



Warum Pausen notwendig sind

Dem chronischen
Stress entgegenwirken
– dem Herz zuliebe

Immer mehr Menschen in Deutschland beklagen sich über Dauerstress und zunehmende Arbeitsbelastung. Ohne regelmäßige und ausreichende Phasen der Entspannung kann der Körper sich aber nicht regenerieren, sein Regulierungssystem gerät aus der Balance.

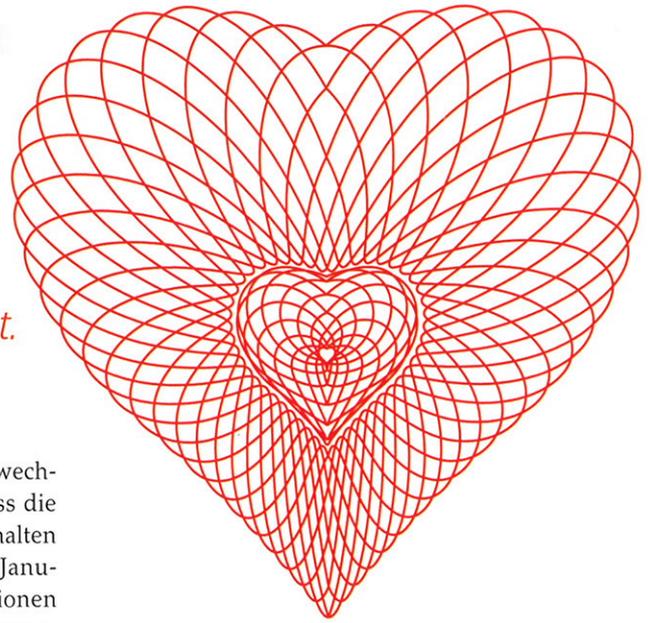
Im *Stressreport Deutschland 2012* der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin erfahren wir, dass laut Befragung von knapp 18.000 Arbeitnehmern für 43 Prozent der Befragten in den vergangenen beiden Jahren Stress und Arbeitsdruck zugenommen haben (nachzulesen auf: www.baua.de). „Jeder Fünfte fühlte sich überlastet“, berichtete die Frankfurter Rundschau am 31. Januar 2013. „Termin- und Leistungsdruck sind in Deutschland höher als im europäischen Durchschnitt, Vorgesetzte sind weniger zugänglich für ihre Mitarbeiter als es in anderen Ländern üblich ist. Ein Viertel der Befragten gab an, Pausen ausfallen zu lassen.“

Laut den neuesten Statistiken hat die Zahl der Krankschreibungen aufgrund seelischer Probleme seit 1997 um 80 Prozent zugenommen. Psychische Erkrankungen verursachten im Jahr 2001 rund 30 Millionen Fehltage, neun Jahre später waren es bereits 54 Millionen Fehltage. Krankenkassenberichte zeigen, dass Erkrankungen wie Depressionen und Burnout rasant zunehmen und inzwischen ein volkswirtschaftliches Problem darstellen.

Keine Zeit mehr zum Regenerieren

Ein Zeichen unserer Zeit ist die Zunahme von Bewegungen und Reizen im Außen, die es schwer machen, abzuschalten und innerlich Ruhe zu finden. Vieles geht mit der Nutzung des Internets schneller, der Zugang zu Wissen ist jederzeit möglich und bietet zahlreiche Optionen, die dazu auffordern, eine Entscheidung zu treffen: Brauch ich das? Ja oder nein? Gibt es das irgendwo günstiger?

Das Herz funktioniert wie ein hochempfindlicher Seismograph, der auf sämtliche Reize und Erfordernisse aus der Umgebung, aber auch auf Signale aus dem Inneren reagiert.



Unser Gehirn ist vom „Nonstop-Input und den ständigen Themenwechseln auf Dauer überfordert. Wissenschaftler gehen davon aus, dass die Überreizung unsere Konzentrationsfähigkeit reduziert.“ (aus: „Abschalten gegen Burnout“ im Magazin der Siemens-Betriebskrankenkasse, Januar 2013. S. 11) So wie Sie gedanklich und emotional auf Informationen reagieren, die an Sie herangetragen werden, so reagiert auch Ihr vegetatives Steuerungssystem auf diese Informationen mit den zwei Regelkreisen von *Aktivierung* und *Entspannung*, auch wenn Sie das nicht bewusst wahrnehmen.

