

# Raus aus dem Hamsterrad! Hin zu Gesundheit, Leichtigkeit und Lebensfreude

Mitte September kam eine Mutter mit ihrem zehnjährigen Sohn Frederic in meine energetische Praxis in Wien. Anfang September war Schulbeginn und Frederic war von der Volksschule ins Gymnasium gewechselt. Eine neue Schule, neue Lehrer, neuer Lehrstoff, neue Klassenkameraden – das sollte nicht ohne Folgen bleiben. Jeden Morgen klagte er über Magenschmerzen und Bauchweh, war manchmal den Tränen nahe und wollte nicht in die Schule gehen.

Vor einigen Tagen habe ich mich mit meiner Freundin Yvonne in einem Café getroffen. Ich war zu früh und wartete auf sie. Wie ein kleiner Tornado kam sie mit wehendem Mantel und Schal zur Tür herein, ließ sich auf den Stuhl fallen und stöhnte: „Ich kann nicht mehr. Es ist zu viel. Ich muss etwas ändern. Mein Job, meine Kunden, meine Familie. Es reicht!“ Sie war blass, hatte kleine Schweißperlen auf der Stirn und feuchte, kalte Hände.

Was haben Frederic und Yvonne gemeinsam?

Jeder von ihnen befindet sich in seinem persönlichen Hamsterrad – sie haben Stress!

**Stress – mehr als ein Modewort** „Ich bin im Stress!“ Wie oft hört man diese Worte oder spricht sie selbst aus? Es liegt absolut im Trend, Stress zu haben, im Stress zu sein. Es kann sogar vorkommen, dass man schief angesehen wird, wenn man nicht unter Stress steht. Denn dies bedeutet, dass man unausgelastet ist. Und das ist so ziemlich das Schlimmste, das einem Mitglied der Leistungsgesellschaft passieren kann: Zeit zu haben und unproduktiv zu sein.

## Was ist Stress? Wie erklärt sich das Phänomen „Stress“?

- Man kann das, was man sich vorgenommen hat, mit seinen persönlichen und sozialen Ressourcen nicht schaffen. Ressourcen im herkömmlichen Sinn sind Hilfsmittel, um Alltagssituationen zu bewältigen.
- Man kann Anforderungen aufgrund fehlender Handlungsstrategien nicht bewältigen.
- Man ist rund um die Uhr erreichbar, 24 Stunden lang auf „Stand-by“.

**Stressverursacher** Vieles im Leben kann Stress hervorrufen – ob einschneidende Er-

lebnisse, der tägliche Alltagsrger oder Existenzängste. Stressoren, also Stressverursacher, können u. a. sein:

- Einschneidende Ereignisse („Life Events“) wie Trennung, Scheidung, Tod, Jobverlust, Gewalterfahrung, Missbrauch; aber auch positive Ereignisse wie Heirat oder Geburt eines Kindes, Ortswechsel, Umzug usw.
- „Daily hassles“: Kleinere, alltägliche Unannehmlichkeiten und Ärgernisse; kleine Stressoren des Alltags, die sich häufen und in Summe eine große Belastung darstellen können.
- Private Probleme wie Geldmangel, Streitigkeiten etc.
- Berufliche Probleme, z. B. unregelmäßige Arbeitszeiten, Mobbing, Leistungsdruck, Über- oder Unterforderung usw.
- Versagens- und Existenzängste
- Umwelteinflüsse, z. B. Lärm, Pestizide etc.
- Körperliche Probleme wie Krankheit, Operation oder Übergewicht

**Arten von Stress** Der Begründer der Stressforschung, Hans Selye, unterscheidet:



© tiero - Fotolia.com

**Eustress** (eu = griech.: gut; siehe Euphorie) motiviert, spornt an, sorgt dafür, dass man die anstehenden Aufgaben erledigt und nicht in Langeweile oder Unterforderung verfällt (Boreout).

