

Über die Schwierigkeit, Entspannung zu finden

Es gibt viele Wege, sich von übermäßigem Stress zu befreien: Es gibt Wege über den Körper (z.B. Sport, Hatha-Yoga, Qigong, ...). Es gibt Wege über den Verstand (Situationen analysieren und Veränderungen gezielt angehen, Nein-Sagen üben, ...) Es gibt Wege über die Seele (Meditieren, Beten, ...). Und für alle Wege gibt es Kurse, Seminare, Angebote verschiedenster Anbieter.

Warum ist es für viele Menschen dennoch so schwer, sich von ihrem alltäglichen Stress freizumachen?

Zum einen glauben viele Menschen, es sei damit getan, einen Kurs zu besuchen. Dann werde sich schon alles - von außen geführt und gleichsam von ganz alleine - ändern. Sie übersehen dabei, dass dauerhafte Veränderungen in Menschen nur dann einsetzen, wenn diese sich selbst und ihre Weltsicht verändern. Schon im 1. Jahrhundert nach Christus hat der Philosoph Epiktet erkannt: "Nicht die Dinge selbst sind es, die uns beunruhigen, sondern unsere Meinungen und Urteile über die Dinge". Wenn dieser Satz richtig ist, schaffen wir uns den meisten Stress selber. Es liegt dann aber andererseits auch ganz wesentlich in unserer Hand, unseren Stress zu vermindern. Kurse können dabei ein Anstoß sein. Mehr aber auch nicht.

Zum anderen leben wir in einer Arbeitsgesellschaft. Wir alle haben gelernt: Um etwas zu erreichen, muss man etwas tun. Und diese Überzeugung sitzt bei den allermeisten Menschen so tief, dass sie sie gar nicht mehr in Frage stellen. Beim Versuch, Stress abzubauen, erweist sich aber genau diese Überzeugung als großes Hindernis. Denn das Geheimnis gelingender Entspannung liegt eben gerade nicht darin, zu handeln, um Entspannung zu erreichen, sondern ganz im Gegenteil darin, zu lassen, damit Entspannung entstehen kann.

Dinge, die ich tue, um etwas zu erreichen, sind oftmals mit mehr oder weniger deutlichem Zwang verbunden. Es ist ein großer Unterschied, ob ich nur darum Sport treibe, um abzunehmen, oder ob ich Sport treibe, weil es mir Spaß bereitet, meinen Körper in Bewegung zu erleben. Es ist ein großer Unterschied, ob ich nur darum arbeite, um Geld zu verdienen, oder ob ich eine Arbeit verrichte, an der ich mich erfreuen kann.

Entspannt und stressarm leben bedeutet nicht, immer und nur noch entspannt zu sein. Es bedeutet weniger Handeln, "um zu ...". Es bedeutet, Räume und Zeiten für zweckfreies Handeln schaffen oder wiedergewinnen, genießen und bewahren zu können. Es bedeutet, sich in Eigenverantwortung auf den Weg zu machen, um für sich die richtige Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden. Und es bedeutet die Zuversicht, dass diese Balance möglich ist.

Ich wünsche Ihnen eine gute Woche,

Tilman Kiehne

Dr. Tilman Kiehne ist Entspannungstrainer, Hypnotherapeut und Mediator in freier Praxis. Sie erreichen ihn telefonisch unter 03841/252092 oder im Internet unter www.der-weise-narr.de.