Yoga gegen Stress



Umfragen zeigen, dass sich immer mehr Menschen gestresst fühlen. Die Anforderungen der Arbeitswelt aber auch im privaten Umfeld werden immer grösser. Reizüberflutung und ständige Erreichbarkeit durch die verschiedenen Medien versetzen die Menschen der heutigen Zeit in eine dauernde Anspannung. Um nicht von der modernen Lebensweise überrollt zu werden, braucht es eine bewusste Gegenbewegung und eine gewisse Disziplinierung im Leben. Yoga kann helfen, besser mit Stress umzugehen.

Inhaltsverzeichnis

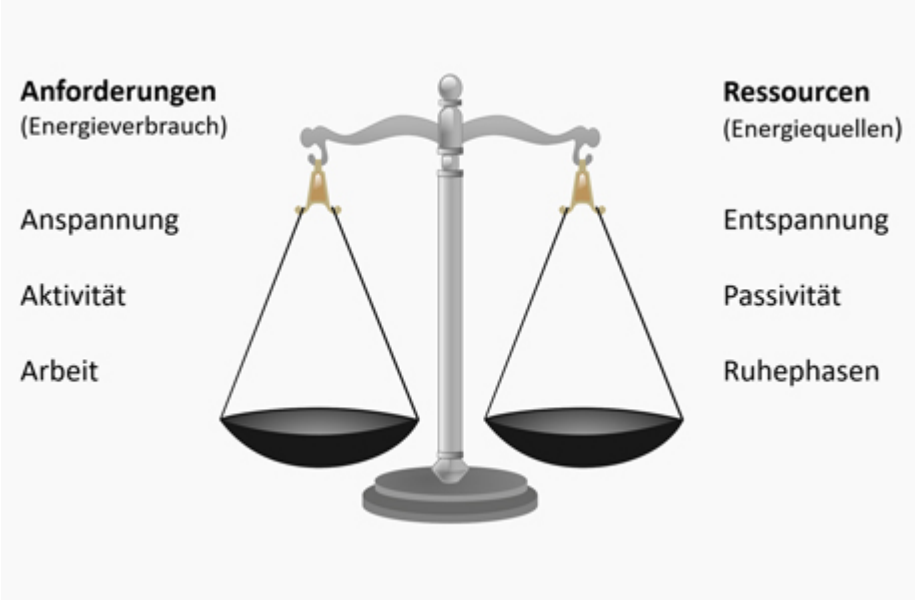
- Inhaltsverzeichnis
- Allgemeine Informationen über Stress
- Stressbewältigung durch Yoga
    - Zu berücksichtigende Aspekte im Stressmanagement durch Yoga
        - Achtsamkeit
        - Abgrenzung
        - Annehmen, Akzeptieren
        - Atmung
        - Ausgleich
        - Energiehaushalt
        - Entspannung
        - Ernährung
        - Flexibilität
        - Geduld
        - Gelassenheit
        - Gewohnheiten
        - Glaube
        - Probleme
        - Ruhe

        - Schlaf
        - Verdauung
        - Willenskraft
        - Zeit
    - Regelmässige Teilnahme an einem Yogakurs
- Fazit

Allgemeine Informationen über Stress

Das Gefühl und die Erfahrung gestresst zu sein, ist bei jedem Menschen individuell. Was die einen als krankmachenden Stress empfinden, kann für andere eine positive Herausforderung sein. Vieles hängt von der Persönlichkeitsstruktur und vom Grad der Verinnerlichung ab. Krankmachender Stress entsteht, wenn man längere Zeit gewisse Lebenssituationen nicht mehr selber positiv steuern kann und die daraus entstehenden Probleme als unlösbar erscheinen.

Im Leben sind wir ständig den Anforderungen unseres Umfeldes (Arbeitsplatz, privates Umfeld, Weltgeschehen, usw.) ausgesetzt. Durch unsere eigenen Ressourcen (Energiequellen) können wir diesen Anforderungen standhalten. Bei Dauerstress ist es nicht mehr möglich, die Anforderungen auszugleichen.



Das neben stehende Bild zeigt, dass die Anforderungen (Energieverbrauch) und die Ressourcen (Energiequellen) im Leben immer ausgeglichen sein sollten. Wenn längere Zeit ein Ungleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung, Aktivität und Passivität sowie Arbeit und Ruhephasen zu Ungunsten der Anforderungen vorhanden ist, kann dies zu einem Burnout führen.

In diesem Beitrag behandle ich das Thema Stressbewältigung vor allem aus der Sicht von Yoga. Für allgemeine Informationen über Stress verweise ich gerne auf die Website von stressnostress.ch, welche durch die Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP unterhalten wird. Folgende Themen werden unter anderem auf der Seite Stress-Lexikon behandelt:

Was ist Stress?

- Definition von Stress
- Umgang mit Stress
- Reaktionen auf Stress

Stress-Signale

- Körperliche Stress-Signale
- Psychische, emotionale Stress-Signale
- Geistige Stress-Signale
- Stress-Signale im Verhalten
- Stressbedingte Erkrankungen

Stressbewältigung durch Yoga

Yoga ist nicht nur eine Übungsabfolge, sondern ist vor allem eine Lebensphilosophie. Das Leben in moderner Zeit muss gelernt sein und die Anweisungen der Yoga-Philosophie können uns dabei helfen.

Was ist Yoga? – Definition von Yoga
Das Sanskrit-Wort *Yoga* kommt von der Verbalwurzel *yuj*, was »*einen, vereinigen, anbinden, anjochen*« bedeutet. Yoga ist die Einheit oder Einung zwischen unserer oberflächlichen Natur (Körper, Vital und Mental) und der höheren Bewusstseinsebene des SELBST oder Ātman.

Nicht immer lässt sich Stress, der auf uns einwirkt, durch sofortige Massnahmen beseitigen. Im Yoga kennen wir den Karma-Begriff, der besagt, dass gewisse Dinge auf uns einwirken und durch diese wir hindurchgehen müssen. Hier sind Strategien gefragt, wie man mit dem Stress umgehen kann, ihn bewältigen kann. In der Stressbewältigung lernt man, wie man mit schwierigen Lebensumständen besser umgehen und Stress als eine positive Herausforderung annehmen kann, wodurch dessen krankhafte Wirkung umgewandelt wird (Sprichwort: was mich nicht umbringt, macht mich stärker).

Zu berücksichtigende Aspekte im Stressmanagement durch Yoga

Wie bereits erwähnt, lässt sich eine erfolgreiche dauerhafte Bewältigung von Stress nur mit einer Änderung von Lebensgewohnheiten bewerkstelligen. Aus diesem Grund müssen wir über die verschiedenen Aspekte sprechen, welche bei der Stressbewältigung eine Rolle spielen.

Die nachfolgend in alphabetischer Reihenfolge aufgelisteten Aspekte werden allesamt durch eine yogische Lebensführung gefördert und mit der Zeit realisiert. Es geht dabei auch um eine Bewusstmachung der Lebensumstände und um eine entsprechende Korrektur sowie um einen Aufbau der eigenen Ressourcen.

Achtsamkeit

Jeden Moment konzentriert und achtsam zu sein, sind entscheidende Faktoren, Stress in Schach zu halten. Sobald wir in allen Lebensumständen achtsam bleiben können, verändert sich das Leben von der Quantität zur Qualität. Eine

bewusste Lebensführung entschleunigt das Leben ohne dabei insgesamt langsamer zu werden. Achtsamkeit kommt aber nicht von selbst, sondern muss immer wieder trainiert werden.

Jeder nachhaltige Yoga-Unterricht sollte auch ein Training der Achtsamkeit beinhalten, welches auf folgenden drei Ebenen angewendet wird:

- Achtsamkeit auf der körperlichen Ebene durch Konzentration auf verschiedene Körperteile während der Übung sowie durch bewusste Bewegungsabläufe.
- Achtsamkeit auf der vitalen Ebene durch Beobachtung des Atems und der Kontrolle der Emotionen.
- Achtsamkeit auf der mentalen Ebene durch Kontrolle der Gedanken.

