

Kurt Mosetter/Reiner Mosetter

Kraft in der Dehnung

Ein Praxisbuch bei Stress,
Dauerbelastung und Trauma

Patmos Verlag

Dieser Ratgeber und die darin beschriebenen Übungen und Methoden ersetzen nicht den Arzt oder Therapeuten. Die praktische Umsetzung der beschriebenen Methode sollte mit Ärzten, Heilpraktikern und Physiotherapeuten abgesprochen werden. Weder Verlag oder die Autoren können eine Haftung für die Anwendung der Übungen übernehmen.
Myoreflex ist ein eingetragenes Warenzeichen.

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien. Dieses Buch wurde auf FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt. FSC (Forest Stewardship Council®) ist eine nicht staatliche, gemeinnützige Organisation, die sich für eine ökologische und sozial verantwortliche Nutzung der Wälder unserer Erde einsetzt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

9. Auflage 2012
Alle Rechte vorbehalten
© 2003 Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Umschlagabbildung: getty images
Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-8436-0292-1

■ Inhalt

| | |
|--|----|
| Dank | 9 |
| I. TEIL | |
| Einleitung | 11 |
| Kränkungen | 13 |
| Schwere seelische Belastungen und Verletzungen | 17 |
| Stress und Dauer-Kränkungen | 21 |
| Muskuläre Tiefenentspannung | 29 |
| Muskelfunktion und Schmerz | 32 |
| <i>Die relative aktive Muskellänge</i> | 38 |
| Myo-Reflex als aktive Selbst-Regulation | 41 |
| Die Lehre der TCM | 45 |
| Die Selbst-Behandlung | 48 |
| Der innere Handlungsspielraum | 50 |
| Allgemeine Hinweise zu den Übungen | 53 |
| Übungsregeln | 53 |
| Die Auswahl und Zusammenstellung der Übungen | 54 |
| Körpersymptome und die entsprechenden KiD-Übungen | 55 |
| Wegweiser zu den KiD-Übungen über die fünf Elemente | 60 |
| <i>Von den Beschwerden zum Element und zu den Meridianen</i> | 60 |
| <i>Von den Elementen und Meridianen zu den Übungen</i> | 63 |

II. TEIL

| | |
|---|-----|
| Die KiD – Übungen | 65 |
| Die Schraube | 66 |
| Segel im Wind | 69 |
| Gräser im Wind | 71 |
| Der Kranich | 73 |
| Der Tisch | 75 |
| Die kleine Pyramide | 78 |
| Der Sonnengruß | 80 |
| Der Sonnenflug | 84 |
| Auf vier Beinen | 86 |
| Die Grazie | 88 |
| Zehentanz | 90 |
| Die Sprungfeder | 92 |
| Der stolze Hahn | 94 |
| Der Baum im Wind | 97 |
| Der Kreis der Hände I | 99 |
| Der Kreis der Hände II | 101 |
| Der Pavian | 103 |
| Segelschiff im Wind | 105 |
| Der Blick der Eule | 107 |
| Himmelsblick | 109 |
| Das Lächeln | 112 |
| Der stille Gesang | 114 |
| Augen-Blicke | 116 |
| Druckpunkte an den Händen und im Gesicht | 120 |
| Druckpunkte an den Händen | 120 |
| <i>Druckpunkt-Zuordnungen an der Hand</i> | 122 |
| Druckpunkte im Gesicht | 123 |
| <i>Die Krone</i> | 124 |
| <i>Das Gesicht</i> | 125 |
| <i>Der kleine Drache</i> | 129 |

| | |
|--|-----|
| Anhang | 131 |
| Das Innenleben der Muskelfasern | 131 |
| Minus- und Plus-Symptome in der TCM | 133 |
| <i>Wasser</i> | 133 |
| <i>Holz</i> | 134 |
| <i>Feuer</i> | 134 |
| <i>Erde</i> | 135 |
| <i>Metall</i> | 136 |
| | |
| Anmerkungen | 137 |
| | |
| Literatur | 139 |
| Übungsbücher und Ratgeber | 139 |

■ Dank

Unser Dank gilt allen Mitarbeitern der Myoreflextherapie-Ausbildung, insbesondere Markus Rachl, Thomas Ernst, Evelyn Heitz und Uwe Kühnle. Für die zahlreichen Abbildungen der Übungen bedanken wir uns bei Mechthild Greiner und Markus Rachl. Nicht zuletzt gilt unser Dank den vielen Klientinnen und Klienten, welche mit ihrer fruchtbaren Zusammenarbeit die praktische Grundlage und die Erfahrung, aus der heraus dieses Buch entstanden ist, ermöglichten.

