

„Keep cool!“ – Selbstbestimmt im Stress (Workshop)

Thomas Greh

In unserem beruflichen und privaten Alltag erleben wir immer wieder Situationen, in denen wir uns unwohl, überfordert, ausgeliefert oder unter Druck fühlen: Der Pulsschlag erhöht sich, wir schwitzen, werden angespannt, gereizt und aggressiv, können uns nicht mehr konzentrieren, wollen nur noch weg oder schreien: Wir sind im Stress! Statt die Situation aktiv zu gestalten, können wir bestenfalls nur noch auf das Außen reagieren. Das wiederum verstärkt noch das Gefühl von Druck, ausgeliefert und überfordert zu sein. Dazu kommen womöglich Gedanken, wie „ich muss das jetzt schaffen“, „hoffentlich merkt das niemand“, „bloß nichts falsch machen“, „das hört bestimmt nie mehr auf“, „immer muss mir das passieren“. All das führt schließlich in eine sich selbst verstärkende Stressspirale.

Grundwissen Stress

Ein Leben ohne Stress gibt es nicht. Der beständige Wechsel von Phasen der Anspannung und Entspannung ist das Wesen von Lebendigkeit. „Stress ist die Würze des Lebens“, schrieb der Pionier der Stressforschung Hans Selye. Doch wie das mit der Würze so ist: Zu viel davon verdirbt die Speise.

Zu einer Gefahr für die Gesundheit wird Stress, wenn einer Anspannungsphase über einen längeren Zeitraum keine angemessene Erholungsphase mehr folgt. Dann stellt sich das Gefühl ein, nur noch auf Umstände zu reagieren, anstatt das Leben selbst zu bestimmen. Mit der Zeit entsteht so ein Stresskreislauf, aus dem es scheinbar keinen Ausweg mehr gibt. Der Stress wird chronisch. Doch wir sind dem nicht hilflos ausgeliefert.

Stress entsteht im Gehirn und ist sehr individuell. Menschen reagieren auf dieselbe Situation ganz unterschiedlich: Eine Prüfung, die den einen Blut und Wasser schwitzen lässt, empfindet die andere als beglückende Herausforderung. Zu den äußeren Stressoren, wie z. B. die Prüfung, gesellen sich jeweils persönliche stressverschärfende Einstellungen, Haltungen und Verhaltensweisen. Diese persönlichen Stressverstärker können wir erkennen und auf sie haben wir Einflussmöglichkeiten. Damit eröffnen sich uns schließlich Wege aus der Stressfalle und wir können vom Opfer zum Akteur werden. Der Schlüssel dafür liegt in uns selbst und heißt „Achtsamkeit“.

Achtsamkeit trainieren

Achtsamkeit ist eine Qualität des Geistes, die jedem Menschen innewohnt. Jeder von uns kennt Momente von Achtsamkeit, dieses Gefühl, vollkommen bei sich und im Jetzt zu sein: vielleicht beim Sport, beim Musizieren, bei der Arbeit im Garten oder beim Spiel mit einem Kind. Wir sind hellwach, klar, vollkommen präsent. Die Gedanken stehen nicht mehr im Vordergrund, wir sind einfach da. Eine solche Haltung ist stressvermindernd – und wir können sie trainieren, so wie wir beim Sport unsere Muskeln trainieren.

Das Achtsamkeitstraining schult die allgemein menschliche Fähigkeit des Geistes, sich ganz und gar mit dem jetzigen Moment zu verbinden. Wir können lernen, viele Augenblicke unseres Lebens wirklich anwesend zu sein und uns nicht ständig mit der Vergangenheit oder Zu-

kunft zu beschäftigen. Dadurch wird es möglich, auch in stressigen Situationen selbstbestimmt und bewusst zu agieren. „Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber Du kannst lernen auf ihnen zu reiten“, so Jon Kabat-Zinn, der das wissenschaftlich fundierte Achtsamkeitstraining MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction, auf deutsch: Stressverminderung durch Achtsamkeit) entwickelt hat.

Im Workshop haben wir uns all diese oben genannten Aspekte des Stressgeschehens an Situationen aus dem Arbeitsalltag der Teilnehmer*innen angeschaut. Dabei wurden die Grundprinzipien von Stress dargestellt und die Teilnehmer*innen lernten ihre eigenen Stressoren, Stressreaktionen und Stressverstärker kennen.

Beispiel

Eine Teilnehmerin berichtet, wie es ihr ergeht, wenn sie an einem Montagmorgen in einer Schule ins Lehrerzimmer kommt und sie dort weder begrüßt noch sonst wie von den Lehrer*innen beachtet wird. Ihr Stressor ist, dass sie nicht wahrgenommen wird, Stressreaktionen sind erhöhter Puls, Schwitzen und Bauchgrummeln. Als Stressverstärker kommt als Gedanke bzw. innerer Satz hinzu: „Wenn das schon so anfängt, wie soll das dann erst die ganze Woche noch werden.“