Der sympathische Regelkreis wird als „Gasgeber“ bezeichnet; er sorgt dafür, dass wir Herausforderungen und Belastungen bewältigen. Dazu wird vom hormonellen System Adrenalin angefordert und die Stressachse aktiviert, um im Sinne von Kampf oder Flucht den Anforderungen adäquat zu begegnen. Entsprechend der genetischen Programmierung ist es normal, auf eine Gefahrensituation zu reagieren, indem alle Energiereserven zum Kampf oder zur Flucht aktiviert werden.

Im Anschluss an diese Aktionsphase kehrt im Normalfall der Organismus in den parasympathischen Regelkreis zurück und ermöglicht seinem System eine Regeneration. Waren wir früher als Steinzeit-Menschen dem Bär entkommen, konnten wir dank dem Parasympathikus wieder entspannen.

Heute sind wir kaum mehr in der Lage, Umgebungsreizen zu entkommen. Handy, E-Mails, iPhone, verschiedene Eingangsleitungen beim Telefon und Vorgänge in den verschiedenen Kommunikationsnetzen halten uns in ständiger Aktionsbereitschaft. Zeiten für Regeneration finden immer seltener statt. Wir erfahren im *Stressreport*, dass 25 % der Arbeitnehmer Pausen ausfallen lassen und somit dem parasympathischen Regelkreis keine Chance bieten.

In der Regel führt die Vernachlässigung des entspannenden Regelkreises zu wachsender Anspannung, Gereiztheit und Erschöpfung bis hin zu ernsthafteren psychischen und körperlichen Erkrankungen. Langanhaltende Erschöpfung kann zu Burnout, Herz-Kreislauf-Problemen, Hörsturz und anderen Symptomen führen.

Stress sichtbar machen durch HRV

Dank neuer Technologien im Medizinbereich sind wir heute in der Lage, bislang unerkannte Phänomene sichtbar zu machen. So ermöglicht z.B. die Bestimmung der Herzfrequenzvariabilität (HRV, heart-rate variability) einen tiefen Einblick in den momentanen Status der Regulationen des Organismus. Die HRV misst die neurovegetative Aktivität des Herzens. Sie analysiert, wie der Sinusknoten des Herzens den zeitlichen Abstand von Herzschlag zu Herzschlag laufend verändert, um sich inneren und äußeren Faktoren anzupassen. Der Körper erreicht eine gute Herzfrequenzvariabilität, wenn eine Balance zwischen Sympathikus und Parasympathikus besteht; das bedeutet, dass ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung angestrebt wird.

Der Sinusknoten steuert den Herzschlag und reagiert sensibel auf sämtliche Reize und Erfordernisse aus der Umgebung, aber auch auf Signale aus dem Inneren, wie etwa Gedanken, Gefühle und tiefere Erfahrungen. In der Natur des Herzens liegt die Fähigkeit, uns unmittelbar mitzuteilen, was uns stärkt und was uns schwächt. Durch die Messung der Herzratenvariabilität kann man zum einen Klarheit darüber gewinnen, ob sich eine Stressbelastung körperlich manifestiert hat. Zum anderen erlaubt die Messung zu zeigen, welche Verhaltensweisen zu mehr oder weniger Stress führen.

Erschöpfungsgefahr

Das Außen erfordert ständige Aufmerksamkeit und Bewegung: Da ist die mentale Überaktivität, die emotionale Verwirrtheit und das nicht mehr fühlen können. Da ist der Körper, der all die Fremdbestimmung ablehnt und verweigert. Da ist die Seele, die sich gefangen fühlt, weil sie keinen Raum findet. Das macht auf Dauer krank, weil es die Kräfte erschöpft und die Lebensenergie sich immer schneller ent-leert. Wir reagieren auf Reizüberflutung und äußere Stressoren, statt aus der eigenen Mitte heraus Impulse wahrzunehmen, hin zu spüren und uns mehr dem hinzugeben, „was das Leben mit uns machen möchte“.

Es ist beeindruckend zu erleben, wie bereits eine kurze Zeit des Innehaltens die bekannten Stresssymptome verändert und über die Messung der HRV sichtbar wird. Je länger ein Zustand ohne Reizimpulse anhält (z.B.

während einer Zeit der Entspannung oder Stille), umso mehr kann der Organismus als Gegenpol zur sympathischen Aktivierung den parasympathischen Regelkreis aktivieren und so langfristig zu weniger Angst, mehr Gelassenheit und Lebensfreude im Sinne einer ganzheitlichen Weiterentwicklung führen.