I. TEIL

■ Einleitung

Dieses Buch mit speziellen Bewegungs- und Dehnübungen richtet sich an alle, die sich mit ihrem Körper beschäftigen, ihn bewusst wahrnehmen und damit die Verantwortung für sich und ihre Gesundheit übernehmen wollen. Einseitige Haltungen, Stress, Dauerbelastung und traumatische Erfahrungen haben nicht nur für unsere Seele schwerwiegende Auswirkungen. Sie zeigen sich auch in unserem Körper und setzen sich dort fest. Oft sind Schmerzen die Folge.

Einige wenige Grundregeln und eigens darauf zugeschnittene Übungen können hier ein Gegengewicht bilden. Kraftentfaltungen in Dehnung – wie sie in den sogenannten KiD-Übungen vorgeführt wird –, sorgt für eine gesunde Balance im Bewegungsapparat. Durch neuromuskuläre Entspannung kann der Körperstress bereits präventiv verhindert und reduziert werden.

Das Besondere an den KiD-Übungen ist neben ihrer durchdachten Einfachheit, dass sie unseren »inneren Arzt« aktivieren und unseren Körper zur Selbstregulation und Prävention anregen. Dafür benötigen wir nicht mehr als 2 Mal fünf Minuten pro Tag.

Auch aus den fernöstlichen Lehren wissen wir, dass sowohl Anspannung als auch Entspannung immer eine seelische und eine körperliche Seite haben. Gerade bei Stress wird deutlich, wie eng diese beiden Seiten miteinander verwoben sind.

Seelische Anspannung führt zu körperlicher Anspannung. Die Folge davon sind neuromuskuläre Verspannungen und in der Folge Schmerzzustände und Bewegungseinschränkungen. Die Myoreflextherapie, aus der sich die KiD-Übungen entwickelt haben, macht diese körperlichen Zustände neu spürbar und der Selbstregulation wieder zugänglich. Dabei stehen nicht einzelne Muskeln, sondern Muskelgruppen und Muskelketten im Vordergrund. Schmerzen werden dabei als Zeichen einer gestörten Be-

wegungsgeometrie verstanden. Bei der Behandlung wie auch bei den KiD-Übungen werden Muskelketten bearbeitet und stimuliert. Dabei werden sowohl Gesetzmäßigkeiten der Biomechanik und der funktionellen Anatomie als auch Grundsätze der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) integriert.

Zur besseren Orientierung befindet sich vor jedem Kapitel eine kurze Auflistung der jeweils besprochenen Themen.

Nach dem theoretischen Einstieg folgt im zweiten Teil die praktische Umsetzung – die Übungen. Den Wegweiser zu den Übungen und eine Hilfe bei der individuellen Auswahl und Zusammenstellung finden Sie in einen weiteren Teil des Buches.

■ Kränkungen

In diesem Kapitel erfahren Sie,

- was wir unter dem Begriff *Kränkungen* verstehen;
- wie eng Leib und Seele miteinander verwoben sind und was dies bei Stress, Dauerbelastung und traumatischen Erfahrungen bedeutet;
- wie unsere Mimik und unser Körper unsere Emotionen widerspiegeln;
- wie unser Körper als innerer Dialogpartner bei der Bearbeitung belastender Situationen beteiligt ist;
- welchen Stellenwert Selbstheilung und Selbstregulation haben;
- welche körperlichen Bewältigungsstrategien in der menschlichen Entwicklungsgeschichte angelegt sind und wie uns diese auch heute noch steuern;
- was Stress bedeutet und wie er sich körperlich niederschlägt;
- wie wichtig der Körper beim Entspannungsprozess ist;
- wie Aggressionen die Grundspannung im Körper erhöhen und welche Folgen das hat;
- was wir unter *kumulativem* Stress verstehen.