Gemeinsam haben wir dann Möglichkeiten zur Stressverminderung anhand weiterer konkreter Beispiele aus dem (Berufs-)Alltag der Teilnehmer*innen erkundet. Dabei wurde deutlich, wie hilfreich und lösend es sein kann, sich der Situation bewusst zu sein, in der man sich gerade befindet: „Der einfache Vorgang des Sich-Bewusst-Werdens kann einer Situation bereits die Spitze nehmen. In diesem Augenblick hat man tatsächlich die Wahl zwischen der gewohnten Stress-Reaktion und einer angemessenen Stress-Aktion. Aus dem Gewahrsein der Situation heraus kann man bewusst handeln.“ (Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation, S. 222)

Gemeinsam praktizierten die Teilnehmer*innen immer wieder im Verlauf des Workshops verschiedene angeleitete Achtsamkeitsübungen, die die Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz trainieren und stärken. Dabei lernten sie ganz konkret und praktisch nach und nach die Grundlagen des Achtsamkeitstrainings kennen. Bereits im kurzen zeitlichen Rahmen des Workshops lassen sich dabei Erfahrungen sammeln, wie sich dabei ein Selbst-Bewusst-Sein entwickelt, das die Basis für eine selbstbestimmte Gestaltung schwieriger Situationen darstellt.

Beispiele:

1. Etwa 5 Minuten Atembeobachtung:

Sitzhaltung bewusst werden – Kontaktpunkte spüren: Füße, Gesäß, Hände – wer mag kann dabei auch gerne die Augen schließen – Aufmerksamkeit auf Atem, z.B. Bewegung an der Bauchdecke –

wenn Gedanken auftauchen, diese ziehen lassen und wieder zurück mit der Aufmerksamkeit auf den Atem

2. Für diese Übung halten wir kurz inne, nehmen die Sitzhaltung bewusst wahr und wenden uns bewusst unserem Atem zu – Nun stellen uns eine dieser Fragen:

- Wofür könnte ich mir ein Kompliment machen?
- Was hab ich gut gemacht?
- Wofür mag ich mich (oder könnte ich mich mögen, wenn ich müsste)?

3. Achtsame Yoga-Übung:

Stehe in einer bequemen Haltung. Die Arme hängen seitlich herunter, die Füße sind parallel und etwa hüftbreit auseinander, Deine Knie sind leicht gebeugt und locker. Dein Kopf ist aufgerichtet. Spüre den festen Kontakt Deiner Füße zum Boden. Das Gewicht ist gleichmäßig auf die Füße verteilt. ... Nimm Deinen Atem wahr. ...

Mit der nächsten Einatmung führe die gestreckten Arme nach vorne, bis sie parallel zum Boden sind. Mit der Ausatmung kreuze die angewinkelten Unterarme vor Deiner Brust, die Handflächen gehen in Richtung Oberkörper. Schenke Dir eine sanfte Berührung. Mit der Einatmung öffnest Du Deine Arme zur Seite bis sie seitlich ausgestreckt parallel zum Boden sind und mit der Ausatmung senkst Du die Arme nach unten ab in die Ausgangsposition.

Für mindestens einen Atemzug in der Ruheposition verweilen.

Dann setze die Übung im eigenen Atemrhythmus fort.

Am Ende gab es noch Anregungen und Impulse für einen Transfer der Workshop-Erfahrungen in den eigenen Alltag. Die Veranstaltung bot insgesamt viel Raum für die Teilnehmer*innen, sich aktiv einzubringen.

Ablauf des Workshops:

Block I	09:00 – 10:30	Selbstbestimmt im Stress: Stress erforschen und Achtsamkeit erfahren
Pause	10:30 – 11:00	Kaffeepause
Block II	11:00 – 12:30	Wahlfreiheit im Umgang mit Stress Achtsamkeit trainieren
Mittag	12:30 – 13:30	Mittagessen
Block III	13:30 – 15:00	Dankbarkeit, Selbstfürsorge und Selbstannahme Achtsame Kommunikation
Pause	15:00 – 15:15	Kaffeepause
Block IV	15:15 – 16:00	Fragen und Abschluss

Literatur

Kabat-Zinn, Jon: Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung. München: Knaur 2013 (1. Auflage 1991)

Kabat-Zinn, Jon: Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben. München: Knaur 2010

Kabat-Zinn, Jon: Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt. Freiamt: Arbor 2006

Santorelli, Saki: Zerbrochen und doch ganz. Die heilende Kraft der Achtsamkeit. Freiamt: Arbor 2000

Ott, Ulrich: Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst. München: O.W. Barth 2010

Stahl, Bob; Goldstein, Elisha: Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Das MBSR-Praxisbuch. Freiburg: Arbor 2012

Löhmer, Cornelia; Standhardt, Rüdiger: MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen. Stuttgart: Klett-Cotta 2014

Thomas Greh war über 20 Jahre selbständig und freiberuflich tätig als Regisseur, Autor, Produzent, Redaktionsleiter und Berater von Geschäftsführungen im Bereich Film- und Fernsehen. Nach Erschöpfungsdepression absolvierte er eine Ausbildung zum MBSR-Lehrer (MBSR = Achtsamkeitsbasierte Stressverminderung). Seit 2012 gibt er MBSR 8-Wochen-Kurse, bietet achtsamkeitsbasierte Einzelcoachings an, hält Vorträge und führt Achtsamkeitstrainings in Unternehmen und Organisationen für MitarbeiterInnen und Führungskräfte durch.

www.mbsr-bremen.de