

Vital heute

Das archaische Prinzip - altes Wissen, neuer Umgang mit Stress

Uta von Diemer | Montag, den 23. Oktober 2006

Die Bewältigung von Stress ist eine wichtige Grundlage für unsere Gesundheit. Wer sich mit Stress beschäftigt und ihn abbaut, nimmt sein Leben (seine Ängste, seine Pläne, seine Ziele, seine Begabungen, u.a.) selbst in die Hand. Denn er setzt sich mit den Kräften auseinander, die ihn lähmen und somit daran hindern, alles zu leben und zu entfalten, was an Begabungen in ihm steckt. Er schafft die Voraussetzung, mögliche Gefahren der Abhängigkeit, z.B. von medizinischen Behandlungen (wenn er gesünder ist), von Ämtern (Genehmigung einer Kur, Amtsarzt) vorzubeugen oder zu reduzieren. Denn wer nachhaltig Stress abbaut, bekommt ein stabiles Immunsystem, reduziert damit im entscheidenden Maß die Anfälligkeit für Erkrankungen und zwar in allen Bereichen.



Das Thema Stress hat zwei Dimensionen: Es ist ein Thema der Vergangenheit, weil Stress sich angesammelt hat. Alter Stress ist die entscheidende Ursache für eine Fülle an Erkrankungen. Nach einer Studie der WHO (Weltgesundheitsbehörde) ist Stress die größte Gesundheitsgefährdung dieses Jahrhunderts. Nachhaltiger Abbau von altem Stress schafft die Voraussetzung für ein erhebliches Maß an Mehr-Gesundheit.

Die andere Dimension ist, dass der Stress im Alltag bewältigt werden will. Wenn wir mit alltäglichen Stresssituationen besser umgehen können, dann reduziert sich der Stress, der morgen der alte sein wird. Außerdem lebt es sich leichter. Die archaischen Prinzipien lösen, wie ich später zeigen werden, Sehnsucht aus. Denn bei dem archaischen Grundwissen, das jeder Mensch in sich trägt, handelt es sich um Basisfähigkeiten, die das Leben ermöglichen oder erleichtern. Tief in uns tragen wir das Wissen, dass die Beachtung dieser Grundprinzipien uns dem Ziel, ein erfülltes Leben zu leben, in großen Schritten näher bringt. Wie bei dem Abbau von altem Stress nach Gennema® (Gennema® – nachhaltiger Abbau von altem Stress), so ist auch bei der Bewältigung von akuten Stresssituationen die Anwendung archaischer Prinzipien ein entscheidender Schlüssel. Ich will an Beispielen zeigen, warum archaisches Wissen nicht nur für den alten Stress, sondern auch für Alltagssituationen die maßgebliche Größe ist.

Das archaische Prinzip des Nein-Sagen-Könnens

Die meisten von uns kennen Personen, denen es sehr schwer fällt, nein zu sagen. Vielleicht ist auch der eine oder andere Leser selbst betroffen Es

mag überraschen, dass von den betroffenen Personen eine große Anzahl mit erheblichen Rücken- oder Hautproblemen zu tun hat. Dies sind nicht die einzigen Stellen, an denen der Körper auf diesen Stress reagiert, aber zentrale.

Warum ist das Nein-Sagen-Können so wichtig? Nein sagen bedeutet Abgrenzung von den anderen. Stress bereitet dies insbesondere denen, die auf die Zuneigung anderer angewiesen sind und diese auf keinen Fall riskieren wollen. Die Vorstellung, der andere könnte sich abwenden und zu anderen Menschen gehen, setzt ein noch viel größeres Maß an Spannung frei, als Ja zu sagen, wo ein Nein angebracht wäre. In vielen Fällen ist die tiefste stressbesetzte Erfahrung das Verlassenwerden und das Sich-Verlassen-Fühlen. Betroffene werden alles tun, um den Zustand der Verlassenheit zu vermeiden. Sich die Zuneigung der anderen zu erhalten, ist zwar sehr kräfteraubend, aber immer noch das kleinere Übel. Dabei wissen sie sehr wohl, dass die Abgrenzung von der äußeren Welt von Zeit zu Zeit wichtig wäre, um die innere zu ordnen.