»Eine Beleidigung, die vergolten ist, wenn auch nur durch Worte, wird anders erinnert als eine, die hingenommen werden musste. Die Sprache bezeichnet das schweigend erduldeten Leiden als ›*Kränkung*‹.«¹

Dieser Lehrsatz wurde vor knapp 110 Jahren formuliert. Vieles um uns herum kann uns kränken, kann uns krank machen. Nicht allein hohe Schadstoffwerte in der Atemluft, zu viel Sonne und Sonnenbrand oder gefährliche Substanzen in unseren Lebens-

mitteln gefährden unsere Gesundheit, auch seelische Belastungen können uns so sehr beeinträchtigen und verletzen, dass wir davon krank werden – seelisch und körperlich.

Wenn wir im Folgenden von seelisch-körperlichen Erkrankungen und Verletzungen sprechen, so ist damit nicht die Disziplin der Psychosomatik gemeint, also die Lehre von den seelischen Ursachen körperlicher Krankheiten. (So warnt der Münchner Neurologe Friedrich Strian davor, bei fehlendem oder unklarem medizinischen Befund von einer primär psychischen Erkrankung zu sprechen. Bei chronischen Schmerzen etwa werden dann allzu rasch sogenannte psychogene [allein aus dem Seelischen kommende] Ursachen angenommen.²⁾

In der Praxis der klassischen Medizin und Psychologie wird vom Körperlichen und vom Seelischen oft so geredet, als handle es sich um zwei verschiedene, einander ausschließende Bereiche. In Wirklichkeit, im alltäglichen Leben ist es jedoch so, dass jede seelische Empfindung (jede Freude, jede Angst) sich nicht nur auf den Körper auswirkt (erhöhter Puls, Tränen), sondern eben auch und zugleich körperlich *ist*. Und umgekehrt ist jede körperliche Regung auch Seelisches (unsere Tränen sind ein Aspekt unserer Trauer).

Unser Körper ist nicht nur etwas Physisches, zu dem dann noch etwas Seelisches hinzukommt. Unser Körper ist gleichzeitig wahrnehmbares Äußeres und wahrnehmendes Inneres. Mein Körper ist als Körperding einerseits – vergleichbar mit jedem beliebigen Körper (so in der Medizin) – und er ist andererseits mein Körper. Er ist der tragende Grund unserer Existenz, der natürliche Ort unseres Selbst und damit auch ein Stück Innenwelt. Den Satz »Nichts Leibhaftiges hat keinen Sinn, nichts Seelisches hat keinen Leib«³ können wir gleichsam als Leitmotiv dieses Buches nehmen. An diesem Ort des Selbst, *als leibliches* vollzieht und entfaltet sich unser Seelenleben und unser Selbstbewusstsein.

Sind wir in freudiger Stimmung, so findet dies auf der körperlichen Ebene seine Entsprechung: Herz und Kreislauf sind leicht angeregt, die Muskulatur ist vital und locker, der Blick und die Körperhaltung sind offen und entspannt. Insbesondere am Ge-

sichtsausdruck (an der Mimik) unseres Gegenübers können wir sehen, wie es ihm geht, ob er z. B. freudig und ausgelassen ist. Fröhlichkeit, Überraschung, Wut, Ekel, Furcht, Traurigkeit und Verachtung werden in allen Kulturen in gleicher Weise ausgedrückt.

Alle Stimmungen und Emotionen spiegeln sich in der Körperhaltung, in der Art der Bewegungen und vor allem in der Mimik bzw. der mimischen Muskulatur wider. Sie nehmen dort Gestalt an und kommen zum Ausdruck, bevor es uns bewusst wird.

Aufschlussreich sind die Reaktionszeiten der mimischen Muskulatur in Untersuchungen, bei denen den Versuchspersonen Bilder mit verschiedenen emotionalen Inhalten gezeigt wurden (z. B. ein lachendes Kind, ein Foto von einem Verkehrsunfall usw.). Mittels Elektromyographie (EMG; eine Methode, die die Aktionsströme im Muskelgewebe registriert) läßt sich zeigen, dass die Muskulatur des Gesichts dabei schon nach 30–40 Millisekunden (ms) reagiert. Bis zur Verschaltung einer Emotion im Gehirn dauert es 50–100 ms. Bis zum Erkennen und Bewusstwerden dauert es weitere 120–150 ms.

