

Stefan Steinert

So kommt der Hamster aus dem Rad

Stressbewältigung mit den fünf Elementen
aus der Traditionellen Chinesischen Medizin

Patmos Verlag

Wichtiger Hinweis:

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen, Hinweise und Übungen wurden nach bestem Wissen des Autors erstellt und sorgfältig geprüft. Sie ersetzen jedoch nicht den persönlich eingeholten (psycho)therapeutischen oder medizinischen Rat. Verlag und Autor können für Irrtümer oder etwaige Schäden, die aus der Anwendung der dargestellten Informationen, Hinweise oder Übungen resultieren, keine Haftung übernehmen. Deren Nutzung bzw. Durchführung erfolgt auf eigene Verantwortung der Leserinnen und Leser.

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten
© 2017 Patmos Verlag,
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern
Druck: CPI books GmbH, Leck
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-8436-0959-3

Inhalt

Einführung: Der Hamster im Rad	7
--------------------------------------	---

Teil 1: Grundlagen der Stressbewältigung

1. Die Mechanismen von Stress	15
Wie Stress entsteht	15
Das vegetative System: die Steuerzentrale des Unbewussten	24
Unbewusste Kompetenzen – Geschenke unserer Urahn	27
2. Das Zusammenspiel von Körper und Seele – wie ein Symptom entsteht	36
Die Kommunikation zwischen Körperseele und Kopfbewusstsein erleichtern	38
Die fünf Elemente der TCM und ihre Wirkprinzipien als Vermittler	39
3. Die fünf Wirkprinzipien: Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser	52
Das Wirkprinzip Holz – das Lebersystem	53
Das Wirkprinzip Feuer – das Herzsystem	61
Das Wirkprinzip Erde – das System der Mitte	66
Das Wirkprinzip Metall – das Lunge-Haut-System	71
Das Wirkprinzip Wasser – das Nierensystem	82
Das Zusammenspiel der Wirkprinzipien	88
4. Wie Stress verarbeitet werden kann: Entlastung aus dem Unbewussten	95
Stressmanagement früher und heute – die Glocken läuten den Sonntag ein	96
Wie Meditation wirkt	102

Teil 2: Praktische Übungen zur Stressbewältigung

1. Wie die inneren Bilder in der Tiefenentspannung wirken	107
Die Grundvoraussetzungen für den Aufbau von Selbstheilungskräften	108
2. Die Basisübungen	115
Der Beginn aller Meditationswege	115
Vertiefung der Meditation mit der Urkraft Erde	117
3. Die Meditationen zu den einzelnen Wirkprinzipien	130
Allgemeiner Übungsablauf	131
Die Holz-Übung: Kraft, die aus der Ruhe kommt	133
Die Feuer-Übung: Geborgenheit in sich selbst finden . . .	143
Die Erde-Übung: In die eigene Mitte kommen	148
Die Metall-Übung: Sich selbst schützen mit Achtsamkeit	154
Die Wasser-Übung: Neue Kraft schöpfen	160
Zum Schluss: Das Werkzeug	165
Anhang	
Übersicht über die fünf Wirkprinzipien Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser	168
Anmerkungen	173
Literatur	174
Dank	176

Einführung: Der Hamster im Rad

»Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen«¹, so lautet die Definition für Gesundheit der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Anders ausgedrückt: Das Lebensglück hängt nicht nur davon ab, dass man körperlich-medizinisch gesund ist, sondern auch dass man sich seelisch wohl fühlt. Das heißt, Körper und Seele sind in einem harmonischen Gleichgewicht miteinander verbunden. Stress hingegen stört diese Harmonie und bringt die innere Balance von Körper und Seele nachhaltig aus dem Takt.