Abgrenzung

Bewusste Abgrenzung hilft beim Bewältigen der vielen Eindrücke, welche ständig auf uns einwirken. Die dauernde Erreichbarkeit durch E-Mails, SMS, Telefonanrufe usw. bewirkt, dass man dauernd spontan auf gewisse Umstände reagieren muss. Es ist daher wichtig, dass man gewisse Zeitzonen einführt, in denen man nicht erreichbar ist.

Zur Abgrenzung gehört auch, dass wir auch Nein sagen können. Alles zu ermöglichen wirkt sich mit der Zeit negativ auf uns aus. Wir sollten daher lernen, unsere Fähigkeiten richtig erkennen und Situationen objektiv analysieren zu können. So kann man besser abschätzen, wie viel Aufwand man für gewisse Angelegenheiten benötigt. Dadurch ist es möglich, dass Überforderungssituationen verhindert werden können.

Durch Verinnerlichung ist Abgrenzung zur Aussenwelt einfacher. Regelmässige Yogaübungen und Meditation sind ideale Mittel zur Verinnerlichung.

Annehmen, Akzeptieren

Bevor man etwas verändern kann, ist das Annehmen einer Situation sehr wichtig. Viele Menschen geben anderen die Schuld für schwierige Lebenssituationen (Sündenbock-Verhalten). Diese Haltung verhindert eine mögliche Veränderung, da man am Alten festhält. Das Gleiche ist, wenn man sich dauernd als ein Opfer sieht (Opferrolle). Annehmen und akzeptieren hat auch mit einer Selbstreflektion zu tun. Ohne diesen Prozess ist kein Fortschritt und keine Veränderung zum Positiven möglich.

Atmung

Unsere Atmung ist eine lebenswichtige Funktion, welche bewirkt, dass unsere Körperzellen mit Sauerstoff versorgt werden und dass der verbrauchte Sauerstoff als CO^2 wieder ausgeatmet wird. Eine bewusste Atmung ist aber gleichzeitig auch ein Bindeglied zu unserer Innerlichkeit.

In gestressten Lebenssituationen neigen wir zu Kurzatmigkeit. Wir vergessen richtig zu atmen und verbrauchen mehr Energie, als dem Körper zugeführt werden kann. Im Yoga lernen wir durch verschiedene Atemübungen richtig zu atmen und uns durch den Atem führen zu lassen. Durch die richtige Atmung kann

viel Lebensenergie gespart werden.

Prāṇāyāma ist eine Disziplin des Yoga, welche den sparsamen Umgang mit unserer Lebensenergie zum Ziel hat. Atemübungen sind ein Teil von *Prāṇāyāma*. In jeder Yogalektion sollten Elemente des *Prāṇāyāma* eingebaut sein und diese sollten durch eine erfahrene Yogalehrerin, durch ein erfahrener Yogalehrer vermittelt werden.

Ausgleich

Wie oben beschrieben ist ein Ausgleich zwischen den Anforderungen und den Ressourcen, welche wir zur Verfügung haben, sehr wichtig, damit wir den Lebensalltag meistern können. Der Ausdruck *Work-Life-Balance* ist in aller Munde.

Eigentlich ist das Ausgleichsprinzip naturgemäss vorgegeben. Es findet in den Jahreszeiten, im Tag-Nacht-Zyklus, Ebbe und Flut, usw. statt. Auch unsere Körperfunktionen arbeiten nach dem Ausgleichsprinzip, z.B. unser Herz, das von Geburt bis zum Tod unablässig schlägt. Das Herz erholt sich jeweils in der Füllungsphase der Herzkammern (Diastole – unterer Blutdruck). Die Herzmuskulatur erschlafft und erst in der Austreibungsphase (Systole – oberer Blutdruck) wird die Herzmuskulatur wieder angespannt.

Ein Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung sollte auch in jeder Yogalektion vorhanden sein. Nach jeder Übung, ja sogar nach jeder Runde sollte eine Entspannungsphase folgen.

Energiehaushalt

Bei den meisten Aktivitäten verbrauchen wir mehr Energie, als wieder dem Körper zugeführt wird. Wenn wir dauernd aktiv sind, können wir uns nicht mit neuer Energie versorgen. Es kommt zu einem Energiedefizit. Aus diesem Grund ist es sehr wichtig, dass wir die Energien wieder erneuern können. Dies geschieht unter anderem durch die richtige Atmung, genügend Schlaf, ausgewogene Ernährung und Phasen der Entspannung.