Darüber hinaus gibt es eine Reihe von Themen in unserem Leben, die nur jeder für sich selbst lösen kann (Lebensziele definieren, Lebensführung, Umgang mit Schuld etc.). Im Bild gesprochen ist es so, wie wenn jeder von uns in einem Garten lebt, den er bewirtschaften muss. Egal, was er anpflanzt, er braucht Zeit, um seinen Garten zu pflegen, wenn dieser nicht verwildern soll. Dazu braucht er aber auch die notwendige Zeit und Ruhe. Niemand kann sich also ausschließlich der äußeren Welt widmen. Wer sich nie zurückzieht, wird seine innere Mitte- und die ist auf den Körper bezogen die Wirbelsäule – gefährden. Aber er riskiert auch, dass er sich restlos verausgibt und auf allen Ebenen kraftlos wird. Das Burnout-Syndrom ist der völlige Kräfteverlust – sowohl des Körpers als auch der Psyche. Nicht nein sagen zu können ist eine mögliche Wurzel für diese Erkrankung, deren Regeneration in den meisten Fällen mehrere Monate in Anspruch nimmt. Die Erholung, die insgesamt schon sehr mühevoll ist, kann nur dann effektiv gelingen, wenn eine andere Lebenseinstellung gewonnen wird und die Einübung des ursächlichen archaischen Prinzips verbaut, dass nicht gleich wieder ein Rückfall in das alte Loch droht.

Checkliste zum Wahrnehmen des eigenen Stresspegels:

Verhalte ich mich so, dass andere glauben, sie hätten jederzeit Zugriff auf mich?

Wer nein sagt, riskiert, dass der andere ihm den Rücken zukehrt mit dem Gedanken „Dieser blöde Heini, warum kann er mir diesen Gefallen nicht tun“: Das will ausgehalten werden. Wer sich aber so verhält, der hat nur einen „Dummen“ gesucht, den er ausnutzen kann, auf den kann man gut verzichten. Macht es mir viel aus, andere könnten schlecht über mich denken, weil ich ihnen ihre Bitten nicht erfülle?

Das Nein ist unverzichtbar in der Erziehung. Ich muss meinen Prinzipien treu bleiben, wenn ich für meine Kinder verlässlich sein will. Macht es mir viel aus, wenn ich meinen Kindern aus meiner Überzeugung heraus etwas

verbiete?

Wer nicht rechtzeitig dafür sorgt, dass er ausreichend Kräfte nachtankt, wird irgendwann in einen kraftlosen Zustand geraten, der sowohl im Körper als auch in der Psyche seine Spuren hinterlassen wird (z.B. Burnout). Ist dieser Zustand erst einmal erreicht, dauert es erfahrungsgemäß recht lang, bis die inneren Akkus wieder aufgeladen sind. Gefährde ich durch meine Unfähigkeit, nein zu sagen, meinen Kräftehaushalt?

Tue ich mich schwer, mir die notwendige Zeit für meine Interessen zu nehmen?

Wenn Sie wiederholt die Fragen mit einem Ja beantworten, lohnt es sich, die Frage zu stellen: Würde es mir grundsätzlich besser gehen, wenn ich mich leichter tun würde, mich abzugrenzen und nein zu sagen?

Das Prinzip, selbst zu wissen, was für uns das Richtige ist und das Erkannte dann auch umzusetzen

Ein weiteres wichtiges Beispiel ist das Festlegen der Lebensziele und das Wissen, was für uns selbst das Richtige ist. Auf sich selbst zu hören und das Entsprechende dann auch zu tun, sind zwei archaische Prinzipien, die ineinander verkettet sind.

Zunächst die Prinzipien: niemand weiß so gut wie wir selbst, was für uns gut und richtig ist. Niemand anders als wir selbst können diesen Weg auch gehen. Wir alle stehen in der Gefahr, uns gegenseitig reinzureden und zu wissen, was für den anderen gut ist. Wir sind also Täter und Opfer gleichermaßen. Dabei gilt: jeder entscheidet und handelt aus seinem Erfahrungsschatz, so dass nur jeder für sich selbst am besten entscheiden kann, was ihm entspricht. Im Hinblick auf jeden anderen werden wir auch unsere Maßstäbe zu Grunde legen. Diese können für den anderen aber deshalb schon gar nicht passen, weil er in seiner Persönlichkeit anders ist. Das heißt nicht, dass es nicht wichtig wäre, auf Ideen und Vorschläge anderer zu hören. Sie können uns Perspektiven zeigen, die wir bislang so noch nicht im Blick hatten. Es ist jedoch etwas Anderes, wenn der Anspruch dahinter steht: der andere hat meine Ratschläge auch zu befolgen, da ich es doch so gut mit ihm meine. Wer sich auf Dauer von anderen in sein Leben hineinregieren lässt und somit gegen diese dargestellten archaischen Prinzipien entscheidet, wird über kurz oder lang gesundheitliche Probleme wie Kopfweg oder ähnliches bekommen. Natürlicherweise kann er – wenn er schon nicht weiß, was für ihn richtig ist – auch nicht seinen Weg gehen. Viele haben Schwierigkeiten, ihrer inneren Stimme zu vertrauen. Dann fehlt insbesondere der Mut, wenn das, was ansteht, „aus dem Rahmen fällt“, wenn man einem Arzt widersprechen möchte, weil eine Operation nicht der richtige Weg zu sein scheint, wenn man die Kanzlei des Vaters doch nicht übernehmen will usw. Aber dabei dürfen wir nicht vergessen: Was immer auch in unserem Leben geschieht, wir haben die Folgen zu tragen. Macht ein Arzt ein Fehler, dann müssen wir ihn ausbaden, ganz gleich, ob wir unsere

