

21. Sequenz: Denken und Fühlen



Panneau der Löwen, Grotte Chauvet bei Vallon-Pont-d'Arc in Südfrankreich, ca. 20'000 v. Chr. Aus: Jean Marie Chauvet: Grotte Chauvet, Jan Thorbecke Verlag, Sigmaringen 1995
Die Steinzeitsammler sahen sich in ihrer natürlichen Umwelt mit vielfältigen Gefahren konfrontiert, auf die sie sich einstellen mussten.

Lieber besonnen wie die Sammler

Aus der Geschichte

Unsere Vorfahren, die Steinzeitjäger und -sammler, lebten unter der ständigen Bedrohung durch natürliche Gefahren, gegen die sie Vorkehrungen trafen. Gegen wilde Tiere zum Beispiel schützten sie sich durch Dornenzäune, mittels Feuer und Waffen. Wenn sie trotzdem von einer plötzlichen Gefahr überrascht wurden, half ihnen ein innerer biologischer Schutzmechanismus. Die sogenannte Stressreaktion versetzte ihren Organismus innert Kürze in höchste Alarm- und Leistungsbereitschaft. Dabei liefen im Körper unter anderem folgende Prozesse ab:

Im Anblick der drohenden Gefahr wurde das Denkvermögen blockiert. Über den Sympathikusnerv erhielten die Nebennieren den Befehl, die Hormone Adrenalin und Noradrenalin auszuschütten. Diese beschleunigten den Herzschlag; der Blutdruck erhöhte sich. Die Zucker- und Fettreserven im Körper wurden angezapft, um sie den Muskeln zuzuleiten. Die Hirnanhangdrüse schüttete den Botenstoff ACTH aus, der in der Nebenniere die Produktion des Hormons Hydrocortison anregte. Dadurch wurden die Verdauungsprozesse und die Sexualfunktionen ausgeschaltet und das Immunsystem gedämpft. Alle Energien des Körpers wurden darauf gerichtet, der drohenden Gefahr zu begegnen. Die Zahl der roten Blutkörperchen stieg an, um den Körper mit mehr Sauerstoff und Glukose zu versorgen. Gleichzeitig nahmen die Blutgerinnungsfaktoren schlagartig zu, damit sich bei allfälligen Verletzungen die Wunden rascher schlossen.

Jetzt war der Körper auf Höchstleistung vorbereitet, die Muskulatur optimal aktiviert und versorgt. Unsere Vorfahren konnten entweder mit maximaler Energie fliehen oder zum Angriff übergehen. Die biologische Stressreaktion rettete ihnen damit oft das Leben.

Praxis-Beispiel

Der 50jährige Elektromonteur arbeitete als Schichtarbeiter in einer Grosswerkstätte der Basler Chemie. Er war vielfach überfordert: Erstens mit dem unregelmässigen Dienstplan mit Arbeitsbeginn oft in den frühen Morgenstunden und dann wieder bis tief in die Nacht hinein. Zweitens mit dem misstrauischen Vorgesetzten, für welchen die Arbeit nie schnell und exakt genug durchgeführt war. Drittens durch zwei jüngere Mitarbeiter, die sein Erfahrungswissen nicht honorierten und seine Lücken in den Computer-Kenntnissen schamlos aufdecken konnten. Viertens wurde er bei der Fehlmanipulation des Arbeitszeitplanes entdeckt und gerügt. Zuhause angekommen, wurde er fünftens ständig von der Ehefrau korrigiert: Du sollst nicht dauernd fernsehen, du sollst nicht rauchen, du kümmerst dich nicht um mich. Sechstens wurde seiner 18-jährigen Tochter die Lehrstelle gekündigt, weil sie immer wieder zu spät zur Arbeit eintraf.

Nun kam ihm eine gute Idee. Er begann, im Sinn eines Selbstheilungsversuchs Marathon zu laufen, oft allein und bald in jeder freien Minute, jeden Samstag und Sonntag, oft 60 km pro Tag. Während und nach dem Laufen fühlte er sich wohl und glücklich und konnte seine Sorgen vergessen, auch dank der Ausschüttung von körpereigenen Endorphinen während der Anstrengung. Er galt jetzt bei seiner Familie und den Freunden als Einzelgänger und Sonderling. Aber er war stolz über seine hohe Leistungsfähigkeit, seine Körperstatur und darüber, dass er mit dem Rauchen aufgehört hatte.

