



Michelle Haintz

# Kreative Stress-Lösung

---

**ACABUS** | Thema

# Inhalt

<b>Geschätzte Leserinnen und Leser!</b> .....	<b>9</b>
<b>Vorwort</b> .....	<b>11</b>
Eine kleine Geschichte zur Einstimmung .....	18
<b>Zur Einführung</b> .....	<b>21</b>
Körper / Geist / Seele ⇔ Stress .....	22
Seele-Herz und Emotionen .....	23
Liebe .....	27
<b>Kreative Stress-Lösung</b> .....	<b>53</b>
Kreativität .....	53
<b>Stress</b> .....	<b>59</b>
Was ist Stress für mich? .....	60
Was ist Stress? .....	63
Verschiedene Reaktionen auf Stress .....	65
Die „schlechte Nachricht“ .....	66
Die „gute Nachricht“! .....	67
Stress-Folgen .....	67
Akute Stress-Folgen .....	73
Chronische Stress-Folgen .....	77
Stress und Krankheit .....	78
Stress-Auslöser .....	80
Stress-Status .....	82
Stress-Bewältigung .....	86

<b>Phase 1 - Vermeidung</b> .....	<b>87</b>
<b>Phase 2 - Einstellung</b> .....	<b>93</b>
Stress und Hirn-Funktionen .....	100
Der erlösende Griff .....	110
Einstellung - Einschätzung .....	113
Affirmationen .....	122
<b>Phase 3 - Umpolung</b> .....	<b>127</b>
Bewegung / Muskel-Anspannung .....	127
Energetische Techniken .....	131
Kreativität im Stress-Lösungs-Prozess .....	150
Zusammen-Schau .....	153
<b>Einige Anregungen zum Ausklang</b> .....	<b>157</b>
Stress und Zeit .....	157
Ideale Stress-Bewältigung .....	160
Für die ganz Eiligen .....	162
Wenn Entscheidungen zum Stress werden .....	165
Groll als Stressor - Vergebung als Stress-Löser .....	167
Für die ganz Strengen, die Perfektionisten .....	171
Lachen .....	174
Produktivität .....	179
<b>Nachwort</b> .....	<b>181</b>
<b>Danksagung</b> .....	<b>187</b>

# Zur Einführung

„Kreative Stress-Lösung“ bezeichnet ein im Prinzip ganz einfaches, dabei aber sehr wirkungsvolles Programm zur Stress-Bewältigung. Es setzt sich in der Art eines Baukasten-Systems zusammen, dessen Bausteine sich sehr flexibel zusammen stellen und so an die jeweiligen individuellen Anforderungen anpassen lassen.

„Kreative Stress-Lösung“ basiert auf zwei Prämissen:

1) auf der Erkenntnis, dass unsere Reaktionen auf Stress immer noch dieselben sind wie die unserer Vorfahren, der Höhlen-Menschen: nämlich die Vorbereitung unseres gesamten Organismus auf Kampf oder Flucht, obwohl unsere Stressoren heute ganz andere sind als jene unserer Urväter und zumeist alles andere erfordern als die Bereitschaft zu Kampf oder Flucht. In unserem Stress-Leben ist dieses geradezu atavistische Reaktions-Muster nicht nur nicht mehr angemessen, sondern höchst gefährlich, ja geradezu tödlich! Ich werde darauf etwas später näher eingehen!

2) Stress ist etwas, was den ganzen Menschen betrifft – als Körper-/ Geist- / Seelen-Gefüge. Daher wird es auch nötig sein, alle drei Komponenten unseres Mensch-Seins in die Stress-Bewältigung mit einzubeziehen. Wir werden nicht weit kommen, wenn wir der Komplexität unserer Stress-Mechanismen bloß mit körperlichen Übungen (wie Entspannung, die natürlich hilfreich ist, aber für sich allein nicht imstande sein wird, unseren Stress auch nur annähernd zu bewältigen!) oder nur mit mentalen Strategien begegnen.

„Kreative Stress-Lösung“ fordert daher den Einsatz des ganzen Menschen:

- seinen Körper – und diesen vor allem als komplexes Energiesystem, zu dessen Ausgleich ich Ihnen einige sehr wirksame Übungen vorstellen werde,
- seinen Geist – auch die Ausschöpfung Ihrer mentalen Fähigkeiten ist gefordert, und zwar jene des gesamten Gehirns!
- Und last not least unsere Psyche / Seele – unseren emotionalen Bereich, der in besonders intensiver Wechsel-Wirkung mit unserem Stress-Verhalten steht!

## **Körper / Geist / Seele ↔ Stress**

Interessant wird es vor allem sein, uns die jeweilige Interaktion von Körper / Geist / Seele und Stress vor Augen zu führen!

### **Körper ↔ Stress**

Vieles, was wir unserem Körper antun, bereitet uns Stress – ob wir uns nun mit extremem Alkohol-Genuss oder anderen Drogen vergiften, ob wir uns zu wenig Bewegung gönnen, uns ungeeignet ernähren oder ungesunde Atem-Gewohnheiten haben, ob wir unsere Haut-Atmung durch Kunstfaser-Kleidung ersticken oder uns extremer Sonnen-Einstrahlung aussetzen, ob wir übertrieben Sport betreiben oder uns anders körperlich überfordern, ob wir uns Phasen der Ruhe und Erholung versagen oder uns mit Hunger-Kuren quälen – all das sind mehr oder weniger destruktive Stress-Faktoren, die vor allem unseren Körper betreffen.

Andererseits werden wir sehen, wie zerstörerisch Stress sich auf unseren Körper auswirkt, wie unser Körper unter Stress zu leiden hat, krank wird und rascher altert!

## **Geist ↔ Stress**

Unsere Gedanken sind mächtiger als wir glauben! All das, was wir an Destruktivem in unserem Geist hin und her schieben – die Sorgen, Ängste und negativen inneren Dialoge, die praktisch ständig in unserem Kopf ablaufen, und die uns demotivieren, uns klein machen, uns bestrafen, bedrohen, bezichtigen – all das versetzt uns chronisch in Stress.