**Distress** (dis = lat.: schlecht; siehe Dissonanz), man stößt an seine Grenzen, kann seine Aufgabe nicht bewältigen, der Alltag übersteigt Kräfte, Ressourcen und Grenzen, es kommt zur Überforderung (Burnout).

## Auswirkungen von Stress auf Körper und Psyche

Die Reaktionen auf Stress können sehr unterschiedlich sein. Sie reichen von Kopfschmerzen über Durchfall bis zur inneren Unruhe. Diese innere Unruhe, Getriebenheit oder Hyperaktivität wird oft mit einem Hamster im Rad verglichen: Man läuft und läuft und läuft – und kommt nicht an. Die Stresssymptome lassen sich in folgende Gruppen unterscheiden:

**Körperlich:** feuchte Hände, Schweißausbrüche, erhöhter Puls- und Herzschlag, Durchfall, Verstopfung, „Schulbauchweh“, Magenbeschwerden, Migräne, Kopfschmerzen, Fingernagelbeissen, Zähneknirschen, Schlaflosigkeit, ...

**Geistig:** Konzentrationsmangel, Lern- und Gedächtnisstörungen, Wortfindungsstörungen, verringerte Reaktionszeiten, ...

**Psychisch:** Depression, Freudlosigkeit, Resignation, Hoffnungslosigkeit, Panik, Ängste, Ärger, Aggression, psychophysische Erschöpfung, ...

**Verhalten:** Veränderungen im Essverhalten, übertriebene Reaktionen, Perfektionismus, übermäßiger Konsum von Alkohol, Nikotin, Kaffee, Drogen, ...

**Was kann ich tun, um schnell aus einer Stresssituation herauszukommen?** Ich habe für Sie eine kleine Ideenliste zusammengestellt, die Ihnen helfen kann, zu innerer Ruhe und Entspannung zu kommen. Suchen Sie sich die Tipps aus, die Sie ansprechen.

**1. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem** Schließen Sie Ihre Augen und nehmen Sie bewusst Ihre Atmung wahr. Legen Sie eine Hand zwei fingerbreit unter dem Bauchnabel auf Ihren Unterbauch und atmen Sie bewusst hinein. Atmen Sie durch die Nase ein und zählen Sie bis vier. Halten Sie den Atem an und zählen Sie bis acht. Atmen Sie durch den Mund aus und zählen Sie bis sechs. Die bewusste Atmung bringt Sie sofort ins Hier und Jetzt und Sie kommen zur Ruhe.

**2. Gehen Sie in die Natur** Machen Sie einen Spaziergang. Spüren Sie die Sonne in Ihrem Gesicht, lassen Sie sich den Wind um die Nase wehen, lehnen Sie sich an einen Baum. Atmen Sie tief aus und lassen Sie alles los, was Sie belastet. Atmen Sie tief ein und spüren Sie, wie sich die frische Energie in Ihrem Körper verteilt.

**3. Steigen Sie aus dem Gedankenkarussell aus** Nehmen Sie sich ein Blatt Papier und schreiben Sie alle Gedanken auf, die Ihnen durch den Kopf schwirren. Dadurch gewinnen Sie Klarheit und können Prioritäten setzen.

**4. Denken Sie lösungsorientiert** Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nicht auf das Problem, sondern auf die Lösung. Dadurch verändern Sie Ihre Wahrnehmung und öffnen sich für positive Möglichkeiten.

**5. Achten Sie auf die Qualität Ihrer Gedanken und Worte** Gedanken sind Energie, die sich manifestiert. Aus Gedanken werden Worte, aus Worten werden Taten, aus Taten wird Schicksal, aus dem Schicksal wird Karma. Also denken Sie nie „Das schaffe ich nicht!“ oder „Das kann ich nicht!“, sondern „Das schaffe ich!“ oder „Es gibt eine Lösung!“.

**6. Dankbarkeit zieht Fülle nach sich** Machen Sie sich eine Liste, wofür Sie in Ihrem Leben dankbar sein können – und ergänzen Sie diese jeden Tag.

