

WIE SIE MIT LEBENSFREUDE STRESS VERTREIBEN DIE DENKDIÄT

REINGARD GSCHAIDER

Sie schlafen seit Tagen kaum mehr. Oder seit Wochen. Oder seit Jahren. Sie haben eine Odyssee von einem Arzt zum anderen hinter sich, aber das hat Ihnen nichts gebracht. Sie haben auch auf eigene Faust recherchiert, kennen die Heilkräuter, die Ihre Nerven beruhigen, wissen um die Wirkungen von Yoga, progressiver Muskelentspannung oder autogenem Training – das hilft auch alles, aber leider nicht bei Ihnen. Allmählich fühlen Sie sich schon zermürbt, wenn Sie das Wort „Schlaf“ nur hören. So weit, so schlecht.

Die gute Nachricht ist: Das muss nicht so bleiben. Dr. Daniel Brunner, Leiter des schweizerischen Zentrums für Schlafmedizin, meint: „Ganz allgemein wird festgestellt, dass der subjektive Eindruck über Schlafdauer und Schlafqualität unser Wohlbefinden viel stärker beeinflusst als die effektive Schlafdauer.“ Mit anderen Worten hat das schon der griechische Philosoph Epikur ausgedrückt: „Die Menschen werden nicht durch die Dinge beunruhigt, die passieren, sondern durch ihre Gedanken darüber.“

Stressreaktionen sind erlernt – und lassen sich verlernen

Die moderne Wissenschaft kommt zu ganz ähnlichen Schlussfolgerungen. So hat der amerikanische Psychologe Richard Lazarus erkannt, dass psychische Stressreaktionen erlernt sind. Sie hängen vor allem davon ab, wie wir uns selbst und unsere Umwelt wahrnehmen. Nach der transaktionalen Stress Theorie von Lazarus wird Stress dadurch bestimmt, wie eine Person eine bestimmte Situation bewertet und wie sie ihre Bewältigungsstrategien einschätzt. Das heißt: Beunruhigende Gedanken verursachen oft viel mehr Stress als ein Ereignis selbst!

Da scheint es nicht verwunderlich, dass auch Dr. Brunner zu demselben Schluss kam: „Die Sorge, nicht genügend Schlaf zu bekommen, ist die Hauptursache für Schlaflosigkeit.“ Bestärkt durch langjährige Schlaforschung und seine praktische Arbeit mit Patienten rät er: „Haben Sie keine Angst vor wenig Schlaf, denn Schlafverkürzungen unter Stress und Erregung führen zu keinem Schlafdefizit, wenn tagsüber kein Anknüpfen gegen das Einschlafen besteht.“

Aber Sie müssen tagsüber gegen das Einschlafen ankämpfen, schließlich haben Sie zu arbeiten! Soll der

doch selber mal erleben, wie das ist, nicht zu schlafen. Natürlich schadet das! Das schwächt, zermürbt, zieht hinunter, macht einen fertig. Und außerdem... STOPP! Diese Gedanken, mögen sie noch so berechtigt sein, signalisieren Ihrem Gehirn „Achtung – Gefahr!“ Der Körper wird in Alarmbereitschaft versetzt, und es entsteht

genau der Stress, der einen noch weniger schlafen lässt. Ein Teufelskreis. Doch der lässt sich umdrehen und in eine Aufwärtsspirale verwandeln. Unser Gehirn ist nämlich anpassungsfähig; wissenschaftlich wird das „neuronale Plastizität“ genannt. Dr. med. Hans-Günter Kugler von der HG Naturklinik Michelrieth schreibt



dazu: „Man kann heute sagen: Gedanken prägen und verändern die Hirnstruktur.“ Und weiter: „Die Vernetzungen der Nervenzellen untereinander werden durch positives Denken zweifelsohne anders verändert als durch das Kreisen in negativen Gedanken.“ Die alten Inder hatten also Recht, wenn sie daran erinnerten, dass man nicht nur täglich sein Haar in Ordnung bringen sollte, sondern auch seine Gedanken.

Zeit für eine Denkdiet!

Keine Sorge, hier muss niemand darben, im Gegenteil: Mit dem alltags-tauglichen Denkdiet®-Programm bekommen Sie goldene Schlüssel in die Hand, mit denen Sie bisher verborgene Schatzkisten in Ihrem Inneren aufschließen können. Sie lernen wahrzunehmen, wie sich Ihre Gedanken auf Ihr ganzes System auswirken, auf Ihre Gefühle, Ihren Gemütszustand, Ihre körperlichen Empfindungen. Mit einer Denkdiet schalten Sie Energiestaubsauger aus und richten stattdessen Energietankstellen ein, nutzen Ihren inneren Lebenskompass und lernen, sich die Fragen zu stellen, die Sie wirklich weiterbringen.