Leider erlitt er bei einem Sturz ein Jahr nach Beginn des Trainings eine komplizierte Unterschenkelhalsfraktur links, die eine Operation und eine vierwöchige Hospitalisation und Rehabilitation erforderte. Während weiterer acht Monate war er durch Schmerzen und Zwang zur Schonung immobilisiert. Er entwickelte eine schwere Depression. Trotz körperlicher Besserung konnte er jetzt aus psychischen Gründen nicht arbeiten. Er entschloss sich zum Beginn einer Psychotherapie. Nach Monaten konnte er die Arbeit zu 50 Prozent wieder aufnehmen. Die Angst vor Stress und Krankheit wich. Durch Intervention am Arbeitsplatz und seine positive Einstellung fühlte er sich bei der Arbeit und auch zuhause wieder wohl. Er nahm seine sportliche Aktivität im kleinen Rahmen wieder auf.

Besprechung

Weil wir uns biologisch kaum von unseren Steinzeit-Vorfahren unterscheiden, läuft natürlich die oben beschriebene Stressreaktion bei uns nach wie vor gleich ab. Sie kann auch uns das Leben retten, wenn wir zum Beispiel vor einem heranschleudernden Auto reflexartig und mit gewaltiger Kraft zur Seite springen. Oder sie erlaubt uns kulturelle Höchstleistungen in der Gesellschaft, im Beruf, im Sport oder in der Kunst. Denken Sie zum Beispiel an die Rednerin, die vor 1'000 Menschen einen Vortrag hält, oder an den Schauspieler und die Musikerin, die ihr Können im Theater oder im Konzertsaal präsentieren. Wir sprechen in diesem Fall vom Eustress, vom guten Stress, der solche Spitzenleistungen ermöglicht.

Im Gegensatz dazu steht allerdings der Distress, der negative oder schädliche Stress. Dabei erweist sich der einprogrammierte biologische Stressmechanismus unter den heutigen Lebensbedingungen mehr und mehr als kontraproduktiv, ja sogar als lebensbedrohlich. In unserer modernen Hochleistungszivilisation stehen wir nämlich alle mehr oder weniger ausgeprägt unter Dauerstress. Allein die Bewältigung der alltäglichen Anforderungen beispielsweise im Verkehr bedeutet permanenten Stress. Hinzu kommen die ständige Reiz- und Informationsüberflutung, die Anforderungen am Arbeitsplatz und in Haushalt und Familie, sowie der Freizeitstress. Immer wieder aufs Neue werden in unserem Körper Stressreaktionen ausgelöst, die aber ihren ursprünglichen Sinn weitgehend verloren haben. Als zivilisierte Wohlstandsbürger können wir nicht mehr einfach davonrennen oder unser Gegenüber angreifen.

Dennoch laufen im Körper wie seit jeher die gleichen stressbedingten Reaktionen ab. Sie treten zum einen immer häufiger auf und können zum anderen meist nicht mehr in Bewegung umgesetzt und so abregiert werden. Dadurch bringen sie unseren Organismus aus dem Gleichgewicht und führen zu einer allmählichen Schädigung unserer Organe. Auf verschiedenen Wegen führt der Dauerstress direkt oder indirekt zu den bereits früher diskutierten Leiden: Cholesterinerhöhung - Arteriosklerose – Herzinfarkt, zu Schäden am Bewegungsapparat, außerdem zu Verschiebungen des Hormonhaushalts. So kann es zum Ausbruch einer Schilddrüsenüberfunktion kommen. Weitere mögliche Folgen sind eine Schwächung des Immunsystems mit vermehrter Anfälligkeit für Infektionskrankheiten, aber auch für Krebserkrankungen. Zudem kann lang anhaltender Stress zu psychischer Erschöpfung bis hin zur Entwicklung einer Depression führen.

Nicht von ungefähr ist Stress in unserer modernen Zivilisation zu einer der bedeutendsten Krankheitsursachen geworden. Wichtig und vordringlich wäre natürlich, unsere gesamte Gesellschaft wieder auf eine weniger stressbelastete Grundlage zu stellen und zu diesem Zweck vor allem die Mechanismen und Grundprinzipien der kapitalistischen Geld-Konkurrenz-Wirtschaft zu hinterfragen und zu transformieren. Solange wir diese zentrale Herausforderung der Moderne nicht an die Hand nehmen, dürfen wir uns nicht wundern, dass die Krankheitskosten mehr und mehr aus dem Ruder laufen.