Gesundheit in die Hand des Arztes gelegt haben oder ob wir unsere Entscheidung selbst verantworten. Ob Andere Entscheidungen für uns treffen oder ob wir selbst für das eintreten, was wir als richtig erkennen: am Ende steht immer, dass wir die Folgen, die die Ereignisse in unserem Leben haben, aushalten müssen. Dass nicht alles gelingen kann, wissen wir auch alle. Was misslingt, will und muss aber auch ausgehalten werden. Ungeachtet dieser Risiken, die zum Leben gehören, stellt sich bei dem ein erfüllendes Gefühl ein, der sein Leben selbst in die Hand nimmt. Denn es wird deutlich, dass er nicht der Spielball von Ereignissen ist, sondern dass er sein Leben selbst gestaltet.

Checkliste zum Wahrnehmen des eigenen Stresspegels:

Gibt es Faktoren, die mich daran hindern, meine ureigensten Begabungen und Bedürfnisse zu leben?

Ist das, was ich selbst als wichtig und richtig für mich empfinde, die entscheidende Größe oder sind erlernte Muster noch ausschlaggebender? „Was sagen die Leute?“ „Das kannst Du uns nicht antun?“ „Du bringst uns noch ins Grab“ usw.

Bin ich in meinem Beruf und einer sonstigen Lebenssituation an der völlig falschen Stelle? Welche verschütteten Begabungen zeichnen mich aus?

Kann ich alle Ideen ungefiltert zulassen oder und blocke ich sie zu schnell als nicht realisierbar ab? Schau ich mir diese Gedanken gut an – und akzeptiere, dass sie ein Existenzrecht haben?

Veranlassen mich oft Scheinargumente, Dinge zu tun, die ich eigentlich nicht tun wollte „Das kann ich meiner Familie nicht antun, meinen Eltern zumuten,...“

Vermeide ich es, anderen reinreden zu wollen, weil ich glaube, besser zu wissen, was diese brauchen und was richtig für sie ist? Genauso wie ich den Freiraum brauche, zu entscheiden, was für mich gut ist (den ich mir vielfach erkämpfen muss und was nichts damit zu tun hat, dass man auf den Rat anderer Menschen hören kann), genauso brauchen die anderen ihren Raum und ihre Entscheidungsfreiheit. Reagiere ich pikiert, wenn andere meinen gut gemeinten Rat nicht annehmen? Übersehe ich, dass es gerade auch die gut gemeinten Ratschläge anderer sind, die mich ausbremsen können. („Ich meine es doch nur gut mit dir“)

Checkliste, die hilft herauszufinden, ob mein Weg der für mich beste ist:

Habe ich häufig Träume, die ich sehr schnell wieder verwerfe, weil es mir unmöglich scheint sie auch umzusetzen?

Sind die Meinung der anderen, Traditionen in der Familie oder der Gesellschaft etc. für mich oft Bremsklötze für das, was ich gerne tun würde?

Habe ich ausreichend visualisiert, wie es sein könnte, wenn ich einen ganz neuen Weg einschlagen würde?

Kann ich neue Wege beschreiten und mir zugleich die Option für eine „Fall-back-Lösung“ erhalten?

Habe ich das Hobby als Interessensausgleich, das zu mir passt?

Nehme ich mir die notwendige Zeit und Ruhe, die ich brauche, um meine Kräfte zu regenerieren?

Wenn die Fragen ans Licht bringen, dass diese Themen für mich besondere Stressauslöser sind, dann lohnt es sich darüber nachzudenken, wie ich es schaffen kann, derartige Situationen im Leben so zu entscheiden, dass sie mir entsprechen. Sich auf diese Weise mit seinem Leben zu beschäftigen, lohnt sich, weil es das Leben so reicher und erfüllter wird.

Uta von Diemer (Theologin, Psychologin, Psychotherapeutin und Logotherapeutin nach Viktor Frankl) ist Begründerin des Gennema®-Verfahrens. In ihrem Institut in Karlsruhe bietet sie Einzel-Entstressungsverfahren, Workshops und Seminare an. Wer Interesse hat, mehr über Gennema® zu erfahren, kann über <http://www.logogen.de/> weiteres Infomaterial erhalten.

Link zum Thema:
– <http://www.logogen.de/>

Uta von Diemer | Montag, den 23. Oktober 2006

Artikel: Das archaische Prinzip - altes Wissen, neuer Umgang mit Stress

Veröffentlicht in [Heilmethoden](#), [Wellness](#)

URL: <http://www.vitalheute.com/archiv/2006/10/23/das-archaische-prinzip-altes-wissen-neuer-umgang-mit-stress/>

Copyright © 2005-2008 Becker Informatik AG. Alle Rechte vorbehalten.