

Margit Müller-Frahling

MIT FREUDE LEBEN

Schüßler-Salze

für Körper, Geist und Seele

Mit einem Geleitwort der
Ärztin Beatriz Echaury Diez

Über-
arbeitete
Neuaufgabe

■ LINGEN
meine Welt



Gesellschaftlicher Stress

Dass immer mehr Menschen an einer chronischen Erschöpfung erkranken, ist nicht nur ein persönliches Problem, sondern auch eines, das aus den Strukturen unserer Gesellschaft abzuleiten ist. Outsourcing, Globalisierung, Fusionierungen, Beschleunigung, Mobilität, Reizüberflutung, zunehmende Technisierung – all das hinterlässt Spuren.

■ Beschleunigung

Unsere Welt ist schnell geworden. Wir kochen schneller, wir essen schneller, wir sprechen schneller, wir denken schneller, wir informieren uns schneller. Wir bleiben nicht lange bei einer Sache, sondern springen von der einen zur nächsten, machen Vieles gleichzeitig und verhindern so, uns bewusst auf etwas zu konzentrieren.

Wir erstellen Pläne und Listen, um unsere Zeit zu kontrollieren, doch am Ende kontrollieren uns die Pläne und Listen. Wir nutzen die Schnelligkeit der E-Mails, doch am Ende haben wir durch die Informationsflut nur noch mehr Arbeit. Generell glauben wir, Zeit ansparen zu können wie Geld auf einem Konto. Dann hoffen wir, irgendwann in der Zukunft mit der angesparten Zeit endlich schöne Dinge machen zu können. Doch mit der gewonnenen Zeit können wir entweder gar nichts anfangen oder wir verbringen sie stupide vor dem Fernseher oder im Internet. Im Endeffekt setzt uns die Ansparung selbst so noch mehr unter Stress.

■ Leistung

Die Folgen unserer auf Leistung orientierten Gesellschaft zeigen sich am deutlichsten in den verschärften Arbeitsbedingungen. Von den Angestellten wird viel verlangt, aber sie bekommen weniger zurück. Sie sollen stets erreichbar sein, immer flexibel reagieren, viel mehr arbeiten aufgrund von Konkurrenz und Kontrolle seitens der Arbeitgeber. Sie sind konfrontiert mit Austauschbarkeit und einer hohen Fluktuation im Unternehmen. Sie erhalten jedoch wenig Anerkennung seitens der Geschäftsführung, werden oft nicht in umfassende Handlungsabläufe einbezogen, sodass sie manchmal gar nicht wissen, wohin das Unternehmen steuert. Eine unzureichende Kommunikation lässt das soziale Klima erkalten; es kommt zu einer allgemeinen Entfremdung zwischen Chef und Mitarbeiter und auch unter Kollegen, weil diese vielleicht an einem ganz anderen Ort arbeiten. Diesen Entwicklungen fühlen sich die Menschen oft hilflos ausgeliefert.

Übung

Stellen Sie sich vor: Ihr Chef schließt plötzlich den Betrieb für drei Wochen. Nichts geht mehr. Alle Mitarbeiter sollen sich erstmal erholen, bevor es weitergeht. Wie verhalten Sie sich? Wie fühlen Sie sich? Was machen Sie in den drei Wochen? Ist es

eine schöne oder eher eine bedrohliche Nachricht? Wissen Sie etwas mit sich anzufangen oder haben Sie Angst, in ein Loch zu fallen?

■ Reizüberflutung

Mittlerweile kann sich niemand mehr ein Leben ohne die technischen Errungenschaften vorstellen. Wir schicken mit einem Klick E-Mails in die ganze Welt oder Kurznachrichten per Handy. Wir können minütlich Nachrichten im Fernsehen oder Internet verfolgen und sind immer auf dem Laufenden. Selbst im Fitnessstudio gibt es auf den Laufbändern Displays mit Internetzugang. Die permanente Reizüberflutung, der Menschen heutzutage ausgesetzt sind, überfordert uns. Die flimmernden Reize binden unsere Aufmerksamkeit dermaßen, dass wir uns ihnen länger aussetzen, als uns gut tut. Unser Gehirn muss so ohne Unterlass Informationen aufnehmen und verarbeiten. Es produziert Stresshormone.

Geistiger Stress

Wer geistig aus dem Gleichgewicht geraten ist, verliert sich in negativen Gedankenschleifen, die um Probleme kreisen, ohne Aussicht auf eine Lösung. Wer sich viel in Gedanken mit Problemen befasst, gibt alle Energie in das Problem, also in das, was er nicht mehr will. Damit wird es nur umso wahrscheinlicher, dass er noch mehr unangenehme, problembeladene Situationen anzieht.