Vorderhand allerdings werden wir uns als Einzelne wohl oder übel damit abfinden müssen, in einer grundsätzlich sehr stressbelasteten Gesellschaft zu leben. Dennoch können wir versuchen, uns in ihr so einzurichten, dass wir persönlich lernen, verschiedene Stressfaktoren zu vermeiden oder besser zu bewältigen. Wichtige Möglichkeiten hierzu wurden in den vorangegangenen Sequenzen bereits besprochen: Wir können Stresswirkungen dadurch abbauen, dass wir sie beim aktiven Sport oder auf dem Arbeitsweg in Bewegung umsetzen, und wir können sie dank einer gesunden, vollwertigen Ernährung besser bewältigen. Zudem können wir Stress im Kontakt mit der Natur, über das Pflegen sozialer Kontakte, durch Entspannung und Meditation sowie durch genügend Schlaf ausgleichen.

Eine weitere wichtige Möglichkeit besteht darin zu lernen, anders mit Stress umzugehen. Wir können unsere Stresstoleranz erhöhen - uns durch eine Situation weniger oder gar nicht mehr stressen lassen. Es sind heute keine Raubtiere und keine Nashörner mehr, die auf uns zurennen, sondern es sind stressbelastete Situationen in unserer sozialen und zivilisatorischen Umwelt, die uns zu schaffen machen. Die Art, wie wir auf sie reagieren, hängt wesentlich mit unserem Denken und Fühlen zusammen.

Nehmen wir ein persönlich erlebtes Beispiel: An einer Buchlesung in einem Saal mit Holzboden entsteht plötzlich im Nebenraum erheblicher Lärm. Manche Zuhörerinnen und Zuhörer reagieren verärgert. Der Veranstalter begibt sich in den Nebenraum und erfährt, dass eine Jass-Runde im Begriff ist, darin Platz zu nehmen. Das werde noch rund fünf Minuten dauern, danach werde wieder Ruhe einkehren. Er teilt das der Zuhörerschaft der Buchlesung mit. Die einen reagieren mit einem verständnisvollen Lächeln, die anderen ärgern sich noch immer. Obwohl alle dieselben Geräusche hören, sind die Reaktionen darauf ganz unterschiedlich. Bei jenen, die sich noch stets aufregen, zeigen im Übrigen die Gesichtszüge, dass Ärger und Verbitterung wohl auch sonst zu ihrem Leben gehören.

Mit der Art, wie wir denken und fühlen, stehen wir sowohl nach innen als auch nach aussen in ständiger Wechselwirkung: So wie wir mit unserem Denken und Fühlen unserer Mitwelt begegnen, begegnet sie uns und wirkt auf uns zurück. Das wiederum verstärkt unser entsprechendes Denken und Fühlen und damit auch die Wirkungen auf uns selber, auf unseren eigenen Organismus. Wie es unserem Körper in der Folge geht, wie gesund oder krank er sich anfühlt, wirkt seinerseits wieder auf unser Denken und Fühlen zurück. In unserer potenziell stressbelasteten, schnelllebigen Zeit verstärken sich diese Wirkungen und Rückwirkungen massiv. Es hängt von uns ab, ob wir sie zum Teufelskreis werden lassen, der letztlich in Krankheiten mündet, oder zur Möglichkeit, uns in unserer Umwelt trotz oft unvermeidlichem Stress gesund zu fühlen und zu entwickeln.

Diese Zusammenhänge zeigt wiederum auch die Wissenschaft der Psycho-Neuro-Immunologie sehr eindrücklich. Menschen, die sich selbst und anderen mit einer positiven Grundeinstellung begegnen, haben nicht nur bessere Immunparameter, das heißt ein besseres Immunsystem, sondern sie werden auch seltener krank und leben länger. Eine wichtige Rolle spielen dabei die Endorphine, körpereigene Botenstoffe, welche unter anderem Schmerzen verringern und Stresshormone neutralisieren. Sie werden zum Beispiel dann ausgeschüttet, wenn wir lachen, uns glücklich fühlen oder uns sportlich bewegen, und sie erzeugen in uns ihrerseits ein Glücksgefühl. Was die Forschungen der Psycho-Neuro-Immunologie ebenfalls eindrücklich gezeigt haben, ist, dass wir nicht einfach Gefangene unserer heutigen Denk- und Gefühlsmuster sind, sondern dass wir sie positiv verändern und damit unserem Leben auch in stressbelasteten Zeiten eine neue Qualität schenken können.