Unser Körper »trägt« so unsere Stimmungen und Gefühle und er macht unser Innenleben, unsere Befindlichkeit sichtbar und für unsere Mitmenschen erfahrbar. Für ein Zusammenleben ist diese wortlose Sprache von großer Bedeutung. Lange bevor der Mensch das Mittel der verbalen Sprache entwickelt hat, drückte er Stimmungen und Gefühle mit Hilfe seiner Körpersprache aus (Mimik, Gestik, Körperhaltung). Mit Hilfe der Körpersprache konnten sich die Menschen aufeinander einstimmen. Auch heute vermittelt sie uns die Botschaften, die gleichsam zwischen den Zeilen stehen.

Es sind aber nicht nur unsere Mitmenschen, die wir auf dieser Basis wahrnehmen. Unsere Sinne und Organe haben zum einen die Aufgabe, Nachrichten aus der Umwelt zu empfangen und an die Umwelt zu senden. Neben dieser Verständigung mit der Außenwelt sind unsere Sinne und Organe vor allem damit beschäftigt, eine Beziehung zu uns selbst aufzubauen. Ich *bin* ich

selbst, weil ich ständig eine Beziehung zu mir selbst pflege, weil ich meine seelischen und körperlichen Regungen fortlaufend registriere und in meiner Person vereinige.

Wahrnehmungen von der Außenwelt machen unsere Umwelt aus. In ihr orientieren wir uns. Nachrichten aus dem Körperinneren (Gefühle, Empfindungen) sind die körperliche Grundlage unseres Selbstbewusstseins. Unser Ich ist wesentlich ein Körper-Ich, wie es Freud formuliert hat.

Seelische Regungen äußern sich immer auch körperlich: Wenn unsere Seele traurig ist, so wird unser Körper darauf reagieren: wir weinen. Und umgekehrt können wir sagen: Wenn wir weinen, nimmt unser Seelenleben dieses körperliche Geschehen wahr: Wir sind traurig. So verhält es sich fortlaufend: wenn wir frieren oder wenn uns zu heiß ist, wenn wir wach sind oder müde, wenn wir erzürnen oder wenn wir uns amüsieren; wenn uns etwas auf den Magen schlägt und wenn uns die Angst im Nacken sitzt, wenn wir eine Wut im Bauch haben und wenn uns eine Gegebenheit erschlägt. Diese leib-seelischen Prozesse laufen ständig ab; sie sind immer schon im Gange und so selbstverständlich, dass sie uns gar nicht bewusst sind.

In all seinen Höhen und Tiefen ist unser Leben – sind wir – ein fortwährender kreisförmiger Fluss der Selbst-Wahrnehmung, des Selbst-Gesprächs. Wir können sagen, dass wir uns, unser Selbst in Selbstgesprächen erzeugen.⁴

Der in New York praktizierende Neuropsychologe Oliver Sacks schreibt: »Jeder von uns hat eine Lebensgeschichte, eine Art innerer Erzählung, deren Gehalt und Kontinuität unser Leben *ist*. Man könnte sagen, daß jeder von uns eine ›Geschichte‹ konstruiert und lebt. Diese Geschichte sind wir selbst, sie ist unsere Identität.«⁵

Wir sind also zum einen in ständigem Kontakt und fortlaufender Wechselwirkung mit unserer Umwelt und unseren Mitmenschen. Zum anderen leben wir aus der Beziehung zu uns selbst heraus. Diese ist das wesentliche Moment, das unsere Person ausmacht,

unsere Befindlichkeit färbt und bestimmt. Auch Selbstgespräche können eine eigene Dynamik entfalten – angenehm und entspannt, voller Freude und Lachen, aber eben auch angespannt, bestimmt von Missverständnissen und einer beengenden, beängstigenden oder aggressiven Atmosphäre.

Wir können so in ein seelisches Missbehagen hineingeraten, aus dem wir nur schwer wieder herausfinden. Manche Menschen wissen um die Ursache ihrer Verstimmung (ihrer inneren Wut, ihrer Hoffnungslosigkeit). Und dennoch – oder gerade deshalb – schaffen sie es nicht, sie zu wenden und aus dieser Stimmungslage wieder herauszufinden. Andere dagegen können den Grund ihres Missbefindens nicht benennen. Sie leiden z. B. an sogenannten frei flottierenden, also »grundlosen«, unerklärlichen Ängsten, an Panikattacken, an Schlaflosigkeit, Nervosität und Angstschweiß.

