

Interview von **Mag. Alexandra Laubner (AL)**,
Chefredakteurin der **WIENER BZ** mit **Mag. Haris G. Janisch (HGJ)**,
WKW Berufsgruppenobmann der Wiener
LebensberaterInnen.

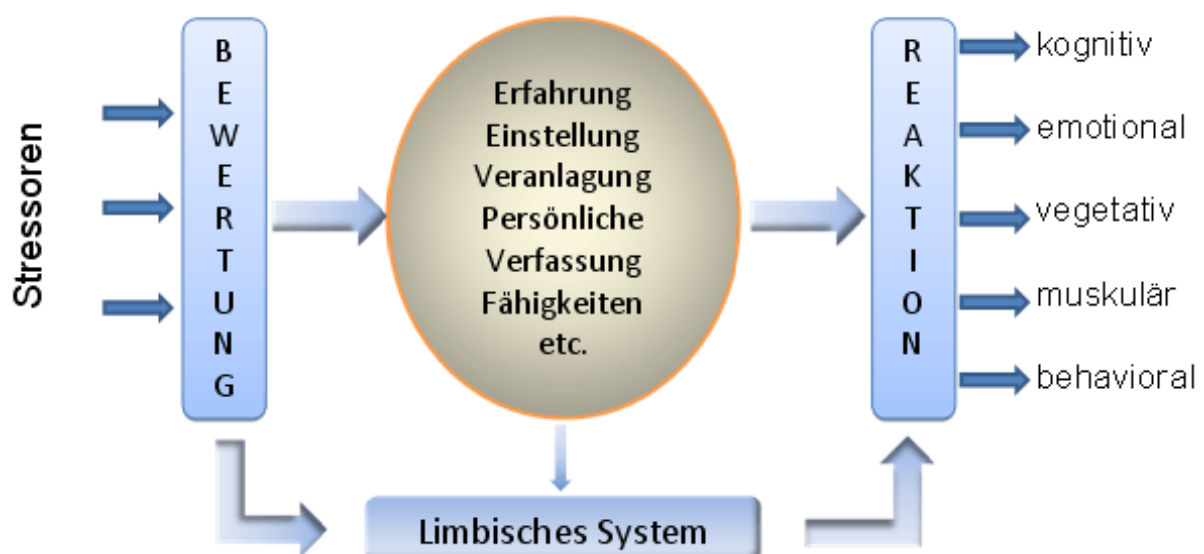
1. Frage von AL an HGJ:

Gesundheitskiller Stress: Wie wirkt sich Stress konkret aus?

Wie krankmachender Stress den Menschen verändert erklärt die sogenannte „Psychoneurobiologie“, wobei das Wechselspiel zwischen dem Körper und der Psyche eines Menschen wissenschaftlich erklärt wird. Die Erfahrung von vielen betroffenen Menschen bestätigt, dass chronische Stressbelastungen das harmonische Zusammenspiel des menschlichen Körpers beeinträchtigen und die psychischen Kräfte schwächen. Ständiger Zeitdruck, emotionale Belastungen in verschiedenen Lebensrollen sowie ein ungesunder Lebensstil bewirken einen DYS-Stresscocktail der irgendwann zu einem „Systemcrash“ des menschlichen Organismus führen kann und dann je nach persönlicher Veranlagung eine körperliche oder psychische Erkrankung bewirken kann.

Das **SOR Modell** erklärt wie ständige Stressoren (körperliche oder psychosoziale Stressoren) im Sinne von Überforderungen innerhalb der verschiedensten Lebensrollen (Beziehungsprobleme, Arbeitsdruck, Tod eines Angehörigen, Heirat, Scheidung, Geburt eines Kindes, Arbeitslosigkeit, Mobbing usw.) den menschlichen Organismus belastet.