In diesem Buch geht es daher um eine besondere Art der Stressbewältigung mithilfe spezieller mentaler Techniken und Meditationsübungen, die aus den Lehren der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) entwickelt wurden. Dieses bisher kaum bekannte Modell erklärt klar und logisch die Arbeitsweise, wie Seele und Körper zusammenspielen, so dass die später erläuterten Methoden der Stressbewältigung sehr viel erfolgreicher eingesetzt werden können als andere, konventionelle Techniken. Ausgegangen wird dabei von den Symptomen, also den körperlichen und seelischen Anzeichen, die dem Menschen signalisieren, dass irgendetwas auf dem bisherigen Lebensweg nicht optimal läuft. Um diese Signale verstehen zu können, helfen uns verschiedene Aspekte des menschlichen Lebens weiter.

Das ist zum einen die Vorstellung, dass der menschliche Organismus aus Körper und Geist besteht; beide sind untrennbar miteinander verbunden und beeinflussen sich fortwährend gegenseitig. Ein wesentlicher Aspekt dabei bezieht sich auf die Steuerzentren des Organismus, die sämtliche Funktionen und Empfindungen überwachen und die zum Nervensystem gehören. Dieses hat einerseits einen bewussten, willentlichen Anteil – der Teil des Gehirns, der sagt, wohin es gehen soll. Daneben gibt es aber noch einen unbewussten Anteil, den wir weniger wahrnehmen, der jedoch im Gegensatz zum bewussten Nervensystem ein Vielfaches der Funktionen des Körpers steuert, wie z. B. die Atmung oder die Verdauung. Und das perma-

nennt, Tag und Nacht, ob wir nun angestrengt arbeiten oder uns im Tiefschlaf befinden.

Dieser unbewusste Anteil, das sogenannte »vegetative System«, lässt sich in mehrere Unterbereiche aufteilen, die aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin verschiedene, klar definierte Aufgaben und Störungszeichen haben. Man könnte diese verschiedenen vegetativen Systeme auch als Teile unserer Persönlichkeit bezeichnen, die alle zusammen ihren Beitrag leisten, damit es uns als Gesamtperson gut geht. Wenn einer dieser Anteile schwächer wird, z. B. aufgrund von Erschöpfung oder Überlastung durch Stress, dann geht es darum, die Zugangswege zu finden, über die das betreffende System wieder gestärkt werden kann. Neben den bekannten Maßnahmen der Traditionellen Chinesischen Medizin wie Akupunktur und Kräutermedizin gibt es aber auch mentale Techniken mit speziellen Meditationsbildern, mit denen man sich diesen unbewussten Systemen nähern kann. Dadurch eröffnen sich, bildlich gesprochen, dem titelgebenden gestressten Hamster in uns verschiedene Möglichkeiten, seinem Rad zu entkommen – sofern bekannt ist, wo sich die Lücke nach draußen befindet.

Hier wird schon das Problem vieler herkömmlicher Methoden zur Stressbewältigung sichtbar. Denn die Ausgänge aus dem Hamsterrad sind sehr unterschiedlich passierbar, je nachdem, um welche Hamsterart es sich handelt und um was für ein Laufrad und dessen Geschwindigkeit. Anders gesagt: Bevor man Stressbewältigung beispielsweise mit Entspannungsübungen beginnt, sollte zuerst geklärt werden, was die vom Stress betroffene Person für ein Typ ist – das heißt in welcher Weise sie überhaupt auf Stress reagiert, wie die körperlichen und seelischen Signale aussehen und welche äußeren Bedingungen im Stressfall vorliegen. Das heißt, um ein effektives Stressmanagement aufzubauen, ist es hilfreich, die verschiedenen individuellen Reaktionsweisen und Reaktionstypen kennenzulernen. In diesem Buch werden sie als »Wirkprinzipien« bezeichnet, die wiederum auf die oben erwähnten vegetativen Systeme bzw. inneren Anteile des Unbewussten hinweisen.