Auch wer wenig schläft, kann etwas tun, um glücklicher, kraftvoller

10 Gebote der Lebensfreude

1. Scheiter heiter.
2. Sei wach und beobachte deine Gedanken.
3. Lache. Lache oft.
4. Fühle deine Gefühle und achte deine Bedürfnisse.
5. Sei dankbar.
6. Umgib dich mit Schönheit.
7. Sei ein Freudenquell.
8. Verbringe Mußezeit in der Natur.
9. Entspanne dich und gib nach.
10. Finde dein persönliches Freudenrezept.

und selbstbestimmter zu denken und zu leben. Sie können auch ohne Denkdiet-Seminar in diese Richtung losmarschieren. Als kleine Wegweiser bekommen Sie hier die zehn Gebote der Lebensfreude geschenkt. Selbst wenn Sie nicht ausgeschlafen

sind, können Sie damit Energie tanken, denn Freude ist Energie, ist reine Lebensenergie. Und Stress kommt auch nicht so leicht auf, wenn Sie sich freuen.

Reingard Gschaider begeistert seit Jahren ihre Seminarteilnehmer im In- und Ausland. Im Rahmen ihrer Schauspielausbildung am Wiener Max-Reinhardt-Seminar studierte sie vier Jahre lang Körper-sprache bei Samy Molcho und lernte später Spiraldynamik bei Dr. Christian Larsen. Zur zertifizierten MET-Beraterin® (Beraterin für Meridian-Energie-Techniken) wurde sie von Dipl.-Psych. Rainer Franke persönlich ausgebildet. Nach 20 erfolgreichen Theaterjahren gründete sie die Rednerschule CARISMA-Training und entwickelte die Denkdiet®. (www.carisma-training.de)



10 GEBOTE DER LEBENSFREUDE

1. Gebot: Scheiter heiter

Haben Sie schon einmal etwas vergessen? Eine Tasse fallen lassen? Eine Prüfung nicht bestanden? Etwas Dummes gesagt? Fehler zu machen, ist normal. Scheitern ist alltäglich. Noch keine Tasse wurde von „Ich Idiot!“ wieder ganz. Im Gegenteil: Wenn die Aufmerksamkeit bei einem Missgeschick hängen bleibt, sind weitere Tassen in Gefahr. Also nicht ärgern, sondern weitergehen – und daraus lernen. Wie der Jungmanager, der mit einer Fehlentscheidung einen Millionenschaden verursachte und daraufhin zu seinem Chef zitiert wurde, dem Stahlmagnaten Andrew Carnegie. Der junge Mann erschien mit hängendem Kopf: „Sie werden mich jetzt sicher feuern.“ Darauf Carnegie: „Wie kommen Sie denn darauf? Wir haben gerade 1 Million Dollar in Ihre Ausbildung investiert! Wieso sollen wir Sie jetzt gehen lassen?“ So betrachtet werden Fehler und Scheitern zu Kostbarkeiten! Und tatsächlich: „Wo keine Fehler gemacht werden, gibt es keinen Fortschritt. Wenn du zu wenig Erfolg hast, erhöhe die Geschwindigkeit, mit der du Fehler machst.“ Thomas Edison wusste, wovon er hier sprach. Schließlich hatte er sich auf der Suche nach einem geeigneten Material für den Glühfaden von über 4000 Fehlversuchen nicht entmutigen lassen. Wie Sie wissen, wurde er schließlich fündig. Also: Fehler passieren sowieso, Ihnen und anderen. Behalten Sie dabei Ihre gute Laune.

3. Gebot: Lache. Lache oft

Der Neuroimmunologe Dr. Lee Berk und andere Forscher führten im Jahr 2001 eine Studie bezüglich der Auswirkung des Lachens auf das Blutbild durch. Diese Studie ergab unter anderem Folgendes:

- ☺ Herzliches Lachen führt zu einer erhöhten Aktivität der natürlichen Killerzellen, welche infizierte Zellen zerstören.
- ☺ Es werden mehr Immunglobuline (Antikörper gegen Krankheitserreger) gebildet. Dieser Effekt hielt bis zu 12 Stunden nach dem Gelächter an.
- ☺ Die Konzentration der verschiedenen T-Zellen steigt an. Diese vernichten von Krankheitserregern befallene Zellen.
- ☺ Die Anzahl der Granulozyten, welche durch Phagozytose („Verschlingen“ einer Zelle) Viren und fremde Mikroorganismen abbauen, steigt an.