Aber auch hier ist die Wirkung auch umgekehrt zu beobachten: Stress engt unser geistiges Potential auf fatale Weise ein – auch damit werden wir uns eingehend auseinander setzen!

## **Seele / Emotionen ↔ Stress**

Unsere Emotionen sind wohl die potentiell am stärksten wirksamen Stressoren, daher möchte ich mich schon an dieser Stelle etwas eingehender damit befassen!

Und natürlich wirkt sich Stress sehr prägend auf unsere emotionale Befindlichkeit aus!

## **Seele-Herz und Emotionen**

Zu der immer wieder gestellten Frage, wo der Sitz unserer Seele ist, wo unsere Emotionen daheim sind, fällt mir eine interessante Beobachtung ein, die Sie sicher auch schon gemacht haben, vielleicht ohne sich dessen bewusst zu werden:

Wenn Sie sich selbst meinen, wo zeigt Ihr Zeigefinder dann hin? Auf Ihren Kopf? Auf Ihre Arme oder Beine? Auf Ihren Bauch? Ich glaube kaum! Soweit ich das bisher beobachten konnte, zeigen wir immer auf unsere Brustmitte, wenn wir uns selbst meinen.

Und dort, wo wir hinzeigen, liegt in etwa auch unser Herz! Und dort – in der Brustmitte – erleben wir (zumindest die meisten von uns) unsere Emotionen.

Nun, es gibt eine Unzahl von Redewendungen, die sich auf unser Herz beziehen:

*So geht uns etwas zu Herzen, anderes wieder kommt von Herzen, wir widmen uns etwas oder jemandem mit ganzem Herzen, oder wir fassen uns ein Herz. Manches liegt uns ganz besonders am Herzen, wir haben Herzenswünsche oder auch einen/eine Herzallerliebste/n, es gibt herzliche Grüße oder Glückwünsche; aber mancher macht aus seinem Herzen eine Mördergrube und benimmt sich hartherzig, kaltherzig, engherzig. Andererseits gibt es natürlich auch die Warmherzigen und die Weichherzigen, jene mit einem großen und weiten Herzen. Ab und zu begegnen wir auch Menschen, die scheinbar kein Herz haben und sich herzlos benehmen. Mancher hängt sein Herz an einen Menschen, ein anderer wieder an ein Tier oder einen Gegenstand, vielleicht auch an eine Gewohnheit ... und dann kann es schon mal passieren, dass ihm das Herz bricht, wenn es zum Verlust des Geliebten kommt. Wir können einem anderen einen ganz besonderen Platz in unserem Herzen einräumen, und dann ist uns dieser Mensch geradezu ans Herz gewachsen. Wir können aber auch jemanden in unser Herz schließen – und dann ist er unser Herzblatt. Man kann jemandem sein Herz rauben, aber genauso gut sein Herz an jemanden verlieren, oder es ihm freiwillig schenken. Ein Großherziger und Offenherziger hat das Herz am rechten Fleck und Herzensbildung ist zumindest ebenso wertvoll wie universitäre. Bei echten Gesprächen reden wir von Herz zu Herz, fühlen uns wie ein Herz und eine Seele, weil unsere Herzen zueinander gefunden haben und im selben Takt schlagen (vielleicht sogar im Dreivierteltakt), und dann geht uns das Herz über und wir könnten die ganze Welt umarmen ... und wenn wir einen Menschen wirklich lieben oder auch mögen, dann drücken wir ihn gern an unser Herz. Wenn er aber gerade nicht greifbar ist, tragen wir ihn im Herzen. Unser Kind tragen wir neun Monate lang unter dem Herzen. Manchmal haben wir etwas auf dem Herzen und wagen nicht, darüber zu sprechen, dann kann einem schon das Herz schwer werden, besonders dann, wenn es sich um eine Herzens-Angelegenheit handelt, die uns sehr zu Herzen geht. Wie erleichternd ist es dann, wenn wir endlich drüber reden und unser Herz ausschütten! Dann fällt uns ein Stein vom Herzen. Mit der Aufforderung „Hand aufs Herz“ appellieren wir an die unbedingte Ehrlichkeit*

unseres Gegenübers. Und oft *treffen uns Worte mitten ins Herz*. Wenn unser *Herz höher schlägt* oder gar *uns im Leibe hüpf*t, dann ist dies ein Indiz für Freude, die so weit gehen kann, dass *uns das Herz zerspringt*. Es kann uns aber auch *vor lauter Schreck stehen bleiben*. Wenn uns dann gar *das Herz in die Hose fällt*, heißt es, *sich ein Herz zu nehmen / zu fassen* und *das Herz in beide Hände zu nehmen*. Dass *im Herzen der Mut sitzt*, wissen wir seit Richard Löwenherz, und die Tapferkeitsmedaille der US-Armee heißt nicht zufällig „purple heart“ (Purpur-Herz) und wird an jene verliehen, die *ihr Herzblut aufs Spiel setzen*, weil sie angeblich *ihre Heimat aus ganzem Herzen lieben*. Wir können *herzzerreißend weinen und schluchzen*, aber es kann uns auch *das Herz im Leibe lachen*, ja sogar *tanzen ...*

