100% BUER-Kolumne
„Wellness für die Seele“

An- oder Entspannung?

Das Thema Entspannung nimmt in unserer durchgetakteten Welt einen breiten Raum ein. Im Zeitalter des „Multitasking“ ist die Fähigkeit, sich immer wieder bewusst aus den zahllosen Anforderungen zu lösen, lebenswichtig geworden.

Aber wie kommt es überhaupt dazu, dass wir ständig an der Belastungsgrenze „entlang schrammen“? Wo und wann hat das angefangen? Was macht die Zeiten aus, in denen wir uns „stressfrei“ fühlen? Welche Randbedingungen ermöglichen uns ein ausgeglichenes Betätigen?

Die Lebensbereiche, in denen Menschen sich gestresst fühlen, sind so vielfältig wie die Grundstimmung der Stressgeplagten. Hat der eine Stress, wenn er mit seiner Familie Urlaub machen muss, ist für die andere das Meeting in der Firma eine Herausforderung. Wo die eine auf Zeitdruck mit Anspannung reagiert, macht den anderen ein Feierabend ohne Verabredung nervös. Die Stresshormone Adrenalin, Dopamin und Cortisol, die Energiereserven freisetzen, sind ein Erbe aus den Anfängen der menschlichen Entwicklung und waren notwendig um uns auf Flucht oder Kampf vorzubereiten (durch die die Hormone wieder abgebaut wurden und Entspannung folgen konnte). In unserer Zeit muss der Stressabbau mittels sportlicher Betätigungen, Yoga oder Meditation oft in den Feierabend verlegt werden. Natürlich kann man sich auch mit einer Mahlzeit, die den Magen stramm füllt, von den unruhigen Gefühlen im Bauchraum befreien, was aber oft zu Übergewicht führt … !

Eine relativ neue Möglichkeit, die eigene Stressanfälligkeit zu reduzieren, ist die Systemische SELBST-Integration Langlotz. Sie geht davon aus, dass ein Mensch, der mit seinem Gefühlen und seiner Wahlfreiheit verbunden ist, mit den zahllosen geschriebenen und ungeschriebenen Gesetze seines Alltags, situationsbezogen und die eigenen Belange im Auge behaltend, umzugehen weiß. Wie in der Transaktionsanalyse geht es um die effektive Kommunikation unserer inneren Anteile, die mit Hilfe dieser Systemaufstellungs-Struktur wieder ins Gleichgewicht gebracht werden kann.

Regine Rudat-Krebs, Systemisch-Psychologische Beraterin
www.system-rudat-krebs.de