Im ersten Kapitel geht es zunächst darum, was Stress aus ganzheitlicher, naturheilkundlicher Sicht überhaupt bedeutet. Viel Arbeit, hohes Tempo, schwierige Arbeitsbedingungen, seelische und körperliche Belastungen oder Krankheiten können zu einem subjektiven Gefühl von Stress führen, können aber unter Umständen, von

Typus zu Typus unterschiedlich, auch völlig problemlos erscheinen. Entscheidend ist, wie die jeweilige Person auf die Anforderungen reagiert, die von außen auf sie eindringen oder auch von innen stammen können. Wenn aber Stress aus Überlastung und psychischem Druck im beruflichen und sozialen Umfeld entsteht und dem nicht adäquat entgegengetreten wird, führt dies häufig zu psychosomatischen Problemen, depressiven Verstimmungen oder Burnout-Symptomen. In vielen Fällen beginnt hier dann eine Odyssee von langwierigen diagnostischen Untersuchungen, die oft ohne ein befriedigendes Ergebnis endet. Versuchsweise angesetzte Behandlungen helfen häufig nicht ausreichend oder dauerhaft, da die eigentlichen Ursachen nicht erfasst und behoben werden. Oftmals sind den Betroffenen ihre persönlichen Stressauslöser selbst nicht bewusst. Es stellt sich die Frage, weshalb manche Menschen auf bestimmte belastende Situationen anfälliger reagieren als andere.

In diesem Buch wird das Augenmerk daher auf die Stärkung des Stressmanagements gerichtet, vor allem bei den ersten Anzeichen von typischen Störungen wie die einer Burnout-Erkrankung.

Die Problematik von Stress und Burnout ist kein neues Thema, doch nach wie vor aktuell und unbewältigt. Immer mehr Beschäftigte werden wegen Burnout und chronischer Erschöpfung krankgeschrieben. Nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation wird die Lebensqualität am stärksten durch diese Formen von Krankheit beeinträchtigt. Über 30 Prozent aller Arbeitsausfallzeiten und vorzeitigen Berentungen werden darauf zurückgeführt.²

Burnout ist das Krankheitsbild unserer Zeit, ein Ergebnis der Leistungsgesellschaft mit zunehmendem Arbeits- und Termindruck und mit immer stärker werdenden Auswirkungen auf das berufliche und private Leben. Rein schulmedizinische Behandlungen konnten diese negative Entwicklung bisher nicht aufhalten. Neue Ansätze für ein effektiveres Stressmanagement werden also dringend benötigt.

Auf der Suche nach den im Stressfall betroffenen Anteilen des unbewussten Nervensystems hilft uns das Modell der vegetativen Systeme weiter, das im zweiten Kapitel beschrieben wird. Es zeigt die verschiedenen Möglichkeiten auf, wie von einem harmonischen, individuellen Lebensplan abgewichen werden kann und welche störenden Einflüsse dafür die Ursache sein können. Die fünf Elemente der Traditionellen Chinesischen Medizin – Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser – stellen den Ausgangspunkt dar, aus dem diese große

Naturheilkundelehre ein System entwickelt hat, mit dem sich erklären lässt, wie seelische Befindlichkeiten die körperlichen Funktionen beeinflussen und umgekehrt.

Bei der Traditionellen Chinesischen Medizin handelt es sich um ein mehr als 2000 Jahre altes wissenschaftliches Medizinsystem mit Beschreibungen von gut belegter vegetativer Diagnostik – die unter anderem unbewusst gesteuerte körperliche Reaktionen wie Herzschlag, Atmung und Blutdruck auf emotionale Reize untersucht –, Therapiemethoden und naturheilkundlichen Arzneien. Sie beschäftigt sich vor allem mit den kybernetischen Zusammenhängen im menschlichen Körper – damit ist die Lehre von der Regulation der Körperfunktionen gemeint. Dabei gibt sie Hinweise auf die Funktionen der verschiedenen vegetativen Systeme, deren Störanfälligkeiten, die seelischen und körperlichen Symptome bei einer Schwäche des jeweiligen Systems und wie es dann mit entsprechenden Formen der Tiefenentspannung behandelt werden kann. Die hierbei verwendeten Meditationsbilder stehen in engem Zusammenhang mit der Archetypenlehre, die C. G. Jung nach seinem Studium der chinesischen Wandlungsphasen entwickelt hat. Diese Verbindung mit tief im menschlichen Unbewussten verankerten Wurzeln erklärt das schnelle Verständnis der in diesem Buch beschriebenen Methode.