Nun, wir könnten diese Liste von *Herzens-Dingen* wohl noch eine ganze Weile weiterführen, mir erscheint dabei nur wesentlich, dass in diesen Redewendungen kaum je das wirkliche Herz, das Organ, das inmitten unserer Brust schlägt, gemeint ist. Denn würden wir jemanden in unseren Herzen tragen, hätte unser Blut keinen Platz mehr, auch wenn dieser Jemand noch so klein wäre. Fiele uns das Herz in die Hose, könnte es kaum mehr seine Funktion erfüllen. Ein wirklich herzloser Mensch wäre nicht lange lebensfähig, auch nicht bei all den technischen Möglichkeiten, die der heutigen Medizin zur Verfügung stehen. Auch sein Herz an jemanden oder etwas zu hängen wäre der doch nicht unwesentlichen Funktion dieses großartigen Organs nicht eben zuträglich, und aus seinem Herzen eine Mördergrube zu machen wird kaum gelingen. Herz-Raub erinnert fatal an die sich mehrenden Fälle von Organ-Raub zu Transplantations-Zwecken, aber das ist wohl nicht gemeint, wenn uns jemand das Herz raubt. Das Herz in beide Hände nehmen sollte nur der Herz-Chirurg, und jemanden an sein Herz drücken würde zuerst eine anatomische Öffnung des Brustkorbes erfordern, was Nicht-Fachleuten eher nicht angeraten sei. Entsprechende Emotionen wärmen das Herz ebenso wenig, wie ihr Gegenteil die Herz-Temperatur sinken lassen, und Offenherzigkeit wäre rasch tödlich – sie erinnert fatal an eine Herz-Ruptur! Aber auch ein hüpfendes Herz wäre unserem Kreislauf nicht gerade zuträglich. ☺



Worauf ich hinaus will: es muss also – etwa in der Gegend unseres Herzens – etwas Nicht-Organisches geben, das mit all den Emotionen zu tun hat, die mit diesen Redewendungen assoziiert werden. Für mich ist das unsere Seele.

Und dieses Numinose ist es, was ich mit meiner „Kreativen Stress-Lösung“ neben unserem Körper und unserem Geist auch ansprechen möchte, weil es in einen erfolgreichen Stress-Bewältigungsprozess mit einbezogen werden muss!

Blaise Pascal meinte: „Es ist das Herz, das Gott erfährt, und nicht der Verstand“. Und weiter „Das Herz hat seine Vernunft, die der Verstand nicht kennt“.

Goethe bezeichnete das Herz als „jüngsten, mannigfaltigsten, beweglichsten, veränderlichsten, erschütterlichsten Teil der Schöpfung“.

Antoine de Saint Exupéry lässt seinen Kleinen Prinzen sagen „Man sieht nur mit dem Herzen gut.“

Auch diese drei weisen Männer meinten sicher nicht unsere Blut-Pumpe!

In beinahe allen Kulturen wird das Herz schon seit vielen Jahrhunderten als Quelle der Weisheit bezeichnet, und viele Religionen sehen das Herz als Sitz der Seele, als Verbindung zwischen Göttlichem und Menschlichem.

Für viele antike Kulturen (Ägypter, Babylonier, Mesopotamier, Griechen) galt das Herz als zentrales Organ, das unsere Emotionen, unsere Moral und unsere Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, lenkt.

Ähnliche Ansichten finden sich im Alten („So wie jemand in seinem Herzen denkt, so ist er“) wie im Neuen („Was denkt Ihr in Eurem Herzen“ – Lukas Evangelium) Testament.

In der Jüdischen Tradition gilt das Herz-Zentrum als eines der Sefirot (Energiezentren) als Tiferet (Schönheit, Harmonie, Balance). In der Kabbala ist das Herz die zentrale Sphäre, die einzige von 10, die mit allen anderen in Kontakt steht; ihr sagt man nach, sie sei der Schlüssel für das Geheimnis strahlender Gesundheit, anhaltenden Wohlbefindens und heller Lebensfreude.

Im Japanischen gibt es zwei unterschiedliche Worte für Herz: shinzu bezeichnet das Körperorgan und kokoro „den Verstand des Herzens“.

In der Yoga-Lehre ist das Herz der Sitz des individuellen Bewusstseins, das Zentrum des Lebens, und wird als der „innere Guru“ angesehen, wörtlich und im übertragenen Sinn als unsere „Führung“.

In der chinesischen Medizin ist das Herz der Sitz der Verbindung zwischen Geist und Körper. Es beheimatet das Herzblut, das Shen, was sowohl als „Verstand“ als auch als „Geist“ übersetzt werden kann; und die Blutgefäße stellen die Kommunikationswege dar, welche die rhythmischen Botschaften des Herzens im ganzen Körper verteilen und so alles synchron arbeiten lassen. Daher lässt sich auch der Zustand jedes Körperorgans, aber auch die Funktion des gesamten Organismus, über das feinsinnige Ertasten der Pulse ermitteln!

Und bei all dem geht es nicht bloß um das muskuläre Organ!

## Liebe ...

Wo immer Sprache in Metaphern um das Herz kreist, führt sie rasch zum Thema Liebe. So zentral das Herz in unserem Körper liegt, so zentral ist Liebe für unser Leben.

Und ich denke, wir leben heute in einer Welt, die wahrlich mehr Liebe brauchen könnte!

Von Cicero stammt der Ausspruch *„nichts ist schwer für den, der liebt!“* – und ich kann nur bestätigen: alles wird leichter, wenn wir unsere Herzens/Seelen-Liebe wiederfinden!

Liebe – und vor allem Selbst-Liebe – ist meines Erachtens nach eine unentbehrliche Grund-Voraussetzung nicht nur für ein glückliches, erfülltes Leben, sondern auch für erfolgreiche Stress-Bewältigung. Wenn wir uns selbst nicht genügend lieben, um es uns wert zu sein, uns von unseren Stressoren und ihrer fatalen Wirkung zu befreien, dann wird uns dies auch garantiert nicht gelingen!

Was für den Einsatz aller Hilfs-Maßnahmen gelten dürfte – wir müssen uns dessen wert sein, wenn wir Erfolg haben wollen!

Wenn ich (objektiv oder subjektiv) übergewichtig bin und mich nicht als wert erachte, meine Ideal-Figur zu erreichen, kann ich mich mit allen Kuren dieser Welt quälen und täglich im Fitness-Studio schwitzen und werde doch letztlich (vielleicht mit kurzen Abnahme-Phasen dazwischen) immer mehr Gewicht auf die Waage bringen.

