

Interview

Maren Schneider ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und ausgebildete MBSR/MBCT-Lehrerin. Sie leitet Kurse, Seminare sowie Retreats und ist Autorin mehrerer Bücher in diesem Bereich, u.a. von „Stressfrei durch Meditation: Das MBSR-Kursbuch nach der Methode von Jon Kabat-Zinn“ (O.W. Barth Verlag).

Internet:

www.achtsamkeit-duesseldorf.de



Maren Schneider

Welche Situationen führen zu „ungesundem Stress“?

Wenn die Situation nicht aufhört und es zu einer Dauerbelastung kommt. Das sind Situationen, in denen wir uns mit unseren körperlichen und geistigen Möglichkeiten nicht ausreichend behaupten können und in denen die Belastung chronisch wird: psychischer Stress wie Mobbing-Situationen, in denen man verharrt und sich hilflos ausgeliefert fühlt, körperliche und seelische Überforderung durch Lebenskrisen wie Trennung oder Tod eines Partners, lange schwere Erkrankung, Überlastung der eigenen Kapazitäten durch zu viel Arbeit oder Doppel- bzw. Mehrfachbelastung, dauerhafte Gefühle wie Hilflosigkeit und gefühlte Sinnlosigkeit des eigenen Tuns, fehlende Unterstützung, aber auch Unterforderung.

Bereichert positiver Stress nicht unser Leben?

Ich würde eher die Bezeichnung „lebenserhaltender / heilsamer“ versus „krankmachender“ Stress nutzen. Wenn ich Stress empfinde, ist das ein Ausnahmezustand für meinen Körper, es geht ums Überleben, und alles wird in meinem Körper mobilisiert, damit ich mich wieder in Sicherheit bringen kann. Das fühlt sich nicht „positiv“ an, sondern ist meist anstrengend oder auch unangenehm. Was

sich dann aber wieder „positiv“ anfühlt, ist, wenn ich die bedrohliche Situation gemeistert habe. Dann fühlt sich das beflügelnd und sicher an, und ich genieße die Entspannung danach. Aber die Situation an sich ist zu Beginn erst einmal eine Belastung und nicht „positiv“. Ich kann nicht beides gleichzeitig, mich freuen und gestresst sein. Heiraten oder Kinder kriegen wird landläufig gerne als „positiver Stress“ bezeichnet. Doch schaut man genau hin, gibt es immer zwei Seiten, die sich abwechseln: Freude darüber, dass es stattfindet (Glücksgefühle) – Angst, dass es vielleicht schiefgeht oder ob man der Situation gewachsen ist (Stress). In dem Moment der Freude ist kein stressendes Gefühl da, erst wenn sich Sorgen oder Zweifel einstellen oder auch ganz einfach durch die vielen Anforderungen körperliche Überlastung auftritt.

Wie schaffen wir es, langfristig aus dem stressigen Hamsterrad auszusteigen?

Sich nur zu entspannen oder sich über Sport auszupowern, reicht nicht. Es braucht ein Erkennen und eine Veränderung im Umgang mit sich selbst und der Stressreaktion. Erst wenn ich erkannt habe, welche Mechanismen bei mir selbst am Werk sind, kann ich Entscheidungen treffen, was ich wie gezielt verändern möchte. Dabei geht es weniger darum, das Umfeld zu verändern, sondern es geht vielmehr darum, zu erkennen, wie wir uns selbst Feuer unterm Hintern machen, uns selbst immer schneller antreiben, die Dinge dramatisieren. Alles was wir selbst machen, können wir auch selbst verändern. Wir können lernen, unsere Gedanken zu beruhigen, aus Dramen auszusteigen und freundlicher, wohlwollender mit uns und unserem Umfeld umzugehen. Und genau hierin unterstützen uns Yoga und Meditation.

Welche Methode eignet sich am besten dafür, Stress abzubauen und Ressourcen zu aktivieren?

Persönlich und mit meinen Klienten habe ich die besten Erfahrungen mit dem MBSR-Training von Jon Kabat-Zinn gemacht.

Welche Rolle spielt das Verhältnis Körper-Geist in der täglichen Praxis zum Stressabbau und zur Ressourcenaktivierung?

Da Körper und Geist sich gegenseitig beeinflussen, ist es notwendig, sie zu integrieren. Ein häufiges Phänomen gerade in unserer Nation ist, dass viele ihren Körper nicht mehr wahrnehmen und nur noch versuchen, aus dem Intellekt heraus zu leben. Doch früher oder später meldet sich auch der Körper, und zwar so massiv, dass es bedrohlich ist: Krankheit, Schmerz. Der Intellekt kommt mit der Situation auf Dauer nicht klar, kann auch den Körper nicht mehr unterwerfen. Erst wenn Körper und Geist wieder miteinander verbunden werden, entsteht wieder eine Steuerungsfähigkeit im Hier und Jetzt. Erst wenn wir mit unserer ureigenen Natürlichkeit wieder verbunden sind, können wir (über)leben. Im MBSR-Programm übt man über acht Wochen täglich ungefähr eine Stunde. ■