Tipps und Anregungen

Es macht einen Unterschied für die Qualität des kommenden Tages, ob wir am Morgen anderen Menschen mit einem freundlichen Blick begegnen oder ob wir uns gleich über den Nachbarn ärgern, der schon wieder falsch geparkt hat. Wir alle wissen das, und wir alle haben es schon an uns selbst beobachtet. Warum also nicht jene kleinen Akzente in unserem Denken und Fühlen setzen, die nicht nur den heutigen Tag zu einem gelungenen Tag machen, sondern letztlich auch unser Leben zu einem gelungenen Leben?

Auch der Volksmund kennt die Bedeutung unserer Gefühls- und Gedankenwelt für unsere Lebensqualität und für unsere Gesundheit. Er gibt uns deshalb über seinen unbekanntem Autor folgenden wichtigen Rat:

Achte auf deine Gefühle, denn sie werden zu deinen Gedanken,
Achte auf deine Gedanken, denn sie werden zu deinen Worten,
Achte auf deine Worte, denn sie werden zu deinen Handlungen,
Achte auf deine Handlungen, denn sie werden zu deinen Gewohnheiten,
Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden zu deinem Charakter,
Achte auf deinen Charakter, denn er wird zu deinem Schicksal.
Mit deinen Gefühlen und deinen Gedanken gestaltest du deine Zukunft.

Wir sind in der Tat unseres eigenen Glückes Schmied. Unsere wichtigsten Werkzeuge sind dabei unsere Gefühle und Gedanken, mit denen wir auf dem Amboss des Lebens unser Schicksal schmieden. Die Zukunft beginnt dabei immer im Hier und Jetzt. Was wir heute denken und fühlen, wird sich früher oder später auf unser Leben auswirken, vor allem dann, wenn wir unseren Gedanken mit entsprechenden Gefühlen intensiv, lang und anhaltend Kraft geben. Was ihr sät, das werdet ihr ernten! Auch das wissen wir eigentlich lange schon.

Wichtig ist, sich das immer wieder bewusst zu machen und zu lernen, die eigenen Gedanken und Gefühle zu beobachten. Wann reagiere ich in welcher Situation wie? Fühle ich mich wohl damit, oder will ich es ändern? Warum reagiere ich so? Was hat das, was mir im Alltag (immer wieder) begegnet, mit mir selber zu tun? Wo sind Rillen in meiner Gefühls- und Gedankenwelt, in die ich immer wieder hineinfalle? Rillen, von denen ich eigentlich genau weiss, wohin sie jeweils führen und dass ich mich darin gefangen fühle wie bei einer defekten Schallplatte. Was könnte ich tun, um diese Fallen, dieses Drehen an Ort zu vermeiden? Wie kann ich das erste Gefühl und den ersten Gedanken, den ich (nicht mehr) in mir aufsteigen lasse, nutzen, um zu neuen Gefühls- und Gedankenmustern zu gelangen? Wo liegen die entscheidenden kleinen Momente, die mir helfen, mein Leben positiv zu verändern?

Die abendliche Rückschau auf den vergangenen Tag - vielleicht verbunden mit einem Gebet - hilft mir, hier vermehrt Klarheit zu gewinnen. Und sie führt mich natürlich zur zentralen Frage: Was will ich mit und in diesem Leben überhaupt? Wo sehe ich Sinn und Ziel in meinem Leben? Entspricht das, was mich heute in meinem Denken und Fühlen beschäftigt und prägt, diesem Ziel? Macht es Sinn für mich? Und auch hier: Wie kann ich in meinem Lebensplan neue Akzente setzen, und wie kann ich schon morgen damit beginnen?

Eine wichtige Hilfestellung können mir dabei meine Träume geben - umso mehr, wenn ich mich darin übe, bewusster auf sie zu achten. Was bedeuten sie für mich, und auf was weisen sie mich hin? Einen tieferen Zugang zu meiner aktuellen Lebenssituation, zu ihren Veränderungsmöglichkeiten und -notwendigkeiten, erhalte ich auch mit folgender meditativen Übung: Welche Bilder steigen spontan in mir auf, wenn ich mich ruhig hinsetze und mir meine Gefühlswelt als Garten vorstelle? Was sehe ich innerlich, wenn ich meine Gedanken als Gedankenstrom visualisiere? Was wollen mir diese Bilder sagen? Wenn ich ehrlich mit mir selber bin, dann liegen die Antworten auf der Hand. Auch sie können mich motivieren, Neues auszuprobieren, neue Akzente in meinem Leben zu setzen.