Der sparsame Umgang mit unserer Lebensenergie (Sanskrit: *prāṇa*, chinesisch: *chi*, japanisch: *ki*) wird im Yoga durch die Methode des *Prāṇāyāma* gelehrt, mit der man unter anderem lernt, richtig zu atmen (siehe oben).

Entspannung

Wie unter den Aspekten *Ausgleich* und *Energiehaushalt* bereits beschrieben, sind Entspannungsphasen sehr wichtig, damit wir uns körperlich, vital und mental erholen können.

In den Yogalektionen ist Entspannung ein wesentlicher Bestandteil und kommt in folgenden Teilen der Yogalektion vor:

- Anfangsentspannung
- Entspannung nach jeder Übung
- Entspannung nach jeder Runde innerhalb einer Übung
- Schlussentspannung

Ernährung

Damit unser Körper richtig funktioniert, ist eine ausgewogene Ernährung sehr wichtig. Wenn man sich nur durch Fast-Food ernährt oder zu einseitig isst, kann es zu Mangelerscheinungen kommen. Eine ausgewogene Ernährung stellt nebst Eiweiss, Fett und Kohlenhydraten auch genügend Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zur Verfügung.

Wichtig ist auch, dass man in Ruhe isst und sich dabei nur auf das Essen konzentriert. Zudem ist ein Gefühl der Dankbarkeit, dass man etwas zu Essen hat, sehr hilfreich.

Flexibilität

Alles was starr ist, kann mit der Zeit brechen. Es ist im Leben sehr hilfreich, wenn man lernt, anzunehmen. Durch das Erkennen eines Problems hat man mehr Möglichkeiten, darauf zu reagieren. Es gibt für alles eine Lösung. Wenn man aus der Ruhe heraus intuitiv reagiert, macht man weniger Fehler und Umwege.

Leben heisst sich verändern. Die Natur ist dauernd der Veränderung unterworfen. Es braucht daher Mut zur Veränderung.

Geduld

Jede Veränderung braucht seine Zeit. Es ist daher sehr wichtig, dass man auch die kleinen Veränderungen wahrnimmt. Wenn der Lebensdruck sehr gross ist, möchte man jeweils sofort eine Veränderung der Situation haben. Erneuerungen im Leben benötigen Zeit und können oft nicht sofort umgesetzt werden. Deshalb ist Geduld gefragt. Doch Geduld ist eine Tugend, welche man nicht auf Knopfdruck abrufen kann, man muss sie wie Gelassenheit, Urvertrauen, usw. durch Arbeit an sich selber entwickeln.

Es ist daher sehr wichtig, dass man sich nicht zu viel auf einmal vornimmt. Ansonsten erzeugt man durch den Erfüllungsdruck eine neue Stresssituation. Lieber kleinere Schritte planen und jeweils diese Teilschritte beim Erreichen entsprechend würdigen. Wir müssen lernen, mit kleinen Veränderungen zu leben. Viele kleine Schritte ergeben auch einen grossen Fortschritt.

Gelassenheit

Gleichmut und Gelassenheit sind nur dann möglich, wenn man einen bestimmten Zustand inneren Friedens erreicht hat. In jeder Situation gelassen zu bleiben, ist nicht so einfach und hängt von unserer inneren Entwicklung ab. Oft bewirken vitale Energien und Emotionen, dass man in bestimmten Situationen in Aufregung gerät. Das Ziel ist nicht, diese Emotionen zu unterdrücken, sondern diese richtig zu leiten und umzuwandeln. Regelmässig praktizierte Atemübungen helfen, dies zu erreichen.

Gewohnheiten

Viele Menschen halten an ihren Gewohnheiten fest und sind nicht bereit, sich zu verändern. Ein Sprichwort sagt: „Gewohnheit ist unsere zweite Natur“. Das

Leben ist aber ständig im Fluss und kann nicht in einem bestimmten Zustand festgehalten werden.

Von Zeit zu Zeit stehen gewisse naturgegebene Lebensveränderungen an. Wer sich diesen Veränderungen widersetzt und nicht flexibel ist, wird mit der Zeit von der Natur und vom Schicksal verändert.