Wenn ich mir „aus Selbsthass eine Sucht zugelegt habe“, werde ich mich von dieser erst dann erfolgreich und auf Dauer befreien können, wenn ich mich als dessen wert erachte – weil ich endlich gelernt habe, mich selbst zu lieben! Und das gilt in meinen Augen für alle Süchte: Alkohol, Nikotin oder andere Drogen, exzessives Spiel, Arbeit oder auch die Sucht nach einem Menschen, der (die) mir nicht gut tut ...

Und Stress ist natürlich eine Art von Sucht – wir alle sind bis zu einem gewissen Grad „Stressoholics“, oder?

Wenn ich mir eine glückliche, harmonische, befruchtende, erfüllende und zufriedene / befriedigende Beziehung wünsche, mich aber weiterhin selbst geistig / seelisch / körperlich misshandle und mich oft grausamer behandle als meine ärgsten Feinde, werde ich mit blinder Ziel-Sicherheit genau jene Partner anziehen, die mir diese mangelnde Selbst-Liebe widerspiegeln, indem sie mich geistig / seelisch / körperlich misshandeln. Hier wirkt das Resonanz-Gesetz, und Gleiches zieht Gleiches an!

Erst wenn ich gelernt habe, mich selbst zu lieben und anzunehmen, so wie ich bin, (was natürlich keineswegs Weiterarbeit an mir und meinen Fehlern ausschließt, ganz im Gegenteil!), wird es mir gelingen, meines destruktiven Stress-Verhaltens Herr / Frau zu werden und so zu einem gesünderen, harmonischeren, produktiveren, erfüllteren und zufriedeneren Leben zu finden!

Die „Psycho-Neuro-Immunologie“ – eine eher junge medizinische Disziplin – beschäftigt sich mit dem lange nicht anerkannten engen Zusammenhang zwischen unseren Emotionen und unserem Denken einerseits und unserer Gesundheit andererseits. Und sie beweist in zahlreichen Studien, dass unser Immun-System äußerst sensibel auf unsere Stimmungen und Emotionen reagiert: so wird der Gesundheits-Zustand eines Menschen tatsächlich von einer positiven Lebens-Einstellung verbessert, andererseits erhöhen stress-

erzeugende Emotionen wie Ängste, Depressionen und Ärger das Risiko für Herz-Erkrankungen und andere Leiden.

Und Menschen mit einer positiven Einstellung sich selbst und ihrem Leben gegenüber leiden weniger unter Schmerzen (bei derselben Krankheit) als depressive Patienten. Vielleicht, weil sie es sich wert sind, weniger Schmerzen zu haben?

Übrigens ist es eindeutig erwiesen, dass Humor den emotionalen Zustand eines Menschen und dessen Wahrnehmung verändern kann – daher erweist er sich als Behandlungs-Form mit großem Nutzen!

So gibt es mittlerweile eine „Gesellschaft zur Förderung von Humor in Therapie, Pflege und Beratung“ mit dem Namen „Humor Care“ und in der Schweiz werden Fachkurse für Ärzte und Pflege-Personal unter dem Titel „Humor und Krankheit“ angeboten. Und eine ganz neue Disziplin – die Gelotologie = die Wissenschaft vom Lachen – untersucht die umfassenden Wirkungen unseres Lachens auf unsere Physiologie und damit generell auf unser Leben.

Im Landes-Krankenhaus Klagenufurt lief ein dreimonatiges Pilotprojekt unter dem Titel „Humor am Krankenbett“, welches ebenfalls die positive therapeutische Wirkung von Humor bestätigte. Die Stimmung an der Station verbesserte sich generell, sowohl unter Ärzten und Pflege-Personal als auch bei den Patienten.

Auch die Patienten untereinander hatten einen besseren Kontakt – der humorvolle Umgang schien sie etwas aus den Klauen ihrer Krankheit zu befreien, und so öffneten sie sich auch für die Befindlichkeit anderer. Daneben ließen sie mehr Compliance (Bereitschaft zur Mitarbeit an ihrer Gesundung) erkennen und hatten ein wesentlich ausgeprägteres Vertrauen in die nötigen Therapien. Und das Personal fand leichter Zugang zu ihnen, weil sie generell offener waren.

Sie haben sicher alle schon von den „Clinic Clowns“ oder den „Roten Nasen“ gehört, die mittlerweile nicht nur schwer kranke Kinder besuchen, sondern glücklicherweise auch in Pflegeheimen bei alten Patienten eingesetzt werden!

Interessant im Zusammenhang mit dem Einfluss von Emotionen auf die Befindlichkeit und die Gesundheit sind auch die aufschlussreichen Ergebnisse der „Herz-Intelligenz“-Forschung: positive Her-

zens-Emotionen wie Liebe, Wertschätzung, Dankbarkeit, Mitgefühl, Anteilnahme, Fürsorge, Zufriedenheit ... gleichen nicht nur unseren Herz-Rhythmus aus, sondern sie fördern auch das Zusammen-Spiel von Herz und Gehirn, von Sympathikus und Parasympathikus – den beiden Anteilen unseres autonomen Nerven-Systems, deren antagonistische Funktion durch diese positiven Emotionen in ein wohlthuendes Gleichgewicht gebracht wird.

Hingegen konnte nachgewiesen werden, dass negative Emotionen wie Angst, Furcht, Groll, Hass, Eifersucht ... unser gesamtes Körper / Geist / Seelen-Gefüge in einen höchst energie-raubenden und daher ineffizienten Widerstreit bringen und zu einem chronischen Ungleichgewicht aller Körper-Funktionen führen – und das bedeutet massiven Stress mit allen seinen Folgen!

Wenn man den Herz-Rhythmus aufzeichnet, während Probanden sich jeweils einer Emotion aus diesen beiden Gruppen (positive und negative Emotionen) hingeben, ergibt sich bei den positiven Emotionen ein kohärentes Muster, das sich sehr rasch harmonisierend auf den ganzen Organismus auswirkt, unter anderem, weil es die Produktion und Ausschüttung der Stress-Hormone reduziert. Und Kohärenz ist immer wirksamer als Inkohärenz – denken Sie nur an die enorme Wirksamkeit des äußerst kohärenten Laser-Lichtes! Auf dieses Phänomen werde ich etwas später bei der Besprechung der Emotionen näher eingehen!