**7. Steigen Sie aus der Opferrolle aus** Als Opfer können Sie immer nur reagieren, aber nie agieren. Sie sind nicht in Ihrer persönlichen Macht und Eigenverantwortung.

**Entdecken Sie Ihre Kraftquellen mithilfe der PSE** Ich arbeite seit sechs Jahren in meiner Praxis mit der Psychosomatischen Energetik (PSE). Die PSE ist eine innovative Methode der Naturheilmedizin, die von Dr. med. Reimar Banis entwickelt wurde. Mit dieser Methode kann man herausfinden, welche unbewussten Probleme einem Menschen Energie rauben und vor allem, wie man diese Probleme dauerhaft los wird.

Zuerst führe ich mit dem biophysikalischen Reba-Testgerät einen Energiecheck durch, bei dem ich feststelle, wie viel Lebensenergie vorhanden bzw. blockiert ist (Abb. 1). Wenn Lebensenergie blockiert ist, so suche ich nach der emotionalen Ursache und stelle fest, in welchem Körpersegment sich die emotionale Blockade festgesetzt hat. Dazu verwende ich homöopathische Komplexmittel, die diesen Blockaden energetisch entsprechen, und prüfe, ob sie im kinesiologischen Test ansprechen. Diese Blockaden können dann durch Resonanzphänomene (Ähnlichkeitsgesetz) innerhalb mehrerer Monate durch homöopathische



Abb. 1: Typische Situation bei der PSE-Testung: Kinesiologischer Armlängentest mit Reba®-Testgerät.

Komplexmittel in Form von Globuli oder Tropfen aufgelöst werden. Dadurch kann es nicht nur zu einem Anstieg an Lebenskraft und Lebensfreude kommen, sondern es können auch die Selbstheilungskräfte auf körperlicher, emotionaler, mentaler und kausaler Ebene angeregt werden. Dadurch kann sich ein Regulationsprozess für Körper, Geist und Seele in Gang setzen. Das Ziel dabei ist ein Leben auf höchster energetischer Ebene.

**Nach der PSE gibt es eine Stressachse im menschlichen Körper:**

**2. Körpersegment (Unterbauch-Chakra):** körperlicher Stress

**6. Körpersegment (Stirn-Chakra):** geistiger Stress

**Der körperliche Stress und das Unterbauch-Chakra** Das energetische Oberthema ist die Entwicklung von Mut und Kraft in Situationen, die Stress verursachen. Oder anders ausgedrückt: Wie verhält sich der Mensch im täglichen Lebenskampf? Mutig und kraftvoll oder angstvoll und verhalten? Weiß er, wo er kämpfen, wo er flüchten, wo er sich tot stellen soll? Hat er gelernt, der Weisheit seines Körpers zu vertrauen? Schafft er die Stressbewältigung bedrohlicher Situationen? Kommt er mit dem Schulstress zurecht? Wie geht er mit unbewussten Ängsten um?

Körperliche Entsprechung für das Unterbauch-Chakra: LWS (Bandscheibenvorfälle), Reizdarm, Morbus Crohn, Colitis, Nebenniere (Adrenalin, Cortisol), Iliosakralgelenk, Infektanfälligkeit, Niere, Darm, Hochdruck und Autoimmunkrankheiten.

**Es gibt nach der PSE drei Themen, die die Ursache für eine Energieblockade sein können:**

**Hektik, Nervosität:** Man kommt innerlich nicht zur Ruhe, ist immer auf Vollgas, betrifft oft Alpha-Typen oder Turbo-Manager; äußerlich oft die Ruhe selbst, man verausgibt aber seine Kräfte, ist rastlos, ruhelos, schlaflos und hat permanenten inneren Stress.

Lösungsansatz: Ich lerne, dass ich tief in mir sicher und geborgen bin.