Glaube

Glaube ist sehr wichtig, um etwas Edles verwirklichen zu können, dessen Ausgang noch nicht klar ersichtlich ist.

In der deutschen Sprache hat das Wort Glaube verschiedene Bedeutungen. Im Englischen wird zwischen *faith* und *belief* unterschieden. Sri Aurobindo, der Begründer des Integralen Yoga definiert diese beiden Begriffe in *Briefe über den Yoga*, Band 2 wie folgt:

- Glaube [*faith*] – ist eine dynamische, vollständige Gewissheit und Annahme
- Überzeugung [*belief*] – ist ein bloß intellektuelles Annehmen

In der indischen Philosophie ist Glaube (Engl. *faith*, Sanskrit: *śraddhā*) eine wichtige Grösse.
In der der *Bhagavadgītā*, 4, 39 heisst es: *„śraddhāvān labhate jñānaṁ“.*
Dies bedeutet*:* „Wer Glaube hat erreicht das Wissen.“

Sri Aurobindo sagt in *Briefe über den Yoga* Band 1, Seite 23:
„… Der Glaube ist ein notwendiges Mittel, um zur Verwirklichung zu gelangen, da wir unwissend sind und das zu Verwirklichende noch nicht kennen; der Glaube ist tatsächlich ein Wissen, das unsere Unwissenheit ahnt, er geht der Manifestation des Wissens voran, er ist der Schimmer der noch nicht aufgegangenen Sonne. Sobald aber die Sonne aufgegangen ist, braucht man diesen Schimmer nicht mehr. …“

Probleme

Sobald etwas nicht so läuft, wie wir es erwartet oder vorgestellt haben, bezeichnen wir dies als Problem. Da das Leben immer auch eine Veränderung ist, sind ‚Probleme‘ automatisch vorprogrammiert. Wenn man eine positive Einstellung zu den Problemen hat und diese als Lernmöglichkeiten auffassen kann, wird das Leben einfacher.

Der richtige Umgang mit Problemen muss gelernt sein. Zuerst müssen wir ein Problem annehmen und danach nach einer Lösung suchen. Für jedes Problem gibt es eine Lösung, jedoch bedarf es einer positiven Einstellung mit innerer Ruhe, Willenskraft, Geduld und Glaube an den Erfolg.

Das Gefühl der Ausweglosigkeit kann nur durch eine positive Lebenseinstellung überwunden werden. Bei absoluter Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung müssen Gedanken über einen Selbstmord unbedingt abgewendet werden. Selbstmord ist nie eine Lösung!

Sri Aurobindo schreibt in *Briefe über den Yoga*, Band 4:

„Wenn du das Leben fortwirfst, werden die Aussichten für das nächste dadurch nicht verbessert. Die Dinge müssen in diesem Leben und in diesem Körper getan werden.
… Wenn man den Körper vorsätzlich verlässt, hat man in den anderen Welten sehr zu leiden, und wenn man wiedergeboren wird, geschieht es unter schlechteren, statt besseren Bedingungen. Die einzig vernünftige Sache besteht darin, in diesem Leben und mit diesem Körper den Schwierigkeiten entgegenzutreten und sie zu bewältigen.“

Ruhe

Ruhe zu bewahren, muss zuerst (z.B. durch Yoga) trainiert werden. Nur durch Innenschau und zeitweiligem Rückzug von den Reizen der heutigen hektischen Welt ist es möglich, in ruhigere Ebenen unseres Bewusstseins vorzudringen.

Durch innere Ruhe kann man nervöse und ängstliche Ebenen des Bewusstseins neutralisieren und eine Offenheit für intuitive Eingebungen und Ideen fördern, welche die Quelle für unkonventionelle Problemlösungen sein können. Aus der Ruhe heraus sind zu Erfolg führende Entscheidungen vermehrt möglich.

Schlaf

Genügend Schlaf im Leben ist sehr wichtig. Körper und Geist benötigen einen Energieausgleich, welcher ausreichender Schlaf geben kann und wir uns erholen können.