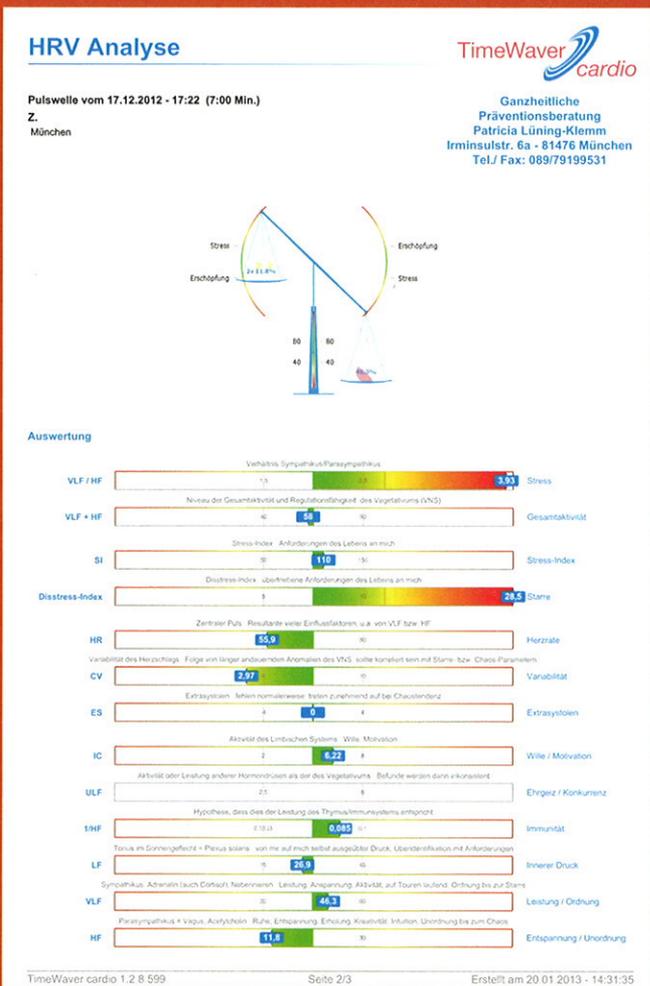
Ruhephasen einplanen

Was könnte nun hilfreich sein? Ausgehend von meinen eigenen Erfahrungen scheint es wichtig, im Alltag Zeiten einzuplanen, die regelmäßig in einen Raum von Ruhe und Stille führen. Während dieser Zeiten der Stille dürfen die bekannten Stressmuster zur Ruhe kommen. Unser Gehirn erhält die Chance, die neuronale

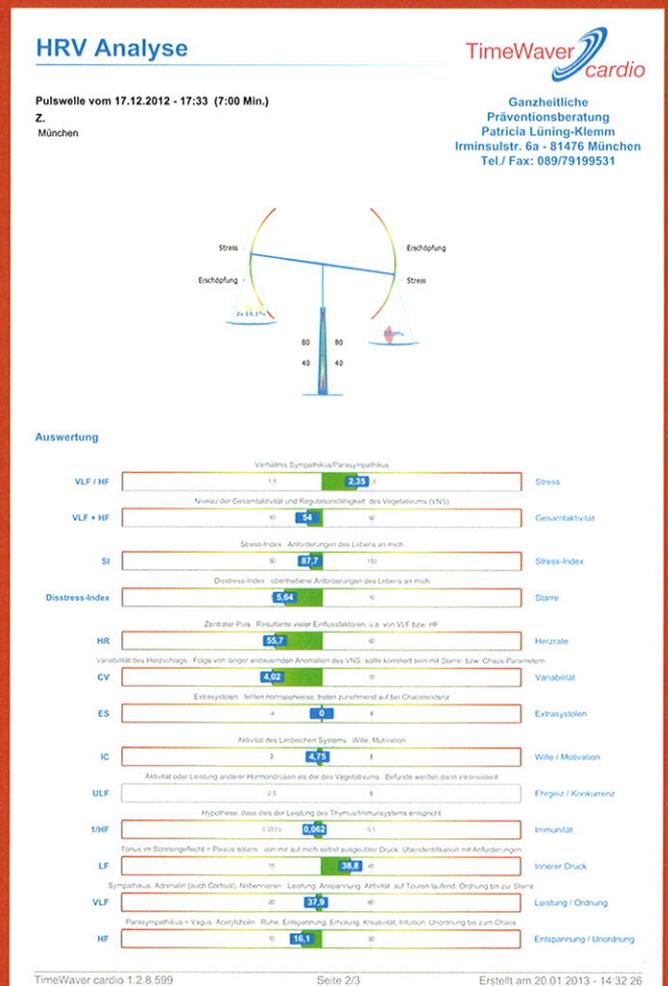
Erregungsbereitschaft zu reduzieren und gleichzeitig im Sinne von neuronaler Plastizität neue Bahnen anzulegen – dazu braucht es allerdings den Faktor Zeit.

