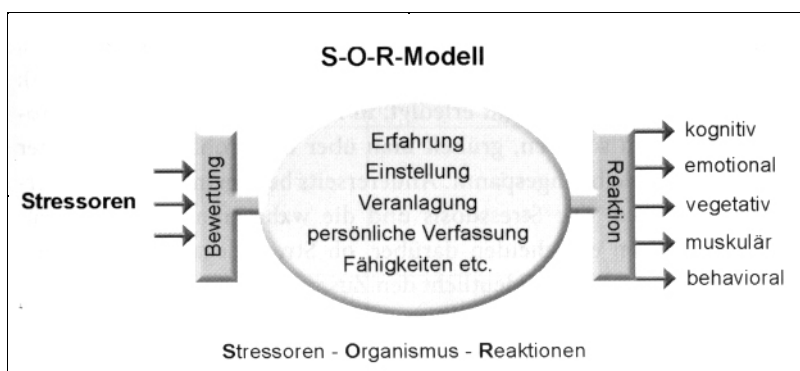


Zunächst möchte ich ihnen eine kurze Einführung in das Thema Stress geben, hier beziehe ich mich im Wesentlichen auf das Buch „Stress, Mobbing und Burn-out am Arbeitsplatz“ von Sven Max Litzcke und Horst Schuh. Danach werde ich auf die Wirkungsweise der Atemtherapie eingehen.

## Stress

Stress definiert sich als ein Zusammenspiel von situativer Anforderung und der individuellen Beurteilung der eigenen Ressourcen und Fähigkeiten.

**Der Stressor kommt von außen und trifft auf unser ganz persönliches Bewertungssystem und daraus folgt entsprechend unserer Einschätzung eine Reaktion**



(Litzcke-Schuh, 2007, S.9)

Für die Entstehung von Stress ist zuerst einmal die Einschätzung wichtig, ob das Ereignis als bedrohlich d.h. relevant oder als unwichtig eingeschätzt wird.

Wird ein Ereignis als relevant eingestuft, hängt es von der Einschätzung der eigenen Bewältigungsstrategien und der Einschätzung der eigenen Selbstwirksamkeit ab, ob Stress entsteht und in welchem Ausmaß.

„Wieweit fühle ich mich den Anforderungen gewachsen?“

Dies hängt von verschiedenen Persönlichkeitsfaktoren ab, z.B. von meiner Erfahrung in ähnlichen Situationen, von meiner Einstellung – erwarte ich, dass ich erfolgreich sein werde oder eher nicht, aber auch von meiner momentanen Verfassung oder meinen Fähigkeiten.

Wichtig sind auch Faktoren wie z.B. ob ich mir von Dingen Stress machen lasse, die ich nicht verändern kann oder ob ich die Tendenz habe, mich für alles verantwortlich zu fühlen.

Entsprechend der Einschätzung erfolgt eine Reaktion auf das Stressereignis. Diese kann auf verschiedenen Ebenen erfolgen. Hier unterteilt in – kognitiv, emotional, vegetativ, muskulär oder im Verhalten.

Die Ebenen beeinflussen sich gegenseitig und können sich auch gegenseitig verstärken. Das wiederum bedeutet aber auch, dass ich auf jeder dieser Ebenen positiv auf den Stress einwirken kann.

### **Die Reaktionsebenen:**

#### - Vegetativ – hormonell – muskulär

Das vegetative Nervensystem versorgt die inneren Organe, Drüsen und Muskeln, es besteht aus zwei Teilen, dem Sympathikus und dem Parasympathikus. Diese beiden Nerven wirken entgegengesetzt, der Sympathikus bewirkt eine Bereitschaft zur Leistung, der Parasympathikus dient der Erholung.

Durch Stress kommt es zu einer vegetativen und hormonellen Aktivierung, der Sympathikus wird erregt und bewirkt die Freisetzung von Stresshormonen wie z.B. Kortisol, Adrenalin und Noradrenalin. Hierdurch kommt es zu Reaktionen wie beschleunigter Atmung, Anregung von Herz und Kreislauf, Anspannung der Muskulatur, Freisetzung von Zucker aus der Leber, Schwächung der Immunabwehr oder Reduktion der Magen-/Darmtätigkeit.

Der Körper bereitet sich darauf vor zu fliehen oder anzugreifen.

Bei Dauerstress kann es zu chronischen Muskelverspannungen kommen, was sich z.B. in Spannungskopfschmerzen oder Rückenschmerzen äußert und im weiteren Verlauf zum Bandscheibenvorfall und zu anderen psychosomatischen Beschwerden führen kann, wie z.B. Bluthochdruck, Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen, Verschiebungen im Hormonhaushalt, Atembeschwerden oder Migräne.

#### - emotional – Verhalten

Aufbauend auf dem Grundmuster Aggression und Angst kann es z.B. zu Panik, Nervosität, Verunsicherung, Ärger und Wut, Gereiztheit oder Versagensängsten kommen.