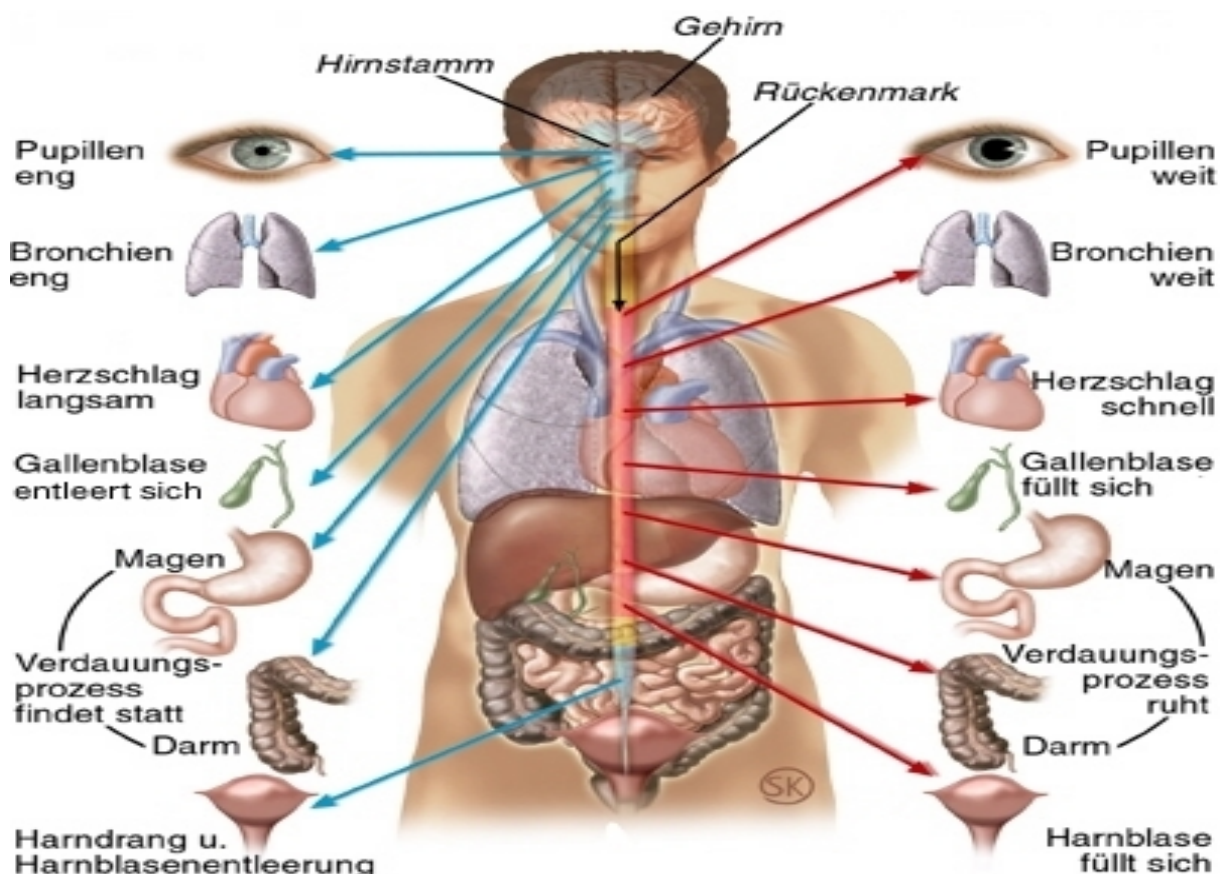
Stressoren – Organismus - Reaktion



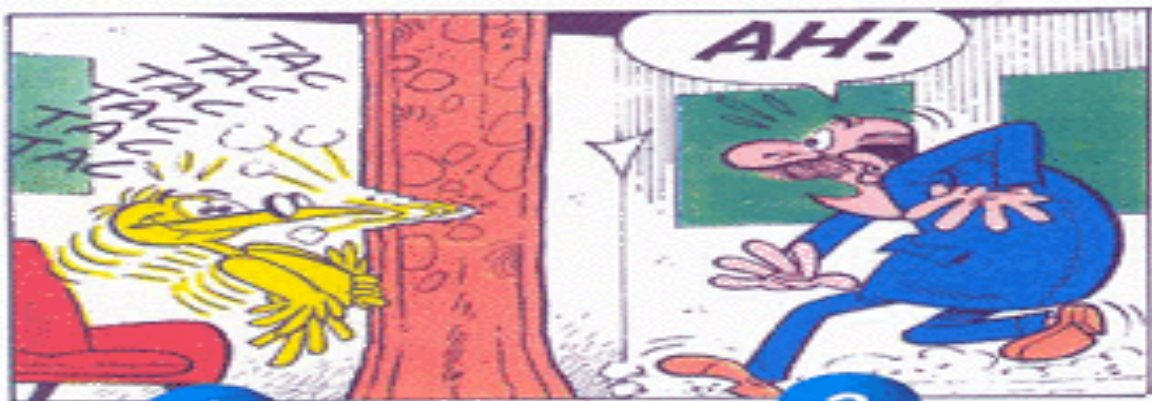
Dieses Modell zeigt auch den Weg in ein Burnout, das am Ende einer ständigen „**Stressüberdosis**“ steht, eben dann wenn die stete Überforderung

in den verschiedenen Lebensrollen zu einer totalen Erschöpfung des Organismus geführt hat.

An einem Beispiel erklärt: Eine Frau erlebt wie ihr Mann sie betrügt, gleichzeitig wird sie in ihrem Beruf wegen ihrer Opfermentalität schon seit Monaten gemobbt und hat noch die volle Verantwortung für ihre zwei Kinder, da sich der Mann wegen seiner Affäre und seinem Beruf kaum Zeit für die Kinder nimmt. Es kommt auch zur Scheidung. Sie ist in Geldnot und erfährt geringe Unterstützung durch ihren Ex-Mann. Diese Frau erlebt nun extreme innere Stressoren, wodurch ihre Gedanken (**kognitiv**) durch Sorgen, Verletzung und Enttäuschung ständig ins „negative Denken“ abrutschen. Dadurch werden auch die Gefühle (**emotional**) beeinträchtigt wodurch Wut, Angst, Schmerz Traurigkeit immer öfters zu depressive Stimmungen führen. Zusätzlich ist sie täglich gefordert mehr als zuvor zu arbeiten und leistet mit ihrem Körper schier Übermenschliches. So schläft sie