziert unser Körper vermehrt Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin. Diese Hormone halten uns wach, indem sie den Körper in einen alarmbereiten Zustand versetzen. Wenn der Stress anhält, kann dies zu Problemen beim Einschlafen führen. Der Geist ist aktiv und kann nicht zur Ruhe kommen, da Sorgen, Ängste und Gedanken über den Stressor dominieren. Die Schlafqualität kann ebenfalls beeinträchtigt sein, was dazu führt, dass man sich am nächsten Tag müde und unausgeruht fühlt.

Schlechter Schlaf kann wiederum den Stress erhöhen. Wenn du nicht ausreichend schläfst, fühlst du dich tagsüber müde, reizbar und weniger belastbar. Der Mangel an erholsamem Schlaf beeinflusst die Stimmung und kognitive Funktionen negativ, was es schwieriger macht, mit Stressoren umzugehen. Zudem kann Schlafmangel zu einer erhöhten Empfindlichkeit gegenüber Stress führen, da der Körper nicht ausreichend Zeit hat, sich zu regenerieren und Stresshormone abzubauen. Dadurch kann selbst eine geringfügige Belastung als übermäßig stressig empfunden werden.

Ein Teufelskreis kann entstehen, wenn Stress zu Schlafstörungen führt und diese Schlafstörungen den Stress verstärken. Dieser Zyklus kann zu chronischem Stress und chronischen Schlafproblemen führen, was sich negativ auf die körperliche und geistige Gesundheit auswirken kann.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um den Teufelskreis zwischen Schlaf und Stress zu unterbrechen und die negativen Auswirkungen zu minimieren:

1. **Stressmanagement:** Eine effektive Stressbewältigung kann dazu beitragen, den Stresspegel zu senken und das Schlafverhalten zu verbessern. Entspannungsübungen wie Meditation, Atemübungen, Yoga oder das Führen eines Stress-Tagebuchs können helfen, Stress abzubauen und den Geist zur Ruhe zu bringen.
2. **Schaffe dir eine entspannende Schlafumgebung:** Ein ruhiges und angenehmes Schlafumfeld kann helfen, den Stresspegel zu senken und die Schlafqualität zu verbessern. Dunkel beispielsweise den Raum ab, Sorge für eine angenehme Temperatur und reduziere Lärm und andere störende Faktoren.
3. **Routine:** Eine feste Routine vor dem Schlafengehen und regelmäßige Schlafenszeiten können dem Körper helfen, sich auf den Schlaf vorzubereiten und die Schlafqualität zu verbessern. Vermeide auch stimulierende Aktivitäten wie elektronische Geräte oder intensives Training kurz vor dem Schlafengehen.
4. **Gesunde Lebensgewohnheiten:** Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige körperliche Aktivität und der Verzicht auf Alkohol, Nikotin und Koffein können einen positiven Einfluss auf den Schlaf und die Stressbewältigung haben.
5. **Schlafhygiene:** Eine gute Schlafhygiene umfasst Maßnahmen wie das Vermeiden von längerem Aufenthalt im Bett, wenn man nicht schlafen kann, das Vermeiden von Nickerchen am Tag, das Schaffen einer angenehmen Schlafumgebung und das Vermeiden von übermäßigem Konsum von Flüssigkeiten vor dem Schlafengehen.

Da wir Menschen sehr individuell sind, ist es wichtig zu beachten, dass jeder Mensch seine eigenen Strategien zur Schlafverbesserung finden muss.

Wie deine Ernährung deinen Stress-Level beeinflusst

Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle bei der Bewältigung von Stress. Eine ausgewogene Ernährung kann dazu beitragen, den Stress-Level zu senken und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Hier sind einige Ernährungsstrategien, die helfen können, Stress abzubauen:

1. **Ausreichende Nährstoffversorgung:** Stress kann zu einem erhöhten Bedarf an bestimmten Nährstoffen führen. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, magerem Eiweiß und gesunden Fetten ist, kann sicherstellen, dass der Körper alle erforderlichen Nährstoffe erhält. Bestimmte Nährstoffe wie Vitamin C, B-Vitamine, Magnesium und Omega-3-Fettsäuren können besonders hilfreich sein, da sie eine Rolle bei der Stressbewältigung und der Regulierung von Stresshormonen spielen.
2. **Vermeidung von übermäßigem Koffeinkonsum:** Koffein kann die Freisetzung von Stresshormonen wie Adrenalin und Cortisol verstärken und das Gefühl von Nervosität und Angst verstärken. Reduziere den Konsum von koffeinhaltigen Getränken wie Kaffee, Tee, Energy-Drinks und Cola. Ersetze sie stattdessen durch koffeinfreie Optionen oder Kräutertees.
3. **Regelmäßige Mahlzeiten:** Regelmäßige, ausgewogene Mahlzeiten sind wichtig, um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und Energie gleichmäßig über den Tag zu verteilen. Schwankungen im Blutzuckerspiegel können zu Stimmungsschwankungen, Müdigkeit und Reizbarkeit führen. Plane deine Mahlzeiten im Voraus und versuche, gesunde Snacks zur Hand zu haben, um Heißhungerattacken zu vermeiden.
4. **Entspannende Lebensmittel:** Einige Lebensmittel haben beruhigende Eigenschaften und können dazu beitragen, Stress abzubauen. Beispielsweise enthalten Bananen natürliche Substanzen wie Tryptophan und Magnesium, die die Produktion von Serotonin fördern, einem Neurotransmitter, der die Stimmung reguliert. Andere entspannende Lebensmittel umfassen Haferflocken, Nüsse, grünes Blattgemüse, Lachs und Kamillentee.
5. **Hydratation:** Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig für eine optimale körperliche und geistige Funktion. Dehydratation kann zu Müdigkeit, Kopfschmerzen und verminderter Stressbewältigungsfähigkeit führen. Trinke daher ausreichend Wasser über den Tag verteilt, um hydratisiert zu bleiben.
6. **Vermeidung von emotionalen Essgewohnheiten:** In Stresssituationen neigen einige Menschen dazu, zu ungesunden, kalorienreichen Lebensmitteln zu greifen. Diese emotionalen Essgewohnheiten können langfristig zu Gewichtszunahme, schlechter Ernährung und einer Verschlechterung der Stimmung führen. Versuche, alternative Bewältigungsstrategien für Stress zu entwickeln, wie zum Beispiel körperliche Aktivität, Entspannungstechniken oder soziale Unterstützung.
7. **Genussvolles Essen:** Nimm dir Zeit zum Essen und genieße deine Mahlzeiten. Iss langsam und achte auf die Aromen, Texturen und Geschmäcker der Nahrung. Dies kann dazu beitragen, den Stress-Level zu senken und das allgemeine Esserlebnis zu verbessern.

Es kann hilfreich sein, ein Ernährungstagebuch zu führen, um festzustellen, welche Nahrungsmittel bei dir positive oder negative Auswirkungen auf den Stress haben.

„Der Weg ist das Ziel.“

- Konfuzius -

