

# BEWUSSTHEIT STATT BURN OUT

Das Handy piepst, eine neue Email kommt, das Telefon läutet. Die Kinder rufen nach dir. Der Chef braucht dringend Ergebnisse. Der Straßenverkehr lärmt, die Einflugschneise nervt. Alles passiert gleichzeitig. Die Informationsflut die unser Nervensystem verarbeiten muss, hat sich in den letzten Jahrzehnten mehr als verdoppelt.

In unserer schnelllebigen Welt sind viele Menschen in einem chronisch-latenten Stresszustand, merken es aber nicht. Erst wenn die Symptome nicht mehr zu übersehen sind bekommen sie es mit.

Manche Krankheiten entstehen, weil der Körper überaktiviert ist, und damit konstant übersäuert oder angespannt.

## Entspannung und Aktivität – repräsentiert durch unser parasymphatisches und sympathisches Nervensystem.

Es gibt Momente, in denen wir ruhig und in Stille sind, und es gibt Situationen, in denen wir handeln und aktiv sein müssen.

Die Frage ist, wie gehen wir mit Stress um? Was stresst uns wirklich? Was machen wir, wenn wir nicht „abschalten“, wenn wir keinen Ausgleich zwischen Aktivität und Entspannung herstellen können? Welche Praxis hilft uns, in diesem schnellen, technologischen Zeitalter in Balance zu bleiben?

## Wir brauchen Bewusstheit, um keinen Burn Out zu be-



kommen.

Es gibt gesunden Stress (Eustress) und krankmachenden Stress (Distress)

**Eustress** dient sozusagen als Trainingseinheit für unser Nervenkostüm. Er befähigt zur Lösung und Bewältigung schwieriger Aufgaben. Positiv empfundenen Stressoren können z.B. sein: bevorstehende Hochzeit, "verliebt sein", Freude auf einen neuen Job, Reisefieber.

**Distress** wird von sogenannten negativen Stressoren hervorgerufen z.B. Angst, Sorge, ständige Hetze. Je nach Intensivität und Dauer kann diese Art von Stress physi-

**Bewusstsein = Energie**

sche und psychische Krankheitssymptome hervorrufen.

Einen Stressfaktor finden wir z.B. auf einer Intensivstation im Krankenhaus. Es geht um Leben und Tod, um schnelle und emotional schwierige Entscheidungen. Da hat das System schon an sich einen Stressfaktor und fordert vom Individuum eine höhere Fähigkeit, mit Stress umzugehen.

## Wenn in einer Kommunikation etwas stattfindet, worüber wir uns nicht bewusst sind, kann Stress entstehen.

Wir können nicht sagen, was genau gerade passiert, spüren aber die Effekte davon im Körper, in unseren Gefühlen oder Gedanken.

Wir sollte uns fragen, wie verantwortlich wir mit unserem Körper, unserer Ernährung, unseren Gefühlen, Gedanken und Handlungen umgehen ?

In den meisten Situationen gibt es einen kreativen Weg mit den Gegebenheiten auf gesunde Weise zu sein.

Wenn wir aber halb unbewusst in die Situation gehen, sehen wir nur die Hälfte der Möglichkeiten. Wir haben nicht unser ganzes Handlungs- und Intelligenzspektrum, unser Potential zur Verfügung und fühlen uns beengt.

Höhere Sensitivität, Achtsamkeit und Präsenz im Moment oder in der Kommunikation, würde den Stress für viele Menschen sehr vermindern.

Gerade für diejenigen, die viel mit Menschen arbeiten, wie z. B. Mediziner, Therapeuten, Psychologen, Lehrer oder Menschen in Führungspositionen, ist es unerlässlich, eine hohe Kommunikationsfähigkeit zu haben. Wenn sie jeden Tag durch unbewusste Interaktionen Energie „verlieren“, entsteht jeden Tag Stress, der sich im Körper-Verstandessystem ansammelt.

## WIE SELBSTVERANTWORTLICH BIST DU?

Oft nehmen wir uns in einer Arbeitssituation oder auch in einer Beziehung, selbst beim Sex viel vor und empfinden Stress.

Wir sehen nicht, dass wir es sind, die die hohen Maßstäbe setzen. Wir halten es noch immer für möglich, dass nur die äußeren Umstände uns dort hintreiben, wo wir gerade sind.

## Was können wir tun für unsere Entspannung? - NICHTS MACHEN, NICHTS DENKEN

Es ist schon hilfreich, sich in seinem gewohnten Tagesablauf fünf Minuten Zeit zu nehmen, um **NICHTS** zu machen. Einfach nur da zu sein und zu registrieren, was wir gerade erleben.