weniger, muss beruflich noch mehr leisten und auch für die Kinder. Diese körperlichen Stressoren werden durch ungesundes Essen und Bewegungsmangel noch verstärkt. Zusätzlich belasten auch noch „Flucht-Sucht“ Substanzen wie Nikotin, zu viel Kaffee und Wein am Abend den Körper. Die andauernden psychosozialen Stressoren von Sorgen, Angst und seelischer Verletzungen wirken nun auf das vegetative Nervensystem wie z.B. auf das Gefühlszentrum des Gehirns, dem limbischen System (**vegetativ**) Dieses Gefühlszentrum beeinflusst nun auch über den Hypothalamus und der Hypophyse das Hormonsystem, wie auch das Nervensystem, insbesondere das Wechselspiel zwischen dem Sympathikus (rot) und dem Parasympathikus. (blau)



Bei Dauerstress wird vordergründig der Sympathikusnerv (rot) aktiviert und treibt den Organismus mit „Kampf/Flucht - Stresshormonen“ ständig auf Hochtouren. Für eine Erholung wäre die Aktivierung des Parasympathikus notwendig, aber dafür gibt es keine Zeit. Irgendwann wird dann die betroffene Frau zur „**Alltags-Hochleistungssportlerin**“ denn der Organismus passt sich dem Dauerstress-Lebensstil an und verändert sich, um zu überleben. Diese Dauerbelastungen beeinträchtigen mit der Zeit die Organebene wie auