

LEBEN STRESSFREI UND LEICHT

Ganz einfach

Viele von uns kennen den Begriff Stress und benutzen Wörter mit Stress, um den Tagesablauf zu schildern. Wörter wie stressig, gestresst und stressen gehören zu unserem Wortschatz. Wir alle stehen im Stau oder in der Schlange vor der Supermarktkasse, warten auf den Bus und bis die Waschmaschine fertig ist. Für manche ist es ein ständiger Stress, aber es muss nicht sein.

Irene Bassal www.qigonghealing.ch

08.01.2014



LEBEN STRESSFREI UND LEICHT

Leben leicht und ohne Stress heisst nicht, dass sie nichts leisten. Sie können genauso gut Leistungsdruck, Termindruck und Erkältungsbakterien ausgesetzt sein, wie andere auch. Trotzdem können Sie entspannt und gesund sein. Wenn Ihr Energieniveau ausreichend hoch ist, dann wird sich der Stress nicht negativ auf Ihr Wohlbefinden auswirken.

Das Wort Stress (Druck, Anspannung) kommt aus dem Englischen. Damit bezeichnet man die durch verschiedene äussere Reize (Stressoren) hervorgerufene psychische und physische Reaktionen, die zur Bewältigung besonderer Anforderungen nützlich sind. Eigentlich sind Stressreaktionen positiv, weil sie unsere Kräfte mobilisieren sollen.

Es gibt viele Situationen, die wir als stressvoll empfinden. Beziehungsstress, Arbeitsstress, Zeitmangel, Leistungsdruck, etc., nun um hier einige Beispiele zu nennen.

Was haben diese Dinge gemeinsam? Sie zerran an unseren Energieressourcen. Nennen wir Mal diese Energie „Qi“, wie sie in der chinesischen Heilkunst bezeichnet wird. Jede einzelne Stresssituation an sich ist nicht schlimm. Stress summiert sich jedoch und unser Vorrat an Energie ist begrenzt. Erst wenn er ausgeschöpft ist, wird es bedrohlich.

Wir geraten in Stress wenn wir befürchten, dass wir mit einer Situation konfrontiert werden, die wir als negativ empfinden, die wir nicht abwenden können und die an unseren Ressourcen zerrt.

Nun, Stresssituationen können wir nur teilweise vermeiden. Wir können z.B. besser planen organisieren und unsere Zeit besser managen. Es gibt jedoch unvorhergesehene Situationen, die uns dennoch begegnen können. Oft begegnen uns solche Situation gehäuft.

Was können wir also tun?

Richtig, wir können unsere Stressresistenz erhöhen. Und diese Resistenz hat direkt mit dem Energiehaushalt zu tun.

Möglicherweise kennen Sie eine solche Situation. Ihnen geht es gut, Sie arbeiten, führen den Haushalt und haben noch intensive Freizeitinteressen. Ihnen geht es wunderbar. Plötzlich kommt alles auf einmal: der Partner verlässt Sie, der Boss erteilt Ihnen eine Abmahnung, Sie müssen sich auf eine Prüfung vorbereiten und dann verursachen Sie auch noch einen Auffahrunfall und zu guter Letzt kommt Ihre Schwester mit der ganzen Familie übers Wochenende zu Besuch.

Und die Sache ist perfekt. Sie sind gestresst. Das passiert immer dann, wenn Sie zwar genügend Energie für den täglichen Bedarf haben, aber nicht genügend Reserven. Ihnen geht es so lange gut, bis Sie mehrmals hintereinander einer starken Belastung ausgesetzt sind. Dann ist Ihre Reserve schnell verbraucht und Sie zerran an der Substanz. Zunächst fühlen Sie sich immerzu müde und unausgeschlafen. Wenn es länger dauert und wenn diese Situation verschleppt wird, dann kommt es zu einem Burnout.

Aber glücklicherweise gibt es eine Lösung. Und ich spreche nicht von Urlaub. Natürlich ist Urlaub ein Mittel, um unsere Energiereserven zu füllen. Aber wir kennen das alle. Wir erholen uns gut auf einer Insel, kommen zurück und zwei Tage später sind wir genauso erschöpft, wie zuvor.

Kennen Sie den berühmten Tropfen, der das Fass zum Überlaufen gebracht hat? Es war nur ein kleiner Tropfen.

Ich habe immer am Rande meiner Kräfte gelebt. Ich hatte immer genug Energie für alles, aber eben nur knapp. Dann kamen viele Dinge auf einmal. Die Schlussprüfungen für mein Zweitstudium, die Erkrankung meines Mannes, der Umzug und die Probleme mit dem Hausbau. Das Ergebnis war eine jahrelange reaktive Depression, die ich mit Medikamenten behandeln musste.

Wir alle haben solche Situationen schon erlebt. Wir leben mit Dauerstress und letztendlich führt es zu verschiedenen Erkrankungen. Es gibt Menschen, die auf psychischer Ebene reagieren, wie zum Beispiel mit einer Depression. Und es gibt Menschen, die eher körperlich reagieren, sie entwickeln Allergien, chronische Schmerzen, erhöhten Blutdruck oder werden eine harmlose Erkältung nicht mehr los.

Dann kommt zum äusseren Stress noch der Stress einer Erkrankung hinzu.

Aber jetzt habe ich genug von Ursachen geredet, konzentrieren wir uns auf **Lösungen**.

Sie können also Ihre Widerstandsfähigkeit erhöhen, so dass Sie in einen solchen Kreislauf gar nicht erst hinein geraten.

Glücklicherweise bin ich auf meiner Suche auf einen echten Qigong Lehrer gestossen. Durch ihn wurde ich in die Welt des **Qigong** des **Tai Chi Chuan** und **Zen** eingeführt. Das sind die grössten Geschenke, die mir das Leben bis jetzt geboten hat. Mein Leben hat sich seit dem grundlegend verändert und diese Veränderungen manifestieren sich auf allen Ebenen, auf der beruflichen, auf der privaten und auf der gesundheitlichen.

Man muss nur verstehen, dass Sie diesen Energiebestand immer wieder auffüllen müssen. Es reicht nicht, einmal pro Monat einen Kurs zu besuchen, genauso wenig wie es nicht reicht, einmal pro Monat ins Büro zu gehen. Sie müssen sich täglich mit Ihren Energieressourcen befassen. Es ist wie Zähne putzen, es nimmt nicht sehr viel Zeit in Anspruch, aber wir müssen es jeden Tag tun. Genauso ist Qigong. Es sind nur 15 Minuten täglich, aber dafür regelmässig.

Ich praktiziere morgens und abends und ich fühle mich gut.

Interessant ist, dass die meisten Menschen erst zu mir kommen, wenn es „brennt“. Wenn Sie in einer tiefen Depression stecken, oder wenn sie ihre Rückenschmerzen trotz teuren Matratzen und Spezialkissen nicht in den Griff bekommen. Dann wollen sie eine schnelle Lösung. Die meisten Menschen, so wie ich zuvor, heilen lieber als vorbeugen.

Ihr Auto jedoch, bringen sie regelmässig zum Service und zahlen den geforderten Preis. Ist es weil das Auto in ihren Augen etwa mehr Wert hat, als das eigene Wohlbefinden? Warum warten wir also mit unserer Gesundheit, bis etwas kaputt ist?

Lassen Sie uns heute beginnen!