Parallel dazu wird vermehrt das „Anti-Aging-Hormon“ DHEA (Dehydroepiandrosteron) produziert, das alle Regenerations-Prozesse im Körper fördert und somit dem Alterungs-Prozess, der unter Stress massiv beschleunigt wird, entgegenwirkt.

Zusätzlich dazu steigt unter den positiven Emotionen die Konzentration des Immun-Globulin A (unter Stress ist sie herabgesetzt!). Ig A ist ein Antikörper, der schon im Speichel nachgewiesen werden kann, und der quasi die erste Abwehr-Linie des Immun-Systems darstellt. Durch seine Erhöhung wird unsere Widerstandsfähigkeit gegenüber Infektionen vor allem im Nasenrachen-Raum und den unteren Atem-Wegen erhöht!

Dieses Ergebnis fand man unter anderem, als man Probanden Filme von Mutter Teresa zeigte, deren Mitgefühl und Fürsorge sich

offenbar allein durch das Mit-Ansehen auf die Probanden übertrug: ihr Ig A- Spiegel war angestiegen und blieb eine ganze Weile erhöht! Allerdings nicht ganz so stark wie bei jenen Probanden, die selbst Emotionen wie Mitgefühl und Fürsorge in sich entwickelten.

Dies dürfte Gerald Jampolsky intuitiv erkannt haben, noch ehe es durch die Forschungen des Heart-Math-Institutes bestätigt wurde, als er in New York ein Zentrum gründete, in dem er schwer kranke Kinder (Krebs, Aids ...) zu gegenseitiger Fürsorge anregte und dabei beobachten konnte, dass sich dadurch ihre Heilungschancen signifikant verbesserten!

Wir wissen heute auch, dass das Gefühl, geliebt und umsorgt zu werden, und noch mehr die Fähigkeit, andere zu lieben und wert zu schätzen, unsere Lebens-Erwartung stärker beeinflusst als körperliche Faktoren wie Alter, Blutdruck, Cholesterin oder sogar das Rauchen! So ist die Sterblichkeits-Rate nach einem Herz-Infarkt bei jenen Menschen, die nicht in einem liebevollen sozialen Umfeld leben, viel höher als bei jenen, die in einem fürsorglichen und Geborgenheit vermittelnden Familien-Verband aufgehoben sind!

Pointiert könnte man sagen: wir könnten Sand essen und er wäre bekömmlich, wenn wir dabei „in der Liebe sind“, wie ich den Zustand des „mit unserer Seele in Resonanz Seins“ nenne. Und wie heißt es so schön? Frisch Verliebte leben „von Luft und Liebe“. Es gibt übrigens Menschen (wie die Australierin Jasmuheen), die sich von „Licht-Nahrung“ ernähren, ohne Materielles zu sich zu nehmen – sie sind bloß „in ihrer Liebe“, und das nährt sie ausreichend ...

Nun möchte ich Ihnen natürlich nicht raten, erfüllt von Liebe Sand zu essen oder gar zu „Licht-Nahrung“ überzugehen! Lassen Sie einfach den Sand weg, essen Sie, was Ihre „Innere Stimme“ Ihnen erlaubt (und das ist oft viel mehr, als so mancher Diät-Spezialist!) und leben Sie – möglichst 24 Stunden am Tag – Liebe, Wertschätzung, Anteilnahme, Dankbarkeit, Freude ...

*„Wir sollten aus unserer Ich-meine-mich-mir-Einstellung heraus kommen“, meint der indische Arzt Madan Kataria, Initiator der weltweit sich etablierenden Lach-Clubs, „denn in Wirklichkeit brauchen wir nur Liebe!“ – wobei ich dem schon hinzufügen möchte, dass auch Selbst-Liebe eine ganz wesentliche und heilsame Funktion hat!*

Wir alle haben einen riesigen Nachhol-Bedarf an Liebe!

Wer von uns kann schon reinen Gewissens von sich behaupten, er hätte als Kind „genug“ bedingungslose Liebe bekommen? Das sei natürlich kein Vorwurf an unsere Eltern, denn jeder und jede kann nur so viel geben, wie er und sie hat. Und auch unsere Eltern bekamen wohl kaum genügend Liebe, weil auch ihre Eltern in ihrer Kindheit wahrscheinlich nicht bedingungslos geliebt wurden ... dieses Defizit gibt eine Generation an die nächste weiter!

Aber, und das ist das Beglückende dabei, wir können uns selbst all das geben, was wir nicht ausreichend von außen bekommen haben, wenn wir diesen Mangel einmal erkannt haben. Und wenn die „Kreative Stress-Lösung“ für manche von Ihnen Anlass ist, sich Ihres Liebes-Defizits bewusst zu werden und Schritte zu unternehmen, diesen Zustand zu ändern, dann sage ich schlicht und einfach: HERZlichen Dank!

Wenn es Ihnen anfangs schwer fällt, „in Ihre Liebe zu finden“ beziehungsweise „Ihre Liebe wiederzufinden“, dann beginnen Sie vielleicht damit, andere positive Emotionen zu kultivieren, die Ihnen leichter fallen. Viele, denen man Liebe ans Herz legen möchte, gar noch zu sich selbst, reagieren geradezu fassungslos und oft sogar heftig: „Mich selbst lieben? Auf was hinauf? Wo kommen wir denn da hin, wenn jeder sich selbst liebt?“ – ins Paradies, meine ich!

Natürlich, man hat uns ja Jahrzehnte lang eingebläut: „Eigenlob stinkt“ und „Geben ist seliger denn Nehmen“, Egoismus gilt als Schimpfwort, und sich selbst zu lieben ist purer Narzissmus ...