Schwere seelische Belastungen und Verletzungen

Hinweis: Stress und Trauma sind immer ein leib-seelisches Geschehen. Die Anleitungen zur Selbsthilfe in diesem Buch befassen sich schwerpunktmäßig vor allem mit der körperlichen, neuromuskulären Verarbeitung von Stress und schwer belastenden Lebensereignissen. Um auch die seelische und mentale Verarbeitung traumabedingter Spannungszustände fachlich fundiert mit zu berücksichtigen, verweisen wir unsere Leserinnen und Leser auf die Schrift von Gottfried Fischer *Neue Wege aus dem Trauma – Erste Hilfe bei schweren seelischen Belastungen*, die ebenfalls im Walter Verlag erschienen ist.

Wenn der Grund oder die Veranlassung für die eigene emotionale negative Grundbefindlichkeit bekannt sind, ist es meist hilfreich oder sogar nötig, einen Psychotherapeuten aufzusuchen. Hier können Erfahrungen und Situationen, die uns zu sehr belasten und die wir nicht allein bewältigen und verdauen können, bearbeitet werden. Dabei dürfen wir aber nicht außer Acht lassen, dass wir noch einen weiteren Dialogpartner haben:

Es ist auch unser Körper, der wesentlich unser Sein, unsere Geschichte und damit unsere Grundbefindlichkeit ausmacht und trägt.

Wenn wir uns bedroht fühlen oder einer akuten Gefahr ausgesetzt sind, begegnen wir dem mit Angst. Unlösbar mit dieser emotionalen Reaktion verbunden sind körperliche Vorgänge. Ein schnellerer Herzschlag, höhere Muskelspannung und eine spezifische Körperhaltung sowie höhere Konzentration an Glucose im Blut machen uns bereit, auf die Gefahr zu reagieren – uns eventuell zu ducken, uns zu verteidigen, zu kämpfen oder zu fliehen.

Unser Körper bereitet sich auf ein Verhalten vor, das unserer Angst entspricht; die körperlichen Funktionen werden dadurch zu einem wesentlichen Bestandteil dessen, was unsere Angst ausmacht.

Auch hier können wir wieder umgekehrt sagen: Unsere Emotionen zeigen auf der seelischen Ebene das, was sich auf der körperlichen Ebene abspielt; bei schnellerem Herzschlag und einer erhöhten Muskelspannung zeigt sich so z. B. Angst.

Unter gewöhnlichen Umständen können wir uns als Leib-Seele-System immer wieder so weit regulieren, dass uns ein normales Leben ohne gravierende Beeinträchtigungen möglich ist. Unter bestimmten Umständen kann jedoch diese Selbstregulation aus den Fugen geraten. Dann bleiben Angst und Anspannung.

Die eigentliche Aufgabe jedes Therapeuten oder Arztes sollte es sein, die Fähigkeit der Selbstregulation und der Selbstheilung des Klienten zu unterstützen. Auf der einen Seite sollte der Psychotherapeut seinen Klienten zu dem Punkt führen, an dem dieser von innen heraus erkennen und empfinden kann: *Die Bedrohung ist vorbei, meine Angst ist hier und jetzt nicht angebracht*. Dann kann der Betroffene seine Angst Schritt für Schritt regulieren.

Es wird deutlich, wo eine Körper-Therapie ansetzen muß. Die körperliche Anspannung ist ein Teil der Angst; in unserem Körper ist unsere seelische Erfahrung und Verfassung aufbewahrt.

Unsere Gefühle sind konzentrierte Erfahrungen, die auch in unserem Körper Gestalt annehmen. Zwar kann sich mit einer Verminderung der Angst auch die körperliche Spannung regulieren und vermindern. Sehr oft jedoch ist es so, dass eine bloße Psychotherapie ab einem bestimmten Punkt nur noch sehr schwer weiterkommt. Der körperliche Zustand der Anspannung hält dann den seelischen Zustand der Angst fest, Regulation und Selbstheilung stocken. Der Betroffene kann sich nur sehr schwer aus diesem Dilemma befreien, denn die Angst und die Verfinsternung seines Lebens stecken auch in seinem Leib.

Ein Ereignis wirkt zerstörend und traumatisch, wenn es für uns in dieser Situation keinen Ausweg mehr gibt und keine Möglichkeit, etwas dagegen zu tun. Fachleute sprechen hier von einer *unterbrochenen* bzw. *abgebrochenen Handlung* (Trauma). Sämtliche Tatkräfte, Kampf- und Fluchtimpulse brechen an diesem Punkt ab und kapitulieren. Dieser Abbruch ist der Moment, an dem in uns etwas bricht und in uns eine Wunde gerissen wird. Unsere Möglichkeiten der Erholung und Selbstheilung sind dann massiv beeinträchtigt. Dies muss nicht an einen bestimmten Zeitpunkt sein; oft ist es eine ganze Zeitspanne, in der dieser Abbruch erfolgt.

Was tun wir, wenn wir nichts mehr tun können? – In diesen Extremsituationen bleiben nur noch Schreckreflexe und der Totstellreflex.

Schreckreflexe sind vor allem Schutz- und Überlebensreaktionen: Zusammenzucken, Sich-Ducken, Beuge-Schutz-Bewegungen und Haltungen des Sich-klein-Machens haben das Ziel, unangenehmen Außenreizen auszuweichen und weniger Angriffsfläche zu bieten.⁶ Der bedrohte Organismus zieht sich so ein Stück weit aus der Welt zurück.

Totstellreflexe und Reaktionen des Erstarrens führen diesen Rückzug weiter. Wenn ein Tier eine Gefahr in seiner Nähe ausmacht und keine Fluchtmöglichkeit mehr hat, versucht es sich unsicht-

bar zu machen: Wenn der Fuchs zu nahe gekommen ist, fällt der Hase in sich zusammen und verharrt so; er bleibt in dieser Stellung erstarrt und eingefroren.

In der absolut ausweglosen und hoffnungslosen Lage, wenn etwa der Fuchs den Hasen einfängt, führt das Totstellverhalten dazu, den Organismus schmerz- und empfindungslos zu machen. Diese Abwehrmechanismen sollen die Wahrnehmungen der Außenwelt und insbesondere der Innenwelt (den Schrecken und die qualvollen, schmerzhaften Körperempfindungen) *ausblenden*. Sowohl im Wahrnehmen als auch im Handeln kommt es in solchen Gefahrensituationen zu einschneidenden Veränderungen und Brüchen. Die Veränderungen der Tat-Sphäre werden in der Motorik der betroffenen Person sichtbar – fühlbar sowohl für den Außenstehenden als auch für den Betroffenen selbst. Bezüglich der Wahrnehmungssphäre kommt es zu Sinnesveränderungen und damit auch zu Änderungen des Selbsterlebens, des Selbstgesprächs. Typisch dafür sind sogenannte dissoziative, also abgespaltene, entkoppelte Erfahrungen: »Ich fühlte mich abgetrennt von meinem Körper oder so, als ob mein Körper außergewöhnlich groß oder klein wäre.«⁷

Die körperliche Wucht und die extreme muskuläre Anspannung sind in solchen Gefahrensituationen so einschneidend und massiv, dass wir sie später nicht mehr auf ihr ursprüngliches, geläufiges Niveau zurückfahren können. Und da der Organismus seine Körperwahrnehmungen ausgeblendet hat, können diese Anspannungen auch später nur sehr eingeschränkt erkannt und herunter reguliert werden.

In spezifischen Bewegungs- und Haltungsmustern bleiben so die Schutzreaktionen und Aktivitätsmuster der Schrecksituation auch in der nachfolgenden Zeit erhalten. Das Dilemma ist: Körperlich sind die inneren Möglichkeiten der Selbstregulation aus dem Lot: Der Organismus ist gleichsam ein Stück weit von sich selbst abgespalten.

█ Gleichzeitig sind uns als Körper-Seele-System die Botschaften des Körpers, seine traumatischen Aktivitätsmuster ständig

gegenwärtig, ohne dass wir es immer bewusst bemerken. Die Fachleute sprechen hier von den sogenannten impliziten (unterschwelligem, unbewussten) Botschaften und *Erinnerungen des Körper-Gedächtnisses*.