■ Schädigende Gedanken

Wir haben schätzungsweise 60.000 Gedanken täglich. Jeder Gedanke und jedes Gefühl verändert die elektrochemische Aktivität in den verschiedenen Hirnarealen. Bei Angst, Wut und Zorn erhöht sich der Gehalt an Cortisol, Adrenalin oder Noradrenalin, die das Immunsystem angreifen können. Fühlen wir uns gut, steigt der Gehalt an Interleukin und Interferon, beides Antikrebsmittel. Jeder Gedanke und jedes Gefühl beeinflussen die Aktivität der Zellen. Sie reagieren entsprechend der positiven oder negativen Gedanken auch positiv oder negativ.

Dass geistiger Stress regelrecht krank machen kann, zeigt der Placebo- und Noceboeffekt. Nocebo („Ich werde schaden“) und Placebo („Ich werde gefallen“) beschreiben eine heilende oder schädigende Wirkung ohne Wirkstoff.

Glaubenssätze, die Körper, Geist und Seele unter Stress setzen

- Ich schaff das schon irgendwie.
- Ich kann doch jetzt nicht aufgeben.

- Ich werde gebraucht, da kann ich die doch nicht im Stich lassen.
- Ich darf jetzt keinen Fehler machen.
- Ich muss Haltung bewahren, auch wenn es mir schwerfällt.
- Ich muss Leistung bringen.
- Ich muss es richtig/gut machen.
- Ich bin nicht gut genug.
- Ich könnte abgelehnt werden, wenn ich meine Aufgaben nicht schnell und gut erfülle.
- Ich brauche Kontrolle/Anerkennung/Geld/Status/Macht.
- Ich bin unentbehrlich.
- Ich bin wichtig, auf mich kann das Unternehmen nicht verzichten.
- Ich könnte den Anschluss an meine Kollegen verlieren, wenn ich jetzt Urlaub mache.
- Ich bin mehr wert, wenn ich viel und gute Arbeit leiste.
- Ich muss mir immer höhere Ziele setzen, sonst droht Stillstand.
- Ich muss nur die richtige Entscheidung treffen, dann wird alles für immer gut.
- Müßiggang ist aller Laster Anfang.
- Stillstand ist Rückschritt.
- Zeit ist Geld.
- Die Konkurrenz schläft nicht.
- Das Leben ist kurz.

Wenn wir eine beängstigende Diagnose gestellt bekommen und uns vermittelt wird, dass wir chronische Folgen zu erwarten haben, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass wir chronisch krank werden. Im Gehirn entstehen kranke Visionen und Gefühle der Angst. Die Aufmerksamkeit wird oft vermehrt auf die Krankheit gerichtet, man redet nur noch davon. Wenn jemand nun mit der gleichen Diagnose vermittelt bekommt, dass es sich nur um einen zeitweiligen Zustand handelt und er oder sie nach ein paar Monaten wieder geheilt ist, steigt die Wahrscheinlichkeit auf Heilung um ein Mehrfaches.

■ Innere Antreiber

Den Chef oder Vorgesetzten sehen viele als Antreiber, der die doppelte Arbeit oft in der Hälfte der Zeit erledigt sehen will. Es gibt aber auch den inneren Antreiber, eine Stimme in Ihnen, die Ihnen ständig suggeriert: „Komm, das schaffst du noch!“, „Das muss bis morgen erledigt sein!“, „Du musst besser planen, damit die Arbeit schneller erledigt ist!“, „Jetzt hast du schon wieder den Tag vertrödelt und nichts geleistet!“, „Ich darf nicht (schon wieder) versagen.“, „Nur Schwächlinge machen Pause!“, „Mach es anderen Recht.“, „Sei perfekt!“, „Streng dich an!“, „Halt durch!“. Dieser Antreiber ist oft gnadenloser, als der Chef es je sein könnte. Woher kommen diese inneren Antreiber? Jeder kennt Sätze aus der

Kindheit wie: „Reiß dich zusammen!“, „Lass dich nicht so hängen!“, „Was soll aus dir nur werden?“, „Geh mir aus dem Weg!“, „Nerv mich nicht!“ oder – bei Nichterbringen von erwarteter Leistung – Schweigen oder Ignorieren. Als Kind können wir das nur schwer ertragen, denn wir sind abhängig von unseren Eltern.