Und wenn es in der Bibel auch heißt: „Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst“, so fällt der zweite Teil dieser Empfehlung meist unter den Tisch! Ganz so, als hätte es in der Überlieferung einen Schwerhörigen gegeben, der aus dem „wie“ ein „nie“ gemacht hat.☺

Nun, wenn es Ihnen wirklich absolut unmöglich erscheint (zumindest anfangs), sich selbst bedingungslos zu lieben – das heißt auch dann, wenn Sie nicht gerade eine nobelpreis-verdächtige Leistung vollbracht haben, ja wenn Sie vielleicht sogar gerade „Mist gebaut“ haben –, dann beginnen Sie einfach mit bewusst kultivierter Wertschätzung anderen oder auch Tatsachen gegenüber. Holen Sie

sich all das in Erinnerung, was Sie in Ihrem Leben wert schätzen und für das Sie dankbar sein könnten – und vielleicht sogar sind!

## **Wertschätzung**

*Ich mache eine möglichst ehrliche Liste all dessen in meinem Leben, wofür ich dankbar bin oder sein könnte, was ich wertschätze!*

*\* Dabei denke ich an all die Dinge, die ich sonst als selbstverständlich sehe – im Bereich meiner Beziehungen, meiner Arbeitswelt, meines Wohnens, meiner Freizeit ...*

*\* Aber ich denke auch an die „großen Momente“ in meinem Leben, die Sternstunden und Fügungen ...*

*\* Weiter vergegenwärtige ich mir all das, was mir bereits gelungen ist und was ich bewältigt habe ...*

*\* Und ich schenke mir Wertschätzung für alle jene Anlagen, Stärken, Talente, Fähigkeiten ... die ich entwickelt und mir – und anderen – auf diese Weise erst richtig zu Nutze gemacht habe ...*

*\* Ebenso rufe ich mir erreichte Ziele und erfüllte Wünsche in Erinnerung ...*

*\* Auch an interessante, berührend, bewegende Begegnungen denke ich mit Wertschätzung ...*

*\* Und ich rufe mir Aufmerksamkeiten, Hilfestellungen, Verwöhnungen und ähnliches von anderen Menschen in Erinnerung ...*

*\* Und was könnte ich sonst noch alles wertschätzen???*

*Für diese Übung lasse ich mir viel, viel Zeit, denn ich erkenne, wie unheimlich wirksam und wesentlich sie ist!*

Sie werden sehen, da gibt es einiges zu erwähnen!

Und glauben Sie mir: schon diese positive Herzens-Emotion wirkt sich harmonisierend auf Ihren gesamten Organismus, Ihr Seelenleben und – auch darauf kommt ich im Laufe dieses Buches noch zurück! – Ihr geistiges Potential aus!

Versuchen Sie es einfach möglichst unvoreingenommen und beobachten Sie die Wirkung! Horchen Sie in Ihren Körper hinein, während Sie all das Revue passieren lassen, was Sie als wertvoll erachten



in Ihrem Leben: beginnen Sie mit den grundlegenden Dingen, die wir viel zu oft als selbstverständlich sehen! Im Grunde können wir sie als selbstverständlich annehmen, denn es wird liebevoll für uns gesorgt, aber wir sollten sie bewusst wahrnehmen! Allzu oft übersehen wir diese Geschenke und erkennen Sie nicht an; und unsere Gedanken des Mangels verdrängen die Fülle aus unserer Erfahrung. Wenn wir uns bewusst auf das Gute in unserem Leben konzentrieren – wie beispielsweise durch das Erstellen einer solchen Liste –, dann schaffen wir Raum für mehr. Auch hier wirkt wieder das Resonanz-Gesetz! Sie wissen ja: Gleiches zieht Gleiches an ... Wo Tauben sind, fliegen Tauben zu ... Dankbarkeit holt Dankenswertes in unser Leben!

Diese Liste sollte auch alle Ihre Freunde umfassen und die liebevollen und rücksichtsvollen und aufmerksamen Dinge, die jemand für Sie getan hat: besonders die „kleinen Dinge“, wie ein strahlendes Lächeln, ein Zuspruch, eine liebevolle Bestätigung, aufbauendes Feedback, eine Aufmerksamkeit, ein Dankeschön, eine hilfreiche Antwort, eine freundliche Geste ... wir können so viele Wunder entdecken, wenn wir nur bereit sind, sie anzuerkennen und wert zu schätzen! Und das ist gesund!

Wir sollten aber auch all die Herausforderungen wertschätzen, vor die uns unser Leben gestellt hat, und an denen wir wachsen und uns weiter entwickeln konnten.

Und auch unsere Fähigkeiten, unsere Talente und unser Können sollten Anlass zu Wertschätzung und Dankbarkeit sein. Mit ihrer Hilfe können wir einen wertvollen Beitrag in der Welt leisten!

Übrigens können Sie sich immer dann, wenn Unzufriedenheit Sie im wahrsten Sinne des Wortes „krank macht“, an diese Aufzählung erinnern und sie neuerlich zur Hand nehmen und durchsehen! Vielleicht fällt Ihnen dann sogar noch das eine oder andere wert zu Schätzende ein, an das Sie beim Erstellen dieser Liste nicht gedacht haben ...

Nun, wenn Wertschätzung und Dankbarkeit auch sehr wichtige und für unser Wohlbefinden wertvolle Emotionen sind, am stärksten wirkt sich doch reine Liebe aus. Wenn Sie wirklich Ihr Leben zum Guten wenden wollen, sollten Sie sich all der Liebe öffnen, die tief in

Ihrem Inneren (Ihrem Herzen oder Ihrer Seele, wie auch immer Sie Ihre Mitte nennen wollen) wie in einer Art Dornröschen-Schlaf versunken ist und darauf wartet, endlich wach geküsst zu werden!

Hier ist eine bewährte Technik die ich Ihnen wärmstens ans Herz – nicht das organische ☺ – legen möchte!