Wir können einen Moment erschaffen, in dem die Gewohnheiten des Alltags entmachtet werden und wir uns für eine größere Perspektive öffnen. Wenn wir mit diesem erweiterten Blick auf unser Leben schauen, erkennen wir ganz neue Möglichkeiten

Um andere Umgangsformen mit unserer Wirklichkeit zu erlernen, gibt es viele Wege. Meine Empfehlung: Beginne mit einer einfachen spirituellen Praxis: **Sei so oft wie möglich präsent im Jetzt, statt dich vom Leben konsumieren zu lassen.**

Es gibt eine neuere Untersuchung mit dem Ergebnis, dass präsente Menschen weniger Depressionen haben, als Menschen die oft in Tagträumen unterwegs sind oder Dinge unbewusst tun. Ich habe von Menschen gehört, die selbst in den „romantischsten“ Momenten ans Telefon stürzen, wenn es klingelt.

Durch eine gesunde Innenschau können wir sehen, dass gewisse Situationen in unserem Leben an die Tür klopfen, um etwas Unbewusstes wieder in die Bewusstheit zu holen. In diesem Moment empfinden wir das vielleicht als unangenehm oder ‚stressig‘, aber das ist Distress.

**Wenn wir uns geistig weiter entwickeln, können wir mit Stressoren neuartig umgehen.**

Das gilt für das Individuum, als auch für das Kollektiv. Es ist wichtig zu erkennen: Die Herausforderung des modernen Lebens lässt etwas Neues entstehen und wir brauchen neue Werkzeuge für unser neues Leben.

### **EINE TÄGLICHE PRAXIS (ÜBUNG) VERÄNDERT DEINE WIRKLICHKEIT**

Wenn unsere Körperempfindungen, unsere Emotionen und Gedanken in Einklang sind, sind wir ausgeglichen und fühlen uns ganz. Wenn wir diese Synchronisation verlieren, fühlen wir uns innerlich gespalten. Ein Zeichen von ungesundem Stress.

Gerade in Berufen, in denen Menschen sehr gefordert und am Limit sind, braucht es eine gute Verankerung in der Basis. In Stresssituationen hilft uns am meisten ein gute „Erdung“, eine Verwurzelung, da wir im Stress oft unsere Energie nach oben ziehen und unseren Verstand überaktivieren.



**Es gibt viele Möglichkeiten um bewusster im Moment, im Körper anzukommen.**

Z.B. Sport, Yoga, Tai Chi, Atemübungen, Meditation, Energiearbeit, Coaching, Selbsterfahrungsgruppen und vieles mehr. Wenn du etwas finden möchtest, findest du das auch.

**Die Frage ist: Möchtest du das in deinem Leben wirklich praktizieren?**

Wenn ja, gibt es keine Ausreden. Du hast viele Momente Zeit, zu meditieren, auch wenn du beschäftigt bist. Meditation ist eben nicht nur klassisch im Lotussitz zu sitzen und ganz still zu sein. Du kannst in der Bushaltestelle, am Flughafen oder auf dem Weg zum Bäcker meditieren. Du kannst auch ein Business-Meeting zu deiner Meditation machen. Je wacher und bewusster du in jedem Augenblick bist, desto weniger Stress entsteht.

### **DEN MUT HABEN, ES NEU UND ANDERS ZU MACHEN**

Was eine spirituelle Praxis oft behindert, sind die Gewohnheiten des Alltags. Eine halbe Stunde morgens früher aufstehen und meditieren? „Ah ja, aber das ist mir zu anstrengend. Ich hab jetzt meine Familie und den Job und dann möchte ich noch Freunde sehen und dann ist irgendwie keine Zeit zu meditieren.“ Wer so denkt, braucht sich nicht zu beschweren, dass sich nichts ändert.

Es liegt in der Verantwortung des Einzelnen eine spirituelle Praxis in den Alltag einzuführen. Manchmal nenne ich das auch geistige Hygiene.

Wir können natürlich weiter in einer schläfrigen Kultur leben, in der sich viele Menschen über ihr Leben beschweren. Das wird den Status Quo noch mehr zementieren.

Eine Krankheit unserer Zivilisation ist: sich über Dinge zu beschweren, weil wir nicht den Mut haben, es neu und anders zu machen.

Ich glaube, es ist für viele Menschen notwendig, Zeit zu finden, um innezuhalten und sich dessen bewusst zu werden, was gerade in ihrem Leben abläuft. Dadurch entsteht wieder Raum zur Entspannung, zur Erkenntnis, zur Vertiefung und auch zur Selbst-Entfaltung.

**Das sind die Werkzeuge einer erwachten Lebenskultur.**

63454 Hanau  
Helmholtzstrasse 5

Fon: 06181-6681012  
Funk: 0151-23276714  
Fax: 06181-4344806

entspannen@michael-fuss.de  
www.michael-fuss.de