Eine weitere Besonderheit der Traditionellen Chinesischen Medizin ist die Zuweisung der wichtigsten vegetativen Systeme zu den Körperorganen Leber, Herz, Mittenorgane (Verdauungsorgane), Lunge und Niere. Nach der Lehrmeinung dieser Heilkunde, die keine Trennung von Körper und Geist kennt, ist es naheliegend, bestimmte Organfunktionen mit seelischen Befindlichkeiten zu verbinden, vor allem wenn sich daraus eine therapeutische Wirkung ableiten lässt. Auch wenn uns diese Zuordnung zu den Körperorganen auf den ersten Blick etwas befremdlich vorkommen mag, so wird im zweiten Kapitel schnell die Bedeutung dieser Zusammenhänge klar und wie sie als weitere Verständnishilfe und letztlich zur Verbesserung der dargestellten mentalen Techniken genutzt werden kann.

Entscheidend, um die Wirksamkeit dieser Technik zu verstehen, ist die wohlwollende Akzeptanz, dass unser Körper nicht allein von einer einzigen Zentrale, dem bewussten Anteil des Großhirns, gesteuert wird, sondern auch von vielen verschiedenen unbewussten Steuerzentralen, die in entsprechender Weise gewürdigt, verstanden

und gestärkt werden wollen. Dazu reicht es zunächst völlig aus, dass wir uns den fünf wichtigsten Steuersystemen zuwenden und sie mit ihren besonderen Fähigkeiten und möglichen Schwachstellen kennenlernen. Wenn wir verstehen können, weshalb unsere unbewussten Systeme in bestimmten Situationen in der einen oder anderen Weise reagieren, bekommen wir allmählich ein Gefühl dafür, wie unsere eigentlichen, individuell für uns zugeschnittenen Lebenspläne wirklich aussehen könnten, ohne dass wir uns von Modetrends oder Lifestyles manipulieren und unter Druck setzen lassen. Das Ziel der hier dargestellten Technik ist es, die Fähigkeit zu einer konstruktiven Kommunikation mit uns selbst aufzubauen, aber auch mit unserer Umgebung. Die Frage sollte nicht nur dahin gehen, was dazu geführt hat, dass es so schlimm für uns selbst wurde, sondern vor allem, was die jeweiligen unbewussten Anteile benötigen, damit es ihnen – und somit natürlich auch uns selbst als ganzer Person – wirklich und nachhaltig besser geht.

Es wird deutlich, dass körperliche und seelische Anzeichen nicht immer Symptome einer besonderen körperlichen Erkrankung sind – vorausgesetzt sie wurden medizinisch abgeklärt –, sondern in vielen Fällen Ausdrucksweisen des Unbewussten in einer Sprache, die wir verlernt haben zu verstehen. Um dieses Sprachverständnis wiederzufinden, bedarf es bestimmter mentaler Techniken, die geübt werden können.

Die im zweiten Teil dieses Buchs versammelten einfachen Übungen zur Tiefenentspannung orientieren sich an den fünf Wirkprinzipien und ihrer Analogie mit den fünf Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Durch die individuelle Stärkung der vegetativen Systeme ermöglichen sie eine neue, viel umfassendere Sichtweise unserer Lebenssituation, aus der heraus sich erst ein wirkungsvoller Stressabbau und eine Aktivierung der Selbstheilungskräfte erreichen lässt. Viele Störungsmuster werden verständlich, wenn sie mit den aktuellen Stärken und Schwächen der vegetativen Systeme in Zusammenhang gebracht werden, so dass die Lösungswege schneller erkennbar werden. Sind diese fünf Wirkprinzipien bekannt, kann jeder, den eigenen körperlichen und seelischen Anzeichen seines Stresserlebens entsprechend, seine individuell passende Form der Tiefenentspannung finden. Die dabei verwendeten Meditationsbilder sind von besonderer Wirksamkeit, da sie als Archetypen im Unbewussten bereits vorhanden und mit bestimmten angeborenen

Reaktions- und Verhaltensweisen verknüpft sind. Dadurch fällt auch der Zugang zu dieser Form der Tiefenentspannung wesentlich leichter.