Der Schrecken und die Angst stecken also noch im Körper. Dieser trägt und nährt unsere Angst – auch dann, wenn es keinen »realen« Anlass mehr gibt. Der Grund der Angst ist real, nicht psychogen und mitnichten pathologisch oder wahnhaft.

Eine weitere Folge unseres körperlichen Zustandes ist häufig die, dass die massiven muskulären Anspannungen und die traumatischen Haltungs- und Bewegungsmuster auf Dauer *sekundäre*, also *nachfolgende Schädigungen* mit sich bringen. Sehr viele Schmerzen und körperliche Beschwerdebilder haben ihren Ursprung in körperlichen Verspannungen – und oftmals in körperlich-seelischen Anspannungen und Belastungen, deren Herkunft manchmal weit zurückliegt.

Stress und Dauer-Kränkungen

Wir sind und bleiben nur dann gesund, wenn es uns gelingt, uns zwischen den beiden Extremen der Anspannung und der Entspannung zu bewegen; wenn es uns gelingt, hier ein lebendiges Gleichgewicht zu erhalten. Dazu ist es vorteilhaft, wenn wir manchmal sportlich aktiv sind und so eine gesunde Anspannung pflegen und ausüben. Auch ist es gut, wenn das Leben manchmal spannend ist und nicht allzu flach und gleichmäßig verläuft.

Zu einem Nachteil oder gar zu einem ernsthaften Problem wird die Anspannung dann, wenn sie übermäßig viel Raum in unserem Leben einnimmt und fortdauernd unseren Alltag bestimmt.

Die Stressforscher unterscheiden hier zwischen *Eustress*, d. h. gesundem, gutem Stress und *Distress*, d. h. schlechtem, ungesundem

dem Stress. Wenn der Alltag hauptsächlich aus Ärger und Hetze besteht, aus dem, was wir umgangssprachlich als Stress bezeichnen, so schleicht sich diese Spannung allmählich auch in den Körper: Schließlich sind wir auch dann gestresst, wenn in Wirklichkeit kein Grund dafür vorliegt. Wir sind nervös, fühlen uns angespannt und angestrengt, möglicherweise sind wir leicht reizbar und verletzlich. Das kommt oftmals daher, dass wir von innen heraus, *aus unserem Körper heraus* angespannt und gestresst sind.

■ Unsere körperliche Spannung nährt unsere seelische Spannung und lässt auch dort keine Entspannung zu.

Eine ärgerliche, gereizte oder auch nervöse Grundstimmung zeigt auf der körperlichen Seite meist eine erhöhte muskuläre Grundspannung. Das sympathische Nervensystem ist dabei meist stark aktiviert; das ist jener Anteil unseres vegetativen, also unserer Willkür entzogenen Nervensystems, der bei stresserzeugenden Herausforderungen und in Notfallsituationen die entsprechenden Verhaltensreaktionen des Körpers sicherstellt: Die Herz- und die Atemfrequenz steigen an, die Muskel-Grundspannung wird gesteigert, der Blutdruck erhöht. Unser Körper hält sich so in Alarmbereitschaft und der gesamte Organismus ist letztendlich auf Auseinandersetzung, auf *Kampf und Flucht* eingestellt.

Menschen, die sich in einer solchen Grundstimmung befinden, sieht man diese oftmals schon von außen an: Die Körperhaltung und die Bewegungen wirken angespannt und verkrampft; der Blick und die Mimik haben häufig etwas Unruhiges, fast Kämpferisches.

Oftmals nähren sich so körperlicher und seelischer Stress gegenseitig. Mentale, meditative Entspannungsübungen stellen gute Möglichkeiten dar, hier gegenzuregulieren. Zu häufig jedoch kann sich der Zustand der seelischen Entspannung, der auf diese Weise während des Übens erreicht wird, nicht halten – der Stress kehrt zurück, schleicht sich wieder ein. Dass wir im Alltag wieder in die alte Grundspannung zurückfallen, liegt häufig daran, dass der körperliche Spannungszustand nicht mitreguliert wurde; er

nährt und hält die seelische Grundstimmung – wir bleiben angespannt, gehetzt und angestrengt.

