



Warum Achtsamkeit? – Teil 6

Wie ist Ihnen der Wiedereinstieg in den Alltag nach Ihren Sommerferien gelungen? Haben Sie die eine oder andere Übung ausprobiert, um Stress während eines Arbeitstages reduzieren zu können?

Genau ein Jahr nach meinem ersten Input zum Thema „Achtsamer Umgang mit Gedanken an der Basler Herbstmesse“ komme ich heute noch einmal auf den denkenden Menschen zurück. Und zwar möchte ich hierzu die Gedanken von ¹Josef Schmitz zum Unterschied von Mensch und Hase mit Ihnen teilen:

Warum wir Menschen mehr Stress haben als ein Hase

Stellen Sie sich einen wunderschönen Herbstmorgen vor. Die Sonne scheint und die Wiesen zeigen sich noch in herrlich saftigem Grün. Ein Hase sitzt mittendrin und lässt es sich schmecken. Das schöne Wetter hat auch einen Spaziergänger mit seinem Hund nach draussen gelockt. Sobald der Hund den Hasen erblickt, geht er sofort auf die Jagd.

Was tut der Hase?

Richtig, das Stress-System wird blitzschnell aktiviert. Die Ohren des Hasen gehen hoch und alle Sinne richten sich auf die Gefahr. Die Wahrnehmung ist hoch geschärft und eng ausgerichtet. Der Organismus gibt Vollgas, blitzschnell gehen Herzschlag und Atemfrequenz in die Höhe, Blutzucker und Blutfette machen aus dem Blut einen Supertreibstoff, die Muskulatur ist hoch angespannt, alle Reflexe sind aktiviert. Der Hase rennt los. Die instinkthaften Programme wie Haken schlagen und Deckung suchen rasten ein. Nach wenigen Minuten der Verfolgungsjagd gibt der Hund auf und kehrt zu seinem Herrchen zurück.

Was macht der Hase nach kurzer Zeit?

Richtig, er grast an der selben Stelle weiter.

Jetzt stellen Sie sich vor, der Hase wäre ein Mensch. Was würde der Hase dann tun?

Er würde vor allem DENKEN! Zum Beispiel...

„Oh Mann, das ging gerade noch mal gut! Ob der wohl wiederkommt?“	„Dem hab ich aber gezeigt, was 'ne Hake ist, der hatte keine Chance gegen mich!“
„Man darf doch gar nicht mit dem Hund spazieren gehen, ohne ihn anzuleinen. Der Kerl setzt sich einfach über alle Regeln hinweg. Unglaublich, wie gefühllos und rücksichtslos die Menschen sind!“	„Aber an der einen Stelle hätte er mich fast gekriegt, da war er schon ganz nahe dran. Da hab ich schon seine riesigen Zähne gesehen und ihn keuchen gehört. Was der für ein schreckliches Maul hatte!“
„Heute war ich ziemlich fit, aber was ist, wenn ich in der Nacht vorher nicht so gut geschlafen hätte?“	„Ob die öfter hier spazieren gehen? Hier sollte ich nicht mehr grasen, das ist viel zu gefährlich!“
„Mein Kollege Egon war doch schon öfter hier grasen. Warum hat der mich nicht gewarnt? Wollte der mich etwa absichtlich in Gefahr bringen? Ich hatte immer schon das Gefühl, dass der mich nicht richtig mag!“	„Wie viel man wohl noch mitkriegt, bevor man stirbt? Spielen Hunde auch mit ihren Opfern so wie die Katzen mit den Mäusen?“
„Ogottogottogott. Ich darf gar nicht dran denken, was hätte passieren können.“	„Was ist das für ein Leben, bei dem man ständig in Gefahr ist, aufgefressen zu werden?“
„Warum bin ich nur als Hase auf die Welt gekommen und nicht als Hund? Das ist gemein, das ist ungerecht!“	„Ohje, was wenn ich langsamer werde? Morgens bin ich manchmal schon ein wenig steif in den Gelenken!“

¹ Schmitz, J. (n.d.). Warum wir Menschen mehr Stress haben als ein Hase. In Kalza, G. (2015). Stressbewältigung.

Konnte ich Ihnen ein Schmunzeln auf die Lippen zaubern? Vielleicht sogar ein Aha-Erlebnis, weil Sie sich gerade an eine Situation erinnern haben, in welcher Sie sich von viel zu vielen Gedanken unnötig haben stressen lassen?

Was gegen Gedankenstress hilft?

Richtig, *innere Achtsamkeit!* → Wie das geht?

Hierzu haben Sie beispielsweise im letzten Newsletter „Warum Achtsamkeit? – Teil 5“ eine Auswahl an Alltagsübungen von mir erhalten. Empfehlen kann ich Ihnen natürlich auch unsere Gsünder Basel Achtsamkeitskurse. Fragen Sie unsere Sekretärin Susan Meenderman-Neiger nach den neuen Kursdaten und freien Kursplätzen (Telefon: 061 551 01 20 / E-Mail: info@gsuenderbasel.ch). Etwas anspruchsvoller, aber sehr hilfreich, um aus stressigen Situationen auszusteigen, ist, sich selbst zu beobachten.

Aktivieren Sie Ihren „Stressdetektiv“

Wenn Sie sich selbst beobachten, geht es nicht nur darum, neue, konkrete Informationen über sich und die Situation, in welcher Sie sich befinden, zu gewinnen. Wenn Sie sich selbst beobachten, können Sie darüber hinaus erst einmal einfach eine innere Distanzierung vom aktuellen Stressgeschehen anstreben. Beobachten Sie dazu Ihr aktuelles Stressgeschehen von einem inneren, quasi neutralen Beobachterposten aus – sozusagen als „Stressdetektiv“, der in die aktuellen Stressereignisse nicht involviert ist. Das Resultat unserer Selbstbeobachtung ist nicht selten ein auftretendes leises Schmunzeln oder befreiendes Lachen über sich selbst („Ja, so läuft das bei mir ab!“). Eine solche nichtwertende, akzeptierende Haltung der *inneren Achtsamkeit* durchbricht immer weiter aufschaukelnde Gedanken und Emotionen und hilft, das Auftreten von körperlichen Stressreaktionen zu verhindern.

Ich wünsche Ihnen auch für dieses Jahr wieder spannende Gedankenspiele bei Ihrem Besuch an der Basler Herbstmesse.