

Überfordert vom Glücksterror



Juli 1, 2017 durch [Danielle Freude-Hellebrand](#) in [Business](#)



Stress ist ein unvermeidbarer Teil unseres Daseins. Im täglichen Sprachgebrauch hat er einen negativen Beigeschmack, ein bisschen Stress brauchen wir allerdings. Kurzfristiger Stress macht uns aufmerksamer, schärft unsere Sinne und verbessert unsere Denkleistung. Zum Problem wird er nur, wenn die Anspannung zu lange anhält. Wenn also Belastung zur Überlastung wird. Ein ständiger Bereitschaftszustand durch Reizung unserer Stressmechanismen kann sich tatsächlich katastrophal auswirken. Stress greift auf Dauer nicht nur den Körper an, sondern auch das Gehirn. Das ist ungünstig, denn wenn es irgendetwas gibt, das wir immer nötiger brauchen, dann ist es unsere Denkleistung. Wir alle sind Gehirnarbeiter.

Forschungsarbeit von Matthew Liebermann hat gezeigt, dass sich sozialer Stress äußerst belastend auf unser System auswirkt. Drei Viertel unserer Zeit befassen wir uns mit sozialen Beziehungen. Soziales Leid – etwa soziale Ausgrenzung, Ablehnung, Einsamkeit oder Mobbing – spielt sich in denselben neuronalen Netzwerken ab wie körperlicher Schmerz. Soziale Beziehungen sind genauso lebensnotwendig wie Nahrung und Wasser!

Die Wissenschaft zeigt auf, was wir eigentlich schon längst wissen: Der moderne Mensch darf seine soziale Beschaffenheit nicht länger vernachlässigen. Es erzeugt einfach zu viel Anspannung. Scham entsteht zum Beispiel aus einer Angst vor Zugehörigkeitsverlust. Man schämt sich nicht, wenn man alleine ist. Darum ist es so wichtig, Anteilnahme zu erfahren, sowohl bei sich selbst als auch bei anderen. Berührung und die Anwesenheit geliebter und nahestehender Personen verringert übrigens die Schmerzerfahrung. Ein Kuss von Mama auf das aufgeschürfte Knie wirkt also tatsächlich schmerzlindernd. Erkennen wir einfach, dass wir alle manchmal unvollkommene, verletzliche Menschen sind.

Der Zustand unseres Körpers übt großen Einfluss auf unseren Geisteszustand aus. Studien zum Thema Stress haben gezeigt, dass unsere körperliche Verfassung viel darüber aussagt, wie gut wir uns fühlen. So ist es zum Beispiel schwierig, klar zu denken, wenn unser Körper nicht in einwandfreiem Zustand ist. Selbst dann, wenn es sich nur um vorübergehende Beschwerden handelt. Versuchen Sie einmal, mit einer vollen Blase auf gute Ideen zu kommen. Oder mit rasenden Kopfschmerzen oder einem geprellten Zeh!

Stressforscher unterscheiden zwischen physiologischem und chronologischem Alter. Unser physiologisches Alter haben wir einigermaßen gut im Griff: gesundes Essen,

ausreichend Schlaf und viel Bewegung. Was für unseren Körper gilt, gilt jedoch auch für unser Gehirn. Nichts lässt einen so schnell altern, als nicht nachzudenken, als das Gehirn nicht einzusetzen. Es kommt selten vor, dass sich ein Gehirn abnutzt; in den meisten Fällen verrostet es.

Unser Gehirn ist anpassungsfähig, es lernt und es verändert sich, von der Geburt bis zum Tod. Daher müssen wir unsere ‚Gehirnmuskeln‘ gut versorgen, sie trainieren und beanspruchen. Wir dürfen sie allerdings nicht durch zu viel Anspannung überfordern. Manche Stressfaktoren können wir einfach ausschalten. Und zwar buchstäblich, indem wir beispielsweise unsere Smartphones ausschalten. Aber auch im übertragenen Sinn, indem wir erkennen, dass manche Stressfaktoren nur eingebildet sind. Das haben wir uns selbst eingebrockt, in einer Gesellschaft, in der eine merkwürdige Art von Glücksterror herrscht.

Wir brauchen also beides: sowohl den Lärm als auch die Stille. Zeit zum Nachdenken und Zeit zum Handeln. Sowohl Aktion als auch Reflexion, sowohl Konzentration als auch Tagträumen, sowohl Demut als auch Stolz. Nicht nur die Fähigkeit, unseren eigenen Weg zu gehen, sondern auch, uns an die Gruppe anzupassen.

Wissen ist das eine, danach zu handeln ist aber etwas ganz anderes. Ich nutze die Fastenzeit, um bewusster mit meinem Gehirn und meinem Körper umzugehen. Um zu sehen, was mir Energie gibt und was mir Energie raubt. Ganz egal, ob es dabei um Nahrung, um Beziehungen oder um Arbeit geht. Jeden Morgen und jeden Abend möchte ich 10 Minuten lang meine Aufmerksamkeit auf all das Gute richten, das mir widerfährt. Vorerst bis Ostern, dann sehe ich weiter. Ich habe den ersten Schritt gesetzt. Machen Sie mit?

‘There is a crack in everything, that’s how the light gets in’ – Leonard Cohen