Zudem durchläuft unser Bewusstsein im Schlaf verschiedene Bewusstseinsebenen, welche wir als Träume erleben. Verdrängte Inhalte unseres Bewusstseins können in den Träumen verarbeitet werden, was mit unserem Tagesbewusstsein nicht möglich ist. Durch eine bewusstere Lebensführung ohne Verdrängungen ist mehr und mehr auch ein bewussterer Schlaf möglich.

Verdauung

Andauernder Stress kann zu Verdauungsbeschwerden führen. Der Grund ist, dass die Verdauung über den sog. Parasympathikus des vegetativen Nervensystems gesteuert wird, welcher nur in Ruhephasen und der Entspannung aktiv ist. Dauernde Anspannung verhindert eine gute Verdauungsfunktion.

Es gibt bestimmte Yoga-Übungen, welche die Verdauung anregen und für die Verdauungsorgane gesund sind. Zudem sorgen die Entspannungsphasen für eine Anregung des Parasympathikus und dadurch für eine gute Verdauungsfunktion.

Willenskraft

Willenskraft ist notwendig, um etwas bewusst verändern zu können und Massnahmen gegen Stress zu ergreifen. Der Wille ist ein Antrieb, eine Kraft, welche benötigt wird, um etwas verändern zu können.
Willenskraft kann man trainieren, indem man Herausforderungen annimmt und versucht durch die Schwierigkeiten hindurchzugehen. Auch sollte man an einen möglichen Erfolg glauben und sich immer wieder Mut zureden: „ich schaffe das!“.

Zeit

Die Zeit ist einerseits eine objektive Einheit, welche sich in Tage, Stunden, Minuten und Sekunden einteilen lässt; andererseits gibt es auch ein Zeitgefühl, das unabhängig vom Zeitbegriff funktioniert. Das Gefühl, keine Zeit zu haben kommt eher auf, wenn man gestresst ist. Je mehr man verinnerlicht ist, hat man das Gefühl, mehr Zeit zu haben.

Eine geschickte Einteilung der zur Verfügung stehenden Zeit ist ebenfalls ein wichtiger Faktor. Je mehr die oben beschriebenen Faktoren im Leben eingehalten werden können, desto besser kann man mit dem Zeitfaktor umgehen. Eine yogische Lebensweise entschleunigt das Leben, man trifft die richtigen Entscheidungen und macht weniger Fehler, wodurch zeitraubende Umwege im Leben verhindert werden können.

Regelmässige Teilnahme an einem Yogakurs

Regelmässig besuchte Yogalektionen (z.B. 1x pro Woche) können helfen, effiziente Massnahmen gegen Stress zu ergreifen.

Damit möglichst alle oben aufgeführten Aspekte abgedeckt sind, sollte eine Yogalektion bestimmte Kriterien erfüllen. Moderne Yogastile decken leider nicht alle Aspekte ab, da oft nur die Körper- und Vitalebene mit einbezogen wird.

Aufbau einer idealen Yogalektion:

- Die Dauer einer Yogalektion sollte mindestens 90 Minuten betragen
- Jede Lektion sollte eine Anfangs- und eine Schlussentspannung enthalten
- Nach jeder Übung sollte entspannt werden
- Jede Lektion sollte eine Atemübung enthalten
- Jede Bewegung sollte in Einklang mit dem Atem sowie achtsam und bewusst ausgeführt werden
- Jede Lektion sollte alle Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule enthalten (vorwärts, rückwärts, seitlich und Drehbewegung)
- Zudem sollte eine Ausgewogenheit der liegenden, sitzenden und stehenden Stellungen beachtet werden.

Fazit

Die Bewältigung von Stress muss zuerst gelernt und auch immer wieder trainiert werden. Yoga ist eine ideale Methode, welche uns hilft, in schwierigen Lebenssituationen besser umgehen zu können. Wer sich dazu entscheiden kann, wöchentlich eine Yoga-Lektion zu besuchen, kann dadurch die eigenen Ressourcen (Energie, Entspannung, Ruhe, usw.) aufbauen und den Stress besser in Schach halten.

Kursinformationen

- Dies ist ein Auszug aus dem Yoga Themen-Nachmittag **‚Umgang mit Stress‘**
- Besuchen Sie eine **Probelektion** in einem unserer **Yogakurse in der Region Baden & Brugg**



Beitrag von Jean-Pierre Wicht