Nicht umsonst verbinden viele der traditionellen asiatischen Schulen ihre seelisch-geistigen Übungssysteme mit *körperlichen Übungswegen* und Methoden (Yoga, Tai Chi, Qigong usw.). So wird der seelisch-geistige Weg im wahrsten Sinne des Wortes untermauert und gefestigt. Wir Europäer müssen diese Methoden nicht unbedingt nachahmen. Mittels einfacher körperlicher Übungen können wir für so viel inneren Spielraum und Entspannung sorgen, dass wir unserer gereizten, gehetzten Grundstimmung teilweise das Feuer unter dem Kessel wegziehen. In hastigen und stressvollen Zeiten erlangen wir so ein Gegengewicht und damit auch ein Stück Immunität.

Neben der unspezifischen Anspannung und Alltagshetze, die wir soeben beschrieben haben, sind sehr viele Menschen *spezifischen Dauer-Stressoren* ausgesetzt. Die Atmosphäre in vielen Familien oder am Arbeitsplatz ist oft sehr spannungsgeladen. Ein sehr strenger, unnachgiebiger oder chaotischer, verwahrlosender Erziehungsstil verhindern ein entspanntes Sich-Entwickeln, ein angstfreies Aufwachsen. Die Grundbedürfnisse des menschlichen Organismus nach Sicherheit und Spannungsfreiheit werden hier immer wieder durchkreuzt und verletzt. Unsicherheit, Angst und Anspannung machen sich breit und werden zu einer Dauerbelastung.

Menschen, die in einem angstbestimmten Umfeld leben oder arbeiten, können dort nicht wirklich handeln und agieren. Vielmehr sind sie ständig dabei zu reagieren, ständig müssen sie indirekt und verdeckt planen und handeln und leben in dauernder Unsicherheit. Auch hier kommt es zu einem Spannungsanstieg.

Und es kommt noch eine weitere Belastung hinzu: Andauernde Verängstigung und Unsicherheit sind für den Menschen gleichbedeutend mit Gefahr und damit eng verbunden mit dem Impuls, sich zu wehren und zu schützen.

Die Gefährtin der Angst und der Unsicherheit ist die *Aggression*. Bei ihr geht es darum, sich angesichts einer Bedrohung und Ängstigung tatkräftig zur Wehr zu setzen. Auch hier wird der Körper in Alarmbereitschaft versetzt, die Grundspannung des Organismus wird erhöht. Die so gesteigerte und versammelte Körperenergie bleibt jedoch meist im Körper stecken. Denn normalerweise können wir diese Handlungs- bzw. Aggressionsimpulse nicht ausführen und wirklich abagieren. Weder in der Familie noch am Arbeitsplatz können sich die Betroffenen so zur Wehr setzen, wie es der Körper möchte.

In unserem Verhalten greifen wir oft auf stammesgeschichtlich alte psychomotorische oder neuromuskuläre Muster zurück, die ursprünglich dem Selbstschutz und der Flucht dienen, die jedoch in einer Bürosituation fehl am Platz sind.

Die »eingebauten« Fähigkeiten, mit *körperlichen* Bedrohungen umzugehen, indem die aktiven Reaktionen des Körpers mobilisiert werden, haben sich im Laufe der Menschheitsgeschichte bewährt. Leider treten die gleichen Stressreaktionen auch als Folge von *psychischen Stressoren* auf, zu deren Bewältigung sie jedoch nicht angemessen sind.⁸

Die Handlungsimpulse finden – ähnlich wie bei den traumatischen Ereignissen – keinen Ausweg. Wenn auch nicht so massiv und einschneidend, so kommt es schließlich auch bei atmosphärischer Angespanntheit und unter Dauerbelastung zu einer gehemmten, abgebrochenen Handlung. Fachleute sprechen hier von *kumulativen*, also unterschwelligem, aber sich anhäufenden traumatischen Belastungen.⁹ Mobbing etwa wird häufig hier eingeordnet.

Viele Menschen helfen sich instinktiv aus solchen krankmachenden Sackgassen heraus, indem sie sich regelmäßig sportlich abregieren. Sich-Auspowern hat häufig etwas körperlich-emotional Befreiendes und Entlastendes, das weit über die körperlich-sportliche Ebene hinausgeht.