Ich gehe davon aus, dass im ungeübten Zustand erst nach ca. 30 Minuten eine Veränderung der Aktivitätsmuster eintritt – bis dahin scheint es schwer, Gedanken und Körper zur Ruhe kommen zu lassen, das Zuviel an Aktivität im Gedankenstrom zu reduzieren. Durch zunehmende Übung wird es möglich, den Prozess zu verkürzen. Die Zeit der Stille erlaubt dann dem Organismus, sich in einer neuen Weise wahrzunehmen.

Im Folgenden wird dargestellt, wie eine Trance-Übung (Bewusstseinsübung nach Christian Meyer) dazu beitragen kann, vom inneren Regelsystem des Gasgebens (Sympathikus-Aktivierung) in den entspannenden Modus des Parasympathikus (Entspannung) umzuschalten. Diese Körper-wahr-nehmungsübung dient in besonderer Weise dazu, die Aufmerksamkeit vom äußeren Geschehen auf den Körper zu lenken, um sich in ihm den feinen und subtilen Vorgängen zu öffnen und in immer tiefere Schichten hinein zu sinken. Durch diszipliniertes Training scheint diese Übung zu einer Art „inneren Kohärenz“ zu führen, die einhergeht mit „einem ruhigen, friedvollen, harmonischen und höchst intuitiven Gefühlszustand, in dem man sich des eigenen „elektrischen“ Körpers und der winzigen Ströme, die durch ihn hindurchfließen, bewusst wird“ (Oshman, Energiemedizin. S. 217).



Vor der Entspannungsübung



Nach elf Minuten geht die Stresswaage deutlich in Richtung Balance.



*Die Vernachlässigung
des entspannenden
Regelkreises führt zu
wachsender Anspannung,
Gereiztheit und
Erschöpfung bis hin zu
ernsthaften psychischen
und körperlichen
Erkrankungen.*



Fallbeispiel: Elf Minuten für das Herz

Die Herzratenvariabilität wurde bei einer Versuchsperson gemessen, die seit drei Monaten mit der Übung vertraut ist und sie im Alltag anwendet. Die Messungen wurden mit dem *TimeWaver Cardio-Gerät* durchgeführt. Eine Balkenwaage und 13 Balken geben Auskunft über das Regulierungspotential des vegetativen Nervensystems: Man erhält eine Aussage über das Verhältnis zwischen Parasympathikus und Sympathikus, über die Funktion des Limbischen Systems, des Solarplexus und der Schilddrüse. Eine gute Regulation zeichnet sich ab, wenn die Balken nicht links oder rechts über den mittleren Bereich hinausgehen, also in der farbigen Darstellung im grünen Bereich bleiben, ohne sich orange oder rot zu verfärben.

Die erste Messung findet zu Beginn der Entspannungsübung (Trance-Übung nach Christian Meyer) um 17.22 Uhr statt. Die Stresswaage zeigt mit der Neigung nach rechts eine deutliche Stressbelastung an. Der erste Balken weist auf eine Überaktivität des sympathischen (anspannenden) Regelkreises, der vierte Balken im roten Bereich ist ein weiterer Stressindikator.

Die zweite Messung findet im Verlauf der Entspannungsübung um 17.33 Uhr statt. Die Stresswaage geht in eine Balance, die Regulierung führt zu einer deutlichen Reduktion der Stressindikatoren. Während der Trance-Übung bzw. Entspannung hat der Organismus Zeit, zu regenerieren und die Reserven wieder aufzufüllen. Entsprechend dem bereits geübten Zustand findet in kurzer Zeitdauer eine Erholung statt.

Patricia Lüning-Klemm



Patricia Lüning-Klemm studierte Psychologie, Germanistik und Romanistik (1. und 2. Staatsexamen). Nach Aus- und Fortbildungen in Psychoanalyse, Gruppendynamik, systemischer Beratung, humanistischer und transpersonaler Psychologie ist sie

in der ganzheitlichen Beratung zur Prävention und Gesundheitsförderung tätig. Ihr besonderes Interesse gilt dem Aufspüren von inneren und äußeren Stressoren und den Möglichkeiten, diese zu verändern.

Webseite: www.elektro-smog-praevention.de

Kontakt: Tel. 089/79199531

LESETIPPS

Christian Meyer:

Existenzielle und Spirituelle Psychotherapie 1.

Kap. Trance: Körperwahrnehmung und Beobachter.
(Verlag zeit-und-raum, 2004)

James L. Oschman:

Energiemedizin. Konzepte und ihre wissenschaftliche Basis
(Urban & Fischer, 2006)