**Somatisierte Ängste/Durchhalten:** Man glaubt, nur für Leistung und Stärke geliebt zu werden und verschiebt Angst und Unsicherheit in den Körper; Überforderung – man macht immer weiter, bis an die Zähne bewaffnet; Durchhalten um jeden Preis; die Angst fällt in den Körper und der Kopf will keine Schwäche zeigen; der Körper reagiert mit Durchfall, Prolaps, Reizdarm, Colitis, Morbus Crohn, Migräne usw.

Lösungsansatz: Ich lerne, dass ich tief in mir weiß, was gut für mich ist. Mein Kopf und mein Körper sind sich einig.

**Vermeintliche Stärke:** Supermann- bzw. Superfrau-Image; immer funktionieren müssen, stark sein müssen; Menschen, die stärker tun müssen, als sie sind; kein Erkennen der Belastungsgrenze; sich keine Schwächen zugestehen (Perfektionismus); suchen nach Grenzsituationen, um zu lernen, Maß zu halten; Gefahr von Burnout, Depressionen etc.

Lösungsansatz: Ich lerne anzuerkennen, dass ich manches besser kann als anderes und dass es in Ordnung ist, auch mal schwach zu sein.

**Fallbeispiel 1** Im August 2011 kommt Amelie, eine 48-jährige Frau, in meine Praxis. Sie leidet unter Schluckzwängen, Panikattacken, Verstopfung und Hashimoto-Thyreoiditis. Es fehlt ihr an Lebensenergie und -freude, die Angst begleitet sie seit 30 Jahren. Ihre Mutter hat die Familie bei Nacht und Nebel verlassen, als sie sieben Jahre alt war. Als die Mutter vor acht Jahren verstarb, setzten die Schluckprobleme ein. Ihre Energiewerte sind vital 70%, emotional 65%, mental 65% und kausal 50%. Als Energieblockade teste ich das Thema „Somatisierte Ängste/Durchhalten“. Nach einer dreimonatigen Einnahme der homöopathischen Komplexmittel sind ihre Energiewerte auf vital 90%, emotional 80%, mental 75% und kausal 55% angestiegen. Die Schluckzwänge und die Verstopfung sind verschwunden und ihre Ängste haben sich fast zur Gänze aufgelöst. Sie beschließt, die Auflösung einer weiteren Energieblockade in Angriff zu nehmen (bei den meisten Menschen findet man mehrere solcher emotionalen Blockaden).

**Der geistige Stress und das Stirn-Chakra** Das energetische Oberthema ist Balance, Ausgleich, maßhalten. In diesem Körpersegment sind Organisation, Intuition, Phantasie, Kreativität und Feinfühligkeit zu Hause. Ein Thema ist die Integration und die Harmonie im Zusammenleben mit anderen Menschen, d. h. zu lernen, seine eigenen Zie-

le klar zu definieren und dass es nicht möglich ist, es allen recht zu machen. Es stellt sich die Frage: „Wo ist mein Platz in der Gesellschaft?“ Die Lernaufgabe ist, das Leben zu entschleunigen und für sich Raum zu schaffen.

Körperliche Entsprechung für das Stirn-Chakra: Mittelgesicht, Ohren, Hinterhaupt, Hypophyse, Augen, Bindehaut, Wimpern, Nebenhöhlen, Stirnhöhlen, Nase, Gaumen, Oberkiefer, Zähne und Schlafstörungen.

**Es gibt nach der PSE sechs Themen, die die Ursache für eine Energieblockade sein können:**

**Zaghaft, mutlos:** Geborene Diplomaten, die es allen recht machen wollen; können ihr eigenes Interesse nicht vertreten; leben nicht ihr eigenes Leben; unentschlossen; haben viele Ideen, aber verwirklichen nichts.

Lösungsansatz: Ich lerne, mir selbst zu vertrauen und das zu tun, was gut für mich ist.

**Selbstgenügsamkeit:** Falscher Stolz, man darf nicht um Hilfe bitten und hat deshalb Stress; sehen nur sich und ihre Probleme; kreisen narzisstisch um sich selbst.

