

# Den Affen zähmen – Stress loslassen

Deine Kursleiterin

Diplom Psychologin Susanne Wieder



„Das Fenster zur Welt ist kein Fenster, sondern ein Spiegel.“

## Zu viel Stress – Was sind die Ursachen?

Es ist wichtig, dass wir lernen, mit Stress verantwortungsvoll umzugehen. Oft torpedieren wir uns durch missglückte Stressbewältigungsversuche sogar selbst. Dazu zählen zum Beispiel intensives Grübeln, Schokolade, Alkohol oder ein Workaholic-Lifestyle. Solche Strategien betäuben kurzfristig unangenehme Gefühle, verhindern aber häufig notwendige Veränderungen. Sie können langfristig auch selbst zu Stressverursachern werden.

Viel Leiden entsteht dadurch, dass wir uns Stress vom schnellstmöglich vom Hals halten wollen. Dies verdeutlicht die Formel:

**Leiden = Schmerz x Widerstand**

## Der Monkeymind – Unsere Tendenz zum Negativen

Wir Menschen haben die Tendenz, uns auf das Negative zu fokussieren. Für unsere frühen Vorfahren war es immer wichtig, mögliche Gefahren in einer Situation schnell zu identifizieren. Sobald wir eine Bedrohung ausmachen, startet die Stressreaktion. Der ganze Organismus bereitet sich auf Kampf oder Flucht vor.

In seiner evolutionären Entwicklung hat der Mensch die Fähigkeit entwickelt, mögliche Gefahren vorherzusehen. So können wir uns schon im Voraus überlegen, wie wir uns in einer bedrohlichen Situation am besten verhalten.

In unserer heutigen Welt gibt es sehr wenige Gefahren für Leib und Leben. Unser Kopfkino ist trotzdem ständig aktiv. Wir stellen uns vor, was alles Schlimmes passieren könnte, Grübeln über die Vergangenheit und machen uns Sorgen um die Zukunft. Allein diese Gedankenmuster können aber schon Stress erzeugen. Der Monkeymind lässt uns nicht zur Ruhe kommen.

## **Oft genutzte Strukturen verfestigen sich im Gehirn**

Durch den Monkeymind verbringen wir viel Lebenszeit damit, zu grübeln. Je öfter wir uns dem Grübeln hingeben, desto stärker werden diese Verbindungen im Gehirn. Es fällt uns zunehmend schwerer, aus dem Gedankenkarussell auszubrechen. Außerdem verpassen wir viele schöne Momente im Hier und Jetzt, weil wir in Gedanken woanders sind.

**„Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an.“**

Marc Aurel

## **Prägung durch die Lebensgeschichte**

Auch unsere Erfahrungen prägen unseren Umgang mit Stress. Besonders Kindheit und Jugend haben einen Einfluss auf die Art und Weise, wie wir auf Situationen reagieren. Jemand der früh gelernt hat, dass es Liebe und Anerkennung nur für Leistung gibt, wird im späteren Leben größere Angst davor haben, Fehler zu machen. Oft fallen wir in schwierigen Situationen in alte Kindheitsmuster zurück. Es kann hilfreich sein, sich diese Muster bewusst zu machen.

## **Wege aus dem Hamsterrad**

Schmerzhafte Erlebnisse und negative Erfahrungen gehören zum Leben dazu. Die gute Nachricht ist: Schwierige Momente gehen vorbei.

Umso besser wir darin werden, auch in unangenehmen Situationen innezuhalten und aus dem Kopfkino auszusteigen, umso freier sind wir schließlich in unseren Entscheidungen. Achtsamkeit und meditative Übungen können uns dabei helfen.