Übung

- Sind Ihre Eltern gerne arbeiten gegangen oder empfanden sie die Arbeit als eine große Belastung?
- Hätten Ihre Eltern gerne einen anderen Beruf ausgeübt und wenn ja: welchen?
- Was waren häufige Bemerkungen Ihrer Eltern über die Arbeit?
- Welche Sätze haben Sie als Kind oft gehört, wenn Sie gefaulenzt haben?
- Haben Ihre Eltern Beruf und Privatleben trennen können?
- Welche „inneren Antreiber“ haben Sie von Ihren Eltern übernommen?
- Wie können Sie in Zukunft auf Ihre „inneren Antreiber“ reagieren?

Später dann wollen wir immer noch über Leistung die Anerkennung bekommen, die wir als Kind nicht bekamen. Oder wir entwickeln uns zum Perfektionisten, der alles unterdrücken muss, was ihm in der Kindheit als nicht perfekt beigebracht wurde: Weinen, Schwäche zeigen, um Hilfe bitten, Angst haben, trauern, nervös sein, Schmerzen haben. Das Leben aber besteht aus genau diesen Gegensätzen: schwach – stark, weich – hart, glücklich – unglücklich, hoffnungsfroh – depressiv.

■ Überforderung

Wer sich mit viel Disziplin in einen Beruf zwingt, sich vormacht, alles sei doch in Ordnung, und sich nicht traut, den Arbeitsplatz zu verlassen oder um Veränderungen zu bitten, steht unter enormem Druck. Der Mensch überfordert sich und verliert irgendwann das Gefühl für sich selbst, weiß nicht mehr, was er braucht und will, sondern definiert sich nur noch über das, was andere von ihm verlangen. Wenn der Körper die ersten Signale der Erschöpfung sendet, ist das für ihn nur ein Zeichen, härter zu arbeiten. Er ist immer erreichbar und ständig auf dem Sprung. Mit Symptomen wie Unruhe, Schlafstörungen und Übelkeit kommt die Angst hinzu, zu versagen. Rückzug ist die Folge. Auf einmal ist da nichts mehr. Stille. Leere. Der Grund dafür kann in der Kindheit liegen. Die Eltern schenken dem Kind vielleicht nur Anerkennung und Aufmerksamkeit, wenn es besonders strebsam, erfolgreich und fleißig war. Dann verfolgen diese Kinder im Erwachsenenalter ihren Beruf und den Aufbau ihrer Familie anfangs mit viel Enthusiasmus; sie geben viel mehr, als sie können, vernachlässigen Schlaf, Bewegung und Ernährung. Kommt es zu ersten körperlichen Beschwerden, leisten sie noch mehr, doch zunehmend werden sie unzufriedener, denn sie wissen auf einmal nicht mehr, wofür sie das eigentlich alles tun.

Der tiefe Wunsch, endlich als derjenige wahrgenommen zu werden, der man ist, ohne etwas leisten zu müssen, kann nicht länger unterdrückt werden.

Emotionaler Stress

Wer emotional aus dem Gleichgewicht geraten ist, fühlt sich seinen Emotionen oft hilflos ausgeliefert. Wut, Aggression, Verzweiflung, Trauer sind nur einige der Gefühle, die – werden sie unterdrückt – auf Dauer krank machen können. Sie versetzen den Körper in einen permanenten Alarmzustand.

Emotionen	Dazugehörige Gedanken	Schüßler-Salze Nr.
Angst	<ul style="list-style-type: none"> • Es könnte passieren, dass ... • Ich bin ganz allein. • Wenn ich ... tue, lehnen mich andere ab. 	2
Hilflosigkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Keiner liebt mich. • Ich kann das nicht allein tun. • Ich bin nicht gut genug. • Andere können ..., aber ich nicht. 	5
Wut	<ul style="list-style-type: none"> • Er/Sie will mir was wegnehmen. • Ich habe recht. • Er/Sie ist schuld. • Er/Sie soll mir gehorchen. • Ich bin der Boss. • Sie hören nicht auf mich. • Sie wollen mich nicht verstehen. 	10
Ohnmacht	<ul style="list-style-type: none"> • Ich kann ohne ... nicht leben. • Nur ... kann mich glücklich machen. • Ich brauche ... • Mir passiert etwas, das ich nicht beeinflussen kann. • Ich habe keine Macht über mich/die Situation. 	12
Eifersucht	<ul style="list-style-type: none"> • Mein Partner gehört mir. • Er/Sie will mir meinen Partner wegnehmen. • Er/Sie hat den anderen lieber als mich. 	8
Neid	<ul style="list-style-type: none"> • Er/Sie ist besser, schöner, intelligenter, erfolgreicher als ich. 	10
Trauer	<ul style="list-style-type: none"> • Er/Sie hat mich allein gelassen. • Niemand kümmert sich um mich. 	10