Lachen ist gesund – eine Binsenweisheit, der Sie also getrost vertrauen können.

Manfred Leitner, hierzulande Lachpionier, schreibt in „Das kleine Buch der Lachübungen“: „Die Signale des Lachens setzen das Glückshormon Serotonin frei [...] Täglicher Stress wird zuverlässig abgebaut durch eine verminderte Produktion der Stresshormone Adrenalin und Cortisol. Es kommt dadurch zu einem besseren und erholsameren Schlaf mit weit reichenden Folgen.“ Sollte das mit dem Schlaf doch nicht funktionieren, sind Sie wenigstens gut gelaunt. Schauen Sie sich doch einmal um, ob es in Ihrer Nähe einen Lachclub gibt, oder sorgen Sie einfach selbst für tägliche Heiterkeit.

4. Gebot: Fühle deine Gefühle und achte deine Bedürfnisse

Ein kniffliges Thema in modernen Zeiten, schließlich erhöht es in vielen Kreisen das Prestige, wenn jemand pausenlos arbeitet und dazu noch die Party bis in den Morgen durchsteht. Die sogenannte Freizeit wird entweder mit weiteren Aktivitäten vollgestopft oder erschlapft vor dem Fernseher verbracht – beides keine idealen Strategien, um mit sich selbst in Kontakt zu kommen.

Abhilfe könnte „eine Minute für mich“ schaffen: Nehmen Sie sich mehrmals täglich eine Minute Zeit (oft hilft schon eine halbe Minute), z. B. bevor Sie morgens das Haus verlassen; immer, wenn Sie eine Tätigkeit abgeschlossen haben; wenn Sie nach Hause kommen; bevor Sie zu Bett gehen. Setzen Sie sich in dieser Minute einfach ruhig hin, atmen Sie tief aus und fragen Sie sich: Wie geht es mir gerade? Was brauche ich?

2. Gebot:

Sei wach und beobachte deine Gedanken

„Niemand kann glücklich sein, wenn er keine Gedanken der Zufriedenheit und des Glückes pflegt“, mahnte der römische Kaiser und Philosoph Marc Aurel. Pflegen – das ist etwas Aktives! Wenn wir uns nicht um unsere Gedanken kümmern und sie einfach laufen lassen, müssen wir mit den Gefühlen leben, die sie hervorrufen. Gefühle sind nämlich gar nicht so spontan, wie man vielleicht denkt. Das können Sie gleich einmal ausprobieren: Denken Sie an die letzte Kränkung, die Ihnen jemand zugefügt hat. Was hat die Person genau gesagt oder getan? Was war das besonders Perfide daran? Wie könnten Sie sich dafür rächen? ... Fühlt sich nicht besonders wohl an, nicht wahr? Schütteln Sie diese Erinnerungen ab, lächeln Sie, denken Sie an den schönsten Sonnenaufgang, den Sie je gesehen haben, denken Sie an eine Situation, in der Sie sich richtig gefreut haben: Jetzt fühlen Sie sich bestimmt besser. Gedanken verursachen Gefühle. Immer.

Übrigens haben Wissenschaftler der amerikanischen Brown University einen engen Zusammenhang zwischen Herzinfarktrisiko und einer feindseligen Einstellung gegenüber Mitmenschen erkannt. Sie beobachteten 774 ältere Männer drei Jahre lang. Dabei erwies sich eine permanente Antipathie als der stärkste Risikofaktor für einen Herzinfarkt – noch vor den bekannten Risikofaktoren wie Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten, Übergewicht, Alkoholkonsum und Rauchen. Viele andere Studien kamen zu ähnlichen Ergebnissen. Es lohnt sich also wirklich, „Gedanken der Zufriedenheit und des Glückes zu pflegen“.