Lösungsansatz: Ich lerne, meine gefangenen Gefühle zu befreien und teile sie auch anderen mit.

**Körperlich überanstrengt:** Manager, immer getrieben, Burnout, Workaholics, kommen innerlich nicht zur Ruhe; Kopfschmerzen, Einschlafstörungen; verschleiben sich; ständig überfordert; hoffen auf emotionale Belohnung; ruhelos und reizbar.

Lösungsansatz: Ich lerne, Pausen zu machen und innezuhalten, um hinzuschauen – das gibt mir Mut.

**Unruhe:** Vom Körperlichen aufs Geistige übertragene Unruhe; kriegen den Kopf nicht frei; Gedankenflut; kommen nicht in den Schlaf.

Lösungsansatz: Ich lerne, aus dem Karussell der kreisenden Gedanken auszusteigen.

**Angespannt:** Weichteilrheuma; grau im Gesicht; Tics; oft extrem diszipliniert und fleißig; extreme Muskelverspannung (Fibromyalgien).

Lösungsansatz: Ich lerne, mit allen Drachen Freundschaft zu schließen und lache entspannt über sie.

**Unbehagen:** Der eigene Körper wird als Last gesehen; tiefe Freudlosigkeit; dem Leben fehlen die Lust und der Spaß.

Lösungsansatz: Ich lerne, dass jede Traurigkeit vorübergeht und schließlich das Licht wieder sichtbar wird.

**Fallbeispiel 2** Im Juli 2013 kommt Lorenzo in meine Praxis, ein 44-jähriger Mann, der als Sozialberater tätig ist. Er klagt über Gedankenkreisel, Schlaflosigkeit, Migräne, erhöhten Blutdruck und Augendruck, nervösen Magen und Tinnitus. Er ist nicht in der Lage, sich zu entspannen. Seine Energiewerte sind vital 70%, emotional 65%, mental 80% und kausal 25%. Ich teste das Thema „Körperlich überanstrengt/Burnout“. Nach dreimonatiger Einnahme der homöopathischen Mischungen haben sich seine Energiewerte auf vital 80%, emotional 85%, mental 85% und kausal 30% erhöht. Es ist ihm jetzt möglich, auf der Couch zu liegen und ein Buch zu lesen. Der Blutdruck hat sich stabilisiert, der Tinnitus hat sich aufgelöst und es kam zu keinem Migräneanfall mehr. Er fühlt sich viel besser als vor Beginn der Therapie und beginnt mit der Auflösung einer weiteren Energieblockade.

Zum Abschluss gebe ich Ihnen einen persönlichen Tipp, um das Thema Stress in Ihrem Leben aufzulösen. Überprüfen Sie folgende Bereiche in Ihrem Leben:

- Sind Sie in einer Beziehung, die eher auf Verpflichtung basiert, anstatt ein Ausdruck von Liebe zu sein?
- Üben Sie einen Beruf aus, der nicht Ihre Berufung ist?
- Neigen Sie dazu, Kompromisse zu schließen und nicht voll hinter einer Entscheidung zu stehen?

Bei der Beantwortung dieser Fragen ist absolute Ehrlichkeit angesagt. Nur so können Sie Kurskorrekturen in Ihrem Leben vornehmen und die Weichen in eine stressfreie Zukunft stellen. Ich wünsche Ihnen von Herzen viel Erfolg und stehe Ihnen selbstverständlich gerne beratend zur Seite!



Christa Maly-Zach

Zertifizierte Energietherapeutin für Psychosomatische Energetik, Systemische Selbstintegration, Autonomietraining nach Dr. Langlotz, eigene Praxis in Wien

office@holistic-management.net

#### Literatur

Dr. Reimar Banis: Heilung durch Energiemedizin, Via Nova Verlag, 2012

Dr. Ulrike Güdel-Banis: Wie wirkt Psychosomatische Energetik, VAK Verlag, 2010

www.Gesundheit.gv.at