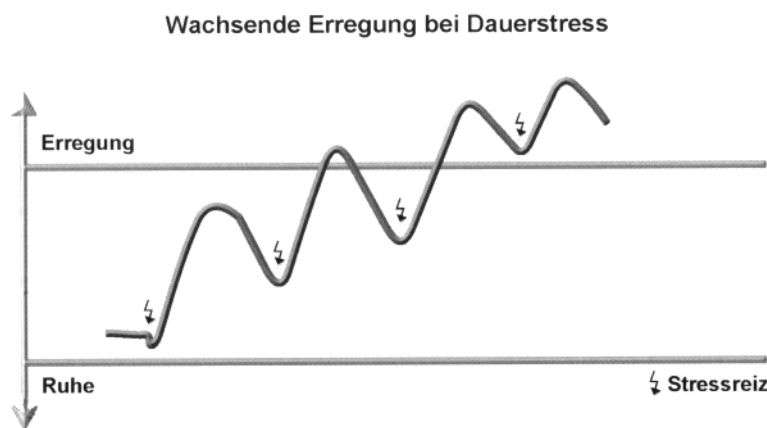
Bei Dauerstress können sich diese emotionalen Muster verfestigen und zu Verhaltensänderungen wie z.B. zu erhöhter Aggressionsbereitschaft, Unsicherheit, Unzufriedenheit, Unausgeglichenheit, depressiver Stimmung oder Ängsten führen.

#### - kognitiv

Stress setzt das kognitive Leistungsniveau herab. Die Wahrnehmung verengt sich auf die Reize, die für die Bewältigung der Stresssituation relevant erscheinen.

Es kommt z.B. zur Abnahme von Konzentration und Aufmerksamkeit, Abnahme der Fähigkeit zu langfristigem Denken, die Kreativität nimmt ab und die Fehlerhäufigkeit nimmt zu. Also Reaktionen, die den Druck noch mal erhöhen, da sie für heutige Stresssituationen ungeeignet sind.

## Dauerstress



(Litzcke-Schuh, 2007, S.36)

Stress ist vor allem in Form von Dauerstress schädlich, wenn auf eine Anspannungsphase keine ausreichende Entspannungs- und Erholungsphase folgt.

Ist die Entspannungsphase zu kurz oder nicht effektiv, kommt der Körper nicht ganz zur Ruhe und die nächste Anspannungsphase beginnt auf einem höheren Erregungsniveau.

Bei Dauerstress erhöht sich das Erregungsniveau immer mehr und unser Körper kommt nicht mehr in einen Ruhezustand. Dadurch kommt es zu den beschriebenen Reaktionen und zu psychosomatischen Beschwerden.

## Atemtherapie

Die Atemtherapie arbeitet an der Durchlässigkeit des Körpers für die Atembewegung und damit verbunden an einer optimalen Spannung der Muskulatur und einer guten Beweglichkeit der Gelenke.

Die Vertiefung der Atmung und die damit verbundene Absenkung des Muskeltonus wirkt auf den parasympathischen Teil des vegetativen Nervensystems. Dies unterstützt die Entspannung und senkt so das Erregungsniveau.

Wenn wir die Erregungskurve anschauen, könnte sich der Verlauf schrittweise nach unten bewegen, bis er wieder auf einem Niveau der Ruhe ankommt.

Durch die Wahrnehmung der Atembewegung und die Sammlung nach innen wird der Focus weg vom Denken auf den Körper bzw. die Körperempfindung gelenkt. Dadurch erhöht sich schrittweise die persönliche Empfindungsfähigkeit und das Körperbewusstsein und damit die Möglichkeit im Hier und Jetzt zu spüren, wie ich mich fühle und was ich im Moment brauche.

Mit zunehmendem Körperbewusstsein hat sich bei mir z.B. die Einstellung zu meinem Körper verändert. Die Einstellung, dass er funktionieren soll wie eine Maschine hat sich langsam zu dem Bewusstsein verändert, dass das mein Körper ist, dass ich mit ihm spüren kann was ich brauche und was mir gut tut und, dass es gut tut liebevoll mit mir umzugehen. Dies ermöglicht uns Spannungszustände früher zu spüren und ist oft verbunden mit den Wunsch etwas dagegen zu tun und einen liebevolleren Umgang mit sich zu finden.

Auf der emotionalen Ebene gehört zu jedem Gefühl ein spezifisches Atemmuster. Bei Angst z.B. ist die Atmung flach und die Muskulatur angespannt. Durch die Vertiefung der Atmung und die Lösung der Muskulatur löst sich auch das Gefühl der Angst. Eine tiefe Bauchatmung und das Gefühl von Angst kann im Körper nicht nebeneinander existieren.

Im weiteren Verlauf der Therapie ist es wichtig persönliche Glaubenssätze und Einstellungen – sowohl bewusste wie auch unbewusste – zu finden und zu hinterfragen.

Das können z.B. Sätze sein wie „ich fühle mich immer für alles verantwortlich“, „ich bin immer schuld“ oder „du bist doch nicht zum feiern hier“, „erst die Arbeit dann das Vergnügen“ oder „selbst wenn ich 200% arbeite reicht es immer noch nicht“...diese Aufzählung könnte man beliebig fortsetzen.

Solche Glaubenssätze entwickeln sich häufig schon in der Kindheit, oft als Strategie um Schmerzen oder Verletzungen zu vermeiden. Man empfindet sie wie ein Naturgesetz, weil sie schon immer da waren und kommt oft gar nicht auf die Idee sie zu hinterfragen, auch weil häufig frühe Ängste darin stecken, wie z.B. dass mich dann keiner mehr liebt, wenn ich nein sage.

Mit zunehmender Atemkraft und damit Ich-Kraft habe ich die Möglichkeit mich diesen Ängsten zu stellen und korrigierende Erfahrungen zu machen. Das heißt, wir versuchen damit das Problem Stress bereits auf der Bewertungsebene zu verändern.

## **Literatur**

Prof. Dr. Sven Max Litzcke, Prof. Horst Schuh, „*Stress, Mobbing und Burn-out am Arbeitsplatz*“, Springer Medizin Verlag Heidelberg 2005, 2007, 4. Auflage