Im Unterschied zu herkömmlichen Entspannungsübungen wird hier eine bislang unbekannte Methode vorgestellt, die es uns ermöglicht, unsere eigenen, meist unbewussten körperlichen und psychischen Stressabwehrreaktionen deutlicher wahrzunehmen, besser zu verstehen und daher leichter Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Das Besondere der hier dargestellten Technik ist, dass sie individuell für jeden Einzelnen³ einsetzbar ist. Jeder Typus reagiert auf seine ganz eigene Art auf Stress und braucht daher auch ein eigenes inneres Leitbild, um für die verschiedenen Belastungsfaktoren einen persönlichen Lösungsweg zu finden. Durch die Verbindung zur Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin wird der Aufbau von Stressabwehrmechanismen mit gezielter Burnout-Prophylaxe und der Stärkung der Selbstheilungskräfte verknüpft – bis der Hamster schließlich von ganz allein den Weg aus dem Rad findet.

Teil 1

Grundlagen der Stressbewältigung

1. Die Mechanismen von Stress verstehen

Wie Stress entsteht

Das Leben geht seinen gewohnten Gang, meist sind die Aufgaben klar verteilt und zeitlich verläuft ein Tag wie der andere, von Wochenenden und Urlaub einmal abgesehen: Wecker ausschalten, aufstehen, ins Bad gehen ... vielleicht die Kinder wecken (und motivieren) oder den Partner. Frühstück machen und Kontaktaufnahme mit dem Rest der Welt durch Radio oder Zeitung. Der Tag läuft wie ein Uhrwerk: Arbeit, Haushalt, Freizeit und irgendwann sinkt man ins Bett, mal müde, mal froh, mal traurig oder sorgenvoll ... und wartet auf den erholsamen Effekt des Schlafes, der einen dann den nächsten Tag wieder mit neuer Kraft, Mut oder Hoffnung beginnen lässt. Über Tage, Wochen, Monate geht das so, bis sich irgendwann ein neues Gefühl einschleicht, das sich nicht wirklich gut anfühlt, lange Zeit aber auch nicht genau definieren lässt. Ist es eine Müdigkeit, die trotz langen Ausschlafens am Wochenende nicht vergehen will? Lustlosigkeit, Unruhe oder eine Art nervöse Gereiztheit, wenn einem der Partner oder die Kinder zu laut, zu leise oder sonst in irgendeiner Weise unpassend vorkommen? Wenn es beruflich anstrengend wird, die Nachbarn oder andere Verkehrsteilnehmer nur noch nerven?

Eines Tages ist es so weit. Der letzte Urlaub war zwar schön, aber der Zustand, das Unbehagen der letzten Monate oder Jahre hat sich nicht gebessert. Irgendetwas stimmt nicht. Es ist zwar nicht klar, was einem fehlt, aber richtig gesund fühlt man sich auf jeden Fall nicht. Die meisten Menschen, die zu diesem Zeitpunkt beschließen, dies bei einem Arzt abklären zu lassen, sind dann sehr überrascht, wenn ihnen mitgeteilt wird, dass »alles in Ordnung« sei. Was für eine Enttäuschung! Wie schön wäre es gewesen, einfach ein paar Tabletten zu bekommen, und man wäre wieder die oder der Alte.

Dabei ist die Antwort des Arztes noch das Beste, was einem in dieser Situation passieren kann, denn dann weiß man, dass man keine Krankheit (mit womöglich ernsthafterem Hintergrund) hat, die dann in der Regel schulmedizinisch behandelt werden müsste.