## **Liebe und Selbst-Liebe**

- \* Ich schliesse die Augen,*
- \* entspanne mich nach und nach,*
- \* atme ruhig und regelmäßig, während ich auf das leichte Heben und Senken meiner Bauchdecke achte,*
- \* und erlaube meinem Lächeln, sich zu entfalten.*
- \* Dann denke ich an einen Menschen, der mir sehr nahe steht, den ich sehr lieb habe, der mir wirklich am Herzen liegt, und visualisiere ihn oder sie vor mir sitzend oder stehend ...*
- \* dann erlaube ich meiner Liebe tief aus meinem Inneren heraus zu strömen und diesen Menschen ganz und gar einzuhüllen ...*
- \* vielleicht möchte ich mir diesen Liebes-Strom in einer Farbe vorstellen – welche Farbe auch immer ich dazu assoziiere, sie ist genau richtig für mich!*
- \* Und ich lasse meine Liebe immer stärker werden, immer intensiver, so lange, bis ich das Gefühl habe, mein Herz geht über vor lauter Liebe ...*
- \* wenn ich dann das Gefühl habe, „ganz Liebe zu sein“,*
- \* stelle ich anstelle dieser geliebten Person mich selbst in mein geistiges Bild!*
- \* Möglicherweise gibt es in diesem Augenblick eine Blockade und alles in mir sträubt sich dagegen, auch mir selbst bedingungslose Liebe zukommen zu lassen ...*
- \* macht nichts! Dann entspanne ich mich neuerlich sehr bewusst,*
- \* atme ruhig und regelmäßig weiter*
- \* und erlaube mir, mein Lächeln wiederzufinden – zuerst entsteht es in meinen Augen ... breitet sich dann über mein ganzes Gesicht aus ... und erfasst nach und nach mein ganzes Wesen ...*
- \* dabei öffne ich mir mein Herz und hülle mich – ebenso wie zuvor die geliebte Person – in hellstrahlendes farbiges Liebes-Licht ein.*

*\* Zugleich nehme ich wahr, wie meine Liebe auf mich zukommt, mich einhüllt und zugleich bis in alle Winkel meines Seins erfüllt ...  
\* ich kann sowohl die Phase des Aus-Strömens, das Liebe Geben, wahrnehmen (besonders beim Aus-Atmen), als auch die Phase des Ein-Strömens, das Liebe Empfangen (am besten beim Ein-Atmen)!  
\* Und ich verspreche mir, diese Übung möglichst bald zu wiederholen und – warum nicht? – als integrierenden Bestandteil meines Lebens aufzunehmen!*

Wenn Ihnen im Laufe dieser Übung der Umstieg von dem geliebten Menschen zu sich selbst nicht gleich gelingt, gehen Sie geduldig und nachsichtig mit sich um! Sie haben ein ganzes Leben lang verlernt, sich selbst zu lieben und dürfen nun wieder langsam lernen, JA zu sich selbst zu sagen, einfach JA, ein liebevolles, behutsames und zärtliches JA!

Und bitte fragen Sie nicht: „Auf was hinauf?“ – Liebe braucht doch keinen Grund, oder?

Tun Sie es, einfach so – weil es heilsam wirkt! Und weil Sie es wert sind, geliebt zu werden!

Jenen, die angesichts dieser Schilderungen geneigt sind, all das als Unfug abzutun, möchte ich dringend raten, es möglichst unvoreingenommen zumindest einmal zu versuchen! Es ist kein Zufall, dass Ihnen dieses Buch in die Hände gefallen ist – öffnen Sie bitte Ihr Herz!

Die förderliche Wirkung der positiven Herzen-Emotionen wie Liebe, Wertschätzung, Mitgefühl ... ist wissenschaftlich erwiesen (für die Nichtgläubigen gibt es entsprechende Kurven und Statistiken ...), aber dieses Wissen hilft Ihnen letztlich keinen Schritt weiter, wenn Sie es nicht selbst anwenden!

Sie sollten die Selbst-Liebes-Übung erst dann als für Sie nicht zielführend abtun, wenn Sie sie zumindest einmal ehrlich versucht und dann in sich hinein gespürt haben, wie Sie sich danach fühlen ... glauben Sie mir, sie wirkt Wunder!

Auf dem Weg zu bedingungsloser Liebe mag Ihnen auch folgende Übung helfen, denn anfangs ist es sicher leichter, sich für etwas Achtenswertes zu achten. Später jedoch sollte sich diese Selbstach-

tung ausweiten und die ganze Person mit ihren Licht- und ihren Schatten-Seiten umfassen!

## **Selbstachtung**

*\* Ich schreibe zumindest fünf meiner persönlichen Qualitäten in folgender Form auf: „Ich achte mich für meine ...“*

*Beispiele zur Inspiration: Großzügigkeit, Sinn für Humor, Verlässlichkeit, Loyalität, Treue, Genussfähigkeit, Geschick, Kreativität, Ehrlichkeit, Einfühlungsvermögen, Verzeihlichkeit, Aufmerksamkeit ...*

*\* dann notiere ich zumindest fünf meiner besonderen Leistungen in folgender Form: „Ich bin stolz auf mich, weil ich ...“*

*Beispiele zur Inspiration: etwas, das ich für jemanden getan habe; einen guten Rat, den ich erteilt habe; eine Sucht oder schlechte Gewohnheit, die ich überwunden habe; etwas „Schwerwiegendes“, das ich vergeben konnte; mir selbst vergeben zu haben; eine Umstellung, die mir gelungen ist; etwas, was ich dazu gelernt habe; etwas Neues, das ich geschaffen habe, eine wichtige Konsequenz, die ich gezogen habe ...*

*\* nun konzentriere ich mich auf eine Leistung aus dieser Sammlung, die mir besonders wichtig erscheint, und vergegenwärtige mir meinen Anteil daran: wie hart ich arbeiten musste, um das zu erreichen; welche Anstrengungen und Planungen nötig waren; welche Überwindung es mich gekostet hat, wie viel Zeit und Energie ich investiert habe, wie viel Konzentration und Begeisterung es gebraucht hat ...*