Eine andere wichtige Möglichkeit, mehr Klarheit über mein Leben und über meine Gefühls- und Gedankenwelt zu gewinnen, besteht darin, die Körpersprache von Krankheiten verstehen zu lernen. Was bereitet mir Kopfzerbrechen und damit Kopfschmerzen? Was liegt mir auf dem Magen, was macht mir Bauchweh? Weshalb kriege ich keine Luft mehr? Was macht meine Beine schwer? Was schnürt mir das Herz zu? Auch der Körper drückt meist sehr direkt das aus, was mir in einem tieferen Sinn fehlt und was ich dazu beitragen kann, um es zu verändern und zu heilen.

Natürlich heisst das wohlverstanden nicht, allem "Negativen" einfach auszuweichen oder all das zu unterdrücken, was mir unangenehm ist. Es kommt vielmehr einer Einladung gleich, mich mit meinen Schatten auseinanderzusetzen, sie in anderem Licht zu sehen und sie und mich auf diese Weise zu wandeln. Das Leben wird mich auch künftig mit schwierigen Situationen konfrontieren - das gehört mit zu seinem Sinn und Zweck. Aber ich kann lernen, anders damit umzugehen, das Leben aus einer positiven Grundstimmung heraus zu leben und es so - auch im Interesse meiner Gesundheit - besser zu meistern.

Wer einen Sinn in seinem Leben sieht, wer nicht mehr einfach blosser Spielball seiner Gefühle und Gedanken ist, sondern in seinem Denken und Fühlen die innere Mitte hält, wer Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden gelernt hat und das Wesentliche mit Bedacht tut, wer seinen Gedankenhorizont erweitert und bewusst neue Herausforderungen sucht, ohne sich dabei zu überfordern, wer sich nicht mehr an Bestehendes klammert, sondern sich in den Fluss der Veränderungen einlässt, der ist den Anforderungen der heutigen Zeit viel besser gewachsen.

Wir empfinden das Leben dann als Geschenk und permanenten Lernprozess, dessen Inhalt wir mit gestalten und an dem wir uns täglich freuen. Zudem brauchen wir uns nun weniger vor den vielen modernen Nashörnern und Raubtieren zu fürchten, sondern begegnen Schwierigkeiten und Stresssituationen in unserem Leben mit wachsender Besonnenheit und Gelassenheit - sowie mit einer Prise Humor, entsprechend zwei bewährten Regeln:

Regel Nr. 1: Reg dich über Kleinigkeiten nicht auf!

Regel Nr. 2: Das Leben besteht nur aus Kleinigkeiten!

Mir all das in guten Zeiten immer wieder einmal vor Augen zu halten und mich darin zu üben, hilft mir auch, besser mit schwierigen Lebenssituationen umzugehen. Und wenn ich es im Moment als zu optimistisch beurteile, weil ich im Strudel und Stress des Alltags unterzugehen drohe oder in einer tiefen persönlichen Krise stecke, kann ich darin vielleicht wenigstens eine Morgenröte erkennen. In diesem Fall ist es sicher auch hilfreich, diese Heilungsvor-

schläge im Gespräch und in der Umsetzung zusammen mit einem Freund oder einer Partnerin zu reflektieren und zu verwirklichen. Allenfalls kann dieser Partner auch eine Lebensberaterin oder ein Psychotherapeut sein, die mir helfen, aus einer momentan schwierigen Lebensphase herauszufinden und meinem Leben neue Perspektiven zu geben.

Quellennachweis

Grünn, H.: Die innere Heilkraft, Die Medizin entdeckt die phantastischen Möglichkeiten der Selbstheilung, Econ Verlag, Düsseldorf, Wien, New York 1997

Vester, F.: Phänomen Stress, Wo liegt sein Ursprung, warum ist er lebenswichtig, wodurch ist er entartet? Deutscher Taschenbuch Verlag, München 1993

Vortragsreihe der Zürcher Psychiaterin und Psychotherapeutin Dr. med. Anne Glantz

Zur vertieften Lektüre

Achterberg, J.: Gedanken heilen, Die Kraft der Imagination, Grundlagen einer neuen Medizin, Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg 1990

Dethlefsen, T.; Dahlke, R.: Krankheit als Weg, Deutung und Bedeutung der Krankheitsbilder, Goldmann Verlag, München 1996

Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, so können Sie das Buch im Buchhandel, bei den Autoren (auch per E-Mail möglich: fbalmer@mafraba.ch) für Fr. 19.80 oder online bei [Amazon](https://www.amazon.com) bestellen.