

# „Auf Dauerstress reagieren die Organe schonungslos“

## Eltern zwischen Homeoffice und Homeschooling: So funktioniert Stressabbau mit der Achtsamkeitsmethode

BIRKENHARD - In der Coronakrise nimmt für viele Menschen der Stress gewaltig zu. Aber wie kommt man aus der Stressfalle heraus? Claudia Weber leitet beim SV Birkenhard Achtsamkeitstrainings. Birgit van Laak sprach mit ihr, wie man mit der Methode der Achtsamkeit lernt, mit Stress besser umzugehen.

**Homeoffice, Homeschooling, Sorgen um die Gesundheit, Angst um den Arbeitsplatz. Viele Menschen sind seit Wochen unter Dauerdruck. Was passiert bei diesem Stress mit uns?**

Ich erlebe derzeit, dass insbesondere junge Familien zu Hause täglich vor vielfältigen Aufgaben stehen. Eltern kommen im Spagat zwischen Lernunterstützung der älteren Kinder, Kleinkindbetreuung, eigenem Homeoffice und dem des Partners an ihre Grenzen. All diese täglich wiederkehrenden Probleme wirken viel gesundheitsschädlicher wie eine kurze, massive Stressbelastung. Auf Dauerstress reagieren unsere Organfunktionen schonungslos, die Muskulatur verändert ihren Tonus, die Faszien verlieren ihre Elastizität. Gelenk- und Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, eine veränderte Atmung, Blutdruckschwankungen, Schlafstörungen und vieles mehr sind Folgen daraus. Die Auswirkungen sind also sehr vielfältig. Wenn wir mal ausrasten, ist das zwar unangenehm, aber eher eine gesunde Selbstregulation und weitaus weniger schädlich als die inneren Vorgänge, die wir nur schleichend wahrnehmen.

**Hilft es, sich zu sagen, durch diese Zeit muss ich jetzt halt durch?**

Zähne zusammenbeißen gegen Stress ist ungefähr so effektiv, wie wenn ein Segler die Segel immer weiter strafft, bis am Ende der Mast bricht.

**Wie kann man dann mit dem Stress umgehen?**

Wir haben bei vielen Dingen schon eine Erwartung, was es ist, wie es ist und wie es wird. Entsprechend angstvoll schauen wir nach vorne. Bei Achtsamkeit geht es darum, einfach nur wahrzunehmen, was jetzt ist, und Dinge zu betrachten, ohne zu bewerten. Wenn ich zum Beispiel sage, ich spazierte jeden Tag eine halbe Stunde draußen, dann geht es mir besser, habe ich schon wieder eine Bewertung vorge-



Claudia Weber ist stellvertretende Leiterin der Gesundheitssportabteilung des SV Birkenhards. Sie gibt dort unter anderem Kurse in Qigong, Alltags- und Achtsamkeitstraining. FOTO: PRIVAT

nommen. Stattdessen sage ich mir: Ich gehe 30 Minuten raus und schaue was ist, ohne diese Erwartungshaltung. Ich nehme nur wahr und werte nicht.

**Und schon hat man den Druck herausgenommen ...**

Mit Achtsamkeit verändern wir unsere innere Haltung. Es geht darum, die Situation anzunehmen. Auf diesem Weg gelangen wir dazu, das eigene Leben im Hier und Jetzt bewusst zu gestalten.

**Wie erreicht man diese Haltung der Achtsamkeit?**

Das geht nicht von heute auf morgen. Achtsamkeitstraining braucht Zeit. Nach acht Wochen sagen meine Kursteilnehmer, jetzt fange ich an, anders hinzusehen.

**Wie sieht Achtsamkeitstraining aus?**

Es gibt körperliche und kognitive Ansätze. Wichtig ist eine Verbindlichkeit mit seinen Gefühlen und dem Körper einzugehen. Eine ganz einfache Übung wäre: Man streckt beide Arme aus und lächelt dazu. Wer es ausprobiert, stellt schnell fest, dass banale Körperhaltungen das emotionale Erleben verändern. Fließende Bewegungen helfen uns aus körperlichen Blockaden, die man gar nicht

mehr wahrnimmt, weil sie sich durch den Stress schleichend festgesetzt haben. Wer es gerne macht, tanzt. Man kann auch versuchen, achtsam zu gehen, einen Schritt nach dem anderen zu setzen und immer langsamer zu werden. Achtsame Berührungen, Massagen und Entspannungsverfahren helfen uns ebenfalls, wieder zu spüren.

**Wie funktionieren die kognitiven Übungen?**

Es geht darum, etwas wertungsfrei zu betrachten. Eine Form der Meditation.

**Können Sie ein konkretes Beispiel geben?**

Man schaut zwei Minuten lang ganz bewusst eine Blume oder einen Baum an. So sieht man immer mehr und immer tiefer in das Objekt hinein. Unser Gehirn kann sich solange nicht mit Stressdingen befassen. Man fokussiert auf ein schönes Objekt, das macht etwas mit einem.

**Wie lang muss man meditieren?**

Mehrfach am Tag wenige Minuten sind effektiver als eine Stunde pro Woche. So reduziert sich der Stresshormoncocktail in uns.

**Wie hat das Achtsamkeitstraining Sie selbst verändert?**

Ich lebe präsenter und stelle Aufgaben, die momentan da sind, in den Vordergrund. Wenn ich arbeite, arbeite ich mit Freude, wenn ich müde bin, gebe ich dem schneller nach. Ich vermeide die Ich-muss-da-durch-Haltung, weil sie mir nicht guttut. Je mehr Druck besteht, desto weniger spürt man, was man möchte und gerät immer mehr in ein Weiter so. Achtsamkeit gibt uns die Möglichkeit, besser bei uns selbst zu bleiben – das eigene Handeln besser zu reflektieren, Verhaltensänderungen bewusst zu steuern und einzuüben. Man hat damit eine gute Möglichkeit, zum bewussten Gestalter des eigenen Lebens zu werden.

**Wie gehen Sie mit der Corona-Situation um?**

Ich schließe nicht aus, dass ich erkranken könnte. Aber das lähmt mich nicht. Ich erlebe es als hilfreich, mir zu sagen: Heute bin ich gesund, heute lebe ich entspannt. Ich habe Ressourcen und vertraue, dass es gut wird.