*\* dann vergegenwärtige ich mir auch den Nutzen, den diese Leistung mir und / oder anderen gebracht hat ...*

*\* und erlaube mir, wirklich stolz zu sein und mich wertzuschätzen und – warum nicht? – zu bewundern. Und ich achte darauf, wie sich dieser Stolz und diese Bewunderung anfühlen ... wo vor allem ich sie wahrnehmen kann ... woran sie mich erinnern ... und vielleicht kann ich zu meinem Stolz eine Farbe assoziieren? Einen Geruch oder Geschmack?*

Und sollten Sie zu jenen Menschen gehören, die Probleme haben mit Stolz, dann denken Sie bitte an den Stolz eines kleinen Kindes, das immer wieder vergeblich versucht, seine Bausteine zu einem Turm aufzuschichten, und immer wieder fällt dieser Turm zusammen –

aber dann bleibt er auf einmal stehen, vielleicht etwas windschief, aber doch ... oh ja, genau diesen hell strahlenden Stolz meine ich! Versetzen Sie sich in dieses kleine Menschlein, das nun mit „Stolz geschwellter Brust“ vor seinem Werk steht und jubiliert! Vergegenwärtigen Sie sich bitte diesen Stolz, denn es ist der Stolz Ihres Inneren Kindes! Und er ist gesund und heilsam und in seiner Wirkung auf Ihre Körper-Chemie produktivitätsfördernd! Das brauchen Sie mir nicht zu glauben, das können Sie selbst fühlen. ☺

Geschätzte Leserinnen und Leser, vielleicht fragen Sie sich schon eine ganze Weile, was denn Liebe und andere Emotionen mit Stress-Lösung zu tun haben ...

Nun, überlegen Sie einmal: was ist es eigentlich, was uns Stress verursacht?

Jeder Stressor, der Sie aus dem Gleichgewicht bringt, tut dies, indem er Emotionen in Ihnen auslöst, und zwar vornehmlich negative wie Angst, Wut oder Zorn, Eifersucht, Groll, Verzweiflung, Frustration ... und meist sind es wieder ausgegrabene alte Emotionen, die wir aus unserem Erinnerungs-Schatz heraus fischen und gebetsmühlenartig immer wieder aufwärmen und uns zu Gemüte führen! Wir werden darauf noch näher einzugehen haben ...

Tatsache ist – und das sei ruhig schon vorweggenommen –, dass es unsere starken emotionalen Reaktionen auf Situationen oder Ereignisse sind, die all das in uns ablaufen lassen, was sich letztlich so fatal auf unser Körper- / Geist- / Seelen-Gefüge, und damit auf unser ganzes Leben, auswirkt! Daher wird ein gesundes Emotions-Management – ich nenne es Seelen-Hygiene – einen wichtigen Platz in unserem Bemühen um Stress-Bewältigung haben.

## **Lächeln – Lachen**

Erlauben Sie mir an dieser Stelle einige Worte zum „Lächeln“, das Sie oft in diesem Buch wiederfinden werden, und das ich Ihnen bei praktisch jeder Übung empfehle!

Wenn es uns gut geht, wenn wir glücklich sind, weil wir gerade etwas besonders Schönes erlebt haben ... lächeln wir meist ganz automatisch. Wenn etwas oder jemand „unser Herz (sprich unsere

Seele) berührt“, dann „geht uns das Herz auf“, und es entsteht ganz unwillkürlich unser strahlendes Lächeln. Unser Gehirn sendet ein Signal an jene Teile unserer mimischen Muskulatur, die für unser Lächeln zuständig sind, und diese kontrahieren sich. Und zwar sind das sowohl die Musculi Zygomatici, welche die Mundwinkeln zum Jochbein hoch ziehen, als auch die Ringmuskeln um unsere Augen, die in ihrer Kontraktion die Lachfalten erzeugen.

Allerdings unterscheidet sich das echte Lächeln wesentlich vom typisch aufgesetzten Plakat-Lächeln: machen Sie die Probe aufs Exempel und decken Sie den lächelnden Mund auf einem Plakat ab und wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit den Augen zu: lächeln diese auch? Auf diese Weise können Sie ganz leicht ein echtes von einem falschen Lächeln unterscheiden!

Das echte Lächeln beginnt in den Augen, ehe es sich dann über das ganze Gesicht ausbreitet. Und wenn Sie aufmerksam darauf achten, können Sie Ihr Lächeln vielleicht sogar durch Ihren ganzen Körper verfolgen! Dieser Mechanismus funktioniert jedoch auch umgekehrt! Wenn es uns gelingt – auch in eher trüben Stunden – ein echtes, ein wirklich tief empfundenes Lächeln entstehen und sich ausbreiten zu lassen, bekommt unser Gehirn das Signal „es geht mir gut“ und schüttet Endorphine (das sind körpereigene Glücks-Hormone) aus. Das heißt, wir können unser Gehirn überlisten, indem wir ihm mit einem – und das ist die unerlässliche Voraussetzung! – echt empfundenen Lächeln Wohlbefinden signalisieren.

Die daraufhin ausgeschütteten Endorphine verstärken dieses zuerst bewusst gegen einen gewissen Widerstand produzierte Wohlgefühl, und so entsteht ein „Engels-Kreis“ (im Gegensatz zum berüchtigten „Teufels-Kreis“, in dem wir viel zu oft gefangen sind, und der uns immer tiefer in seine destruktiven Muster hinein zieht), der sich dann zu einer positiven Schleife verstärkt!

Begonnen hat es damit, dass wir uns um ein echtes Lächeln bemüht haben, dieses hat unser Gehirn überlistet und zur Endorphin-Ausschüttung verleitet, und diese Glücks-Hormone verstärken das Wohlgefühl, das uns lächeln lässt und nun unser Gehirn zu weiterer Endorphin-Ausschüttung anregt, was unser Wohlgefühl weiter erhöht ...