5. Gebot: Sei dankbar

„Psychologen entdecken die Dankbarkeit als wichtige psychologische Ressource“, hieß es schon im Jahr 2003 in einer Ausgabe von „Psychologie heute“. Hand aufs Herz: Das wissen Sie selbst, und ich muss hier nicht viele Worte darum machen. Wissen allein hilft aber nicht, sondern nur angewandtes Wissen. Wenn Sie also einmal das Gefühl haben sollten, etwas Aufmunterung zu brauchen, führen Sie doch ein paar Wochen lang ein Dankbarkeitstagebuch. Ob das tatsächlich ein kleines, hübsches Buch ist, eine Datei in Ihrem Computer oder einfach ein Notizzettel, bleibt Ihnen überlassen. Verwenden Sie einfach, was Ihnen am meisten Freude macht, und schreiben Sie jeden Tag mindestens drei Dinge auf, für die Sie heute dankbar sind. Und wenn Sie glauben, es gäbe nichts, wofür Sie dankbar sein könnten, genau dann wirkt diese Übung Wunder. (Literaturtipps: „Die Macht der Dankbarkeit“ von Alfred Stielau-Pallas, ISBN 978-3936521115)

6. Gebot: Umgib dich mit Schönheit

Wir brauchen nicht nur Brot zum Leben, auch die Seele will genährt sein. Schönheit ist eine wundervolle Kraftquelle für Geist und Gemüt. Nehmen Sie Stift und Papier zur Hand und überlegen Sie, wie Sie (noch) mehr Schönheit in Ihr Leben bringen können. Vielleicht: eine frische Blume auf dem Schreibtisch; Stifte verwenden, die Ihnen gefallen und die Sie gerne zur Hand nehmen; stehen bleiben, wenn Sie an einer blühenden Hecke vorbeikommen, und sich Zeit nehmen, ihre Schönheit zu genießen; regelmäßig ins Museum gehen oder Räume aufsuchen, deren Ambiente Sie innerlich aufbaut. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf – und dann setzen Sie einen Punkt auf Ihrer Liste nach dem anderen um.

7. Gebot: Sei ein Freudenquell

Freude ist reine Energie. Kaum eine Freude reicht so tief wie das Erleben, anderen Freude zu bereiten. Die Möglichkeiten dazu sind grenzenlos: Halten Sie Augen und Ohren dafür offen.

8. Gebot: Verbringe Mußzeit in der Natur

Zugegeben, die Couch hat mitunter magische Anziehungskräfte. Der Fernseher. Der Computer. Die nette Kneipe. Das hat natürlich alles seine Daseinsberechtigung, aber stecken Sie die Nase auch mal zur Tür hinaus. Denn wer sich aufgegrafft hat zu einem Spaziergang, einer kleinen Radtour, einem glücklich verschlenderten Sonntag im Park, genießt danach oft ein besonderes Gefühl der Zufriedenheit. Sie tun Ihrem Gemüt und auch Ihrer geistigen Leistungsfähigkeit etwas Gutes, wenn Sie wenigstens einmal täglich eine halbe Stunde aus dem Haus gehen. Sogar fünf Minuten sind besser als nichts – also keine Ausreden! Machen Sie in der Mittagspause einen kleinen Spaziergang, gehen Sie zu Fuß zur Post, öffnen Sie wenigstens das Fenster und baden Sie Ihr Gesicht ein paar Minuten im hellen Tageslicht. Der Körper dankt es Ihnen mit der Produktion von Wohlfühlhormonen, der Geist wird erfrischt und die Seele aufgeheitelt.

9. Gebot: Entspanne dich und gib nach

Schon wieder Stau! Was für eine entsetzliche Mode! Zu wenig Schlaf! Dieses Wetter! Alles Plunder im Fernsehprogramm! – Wie sehr wir uns auch darüber aufregen mögen und wie berechtigt dieser Ärger auch sein mag, damit ändert sich gar nichts. Nur wir selbst reiben uns auf. Halten Sie es lieber mit der legendären Kolumnistin Ann Landers aus Chicago, die ihren Leserinnen und Lesern riet: „Reif sein heißt mit Dingen, die wir nicht ändern können, in Frieden leben.“ Wenn das nächste Mal Ärger über eine Sache in Ihnen aufsteigt, die Sie nicht ändern können, schalten Sie lieber um auf „eine Minute für mich“, fragen Sie sich, wofür Sie dankbar sind, oder überlegen Sie, wie Sie jemandem eine Freude machen können. Kurz: Nutzen Sie die zehn Gebote der Lebensfreude.

10. Gebot:

Finde dein persönliches Freudenrezept

Jetzt sind Sie dran. Was macht Ihnen Spaß? Was bringt Ihr Herz zum Singen? Worüber können Sie herzlich lachen? Wie können Sie mehr Freude in Ihren Alltag bringen? Wenn Sie über diese und ähnliche Fragen nachdenken, nutzen Sie Ihre Gedankenkraft aufbauend und gewinnbringend: Seien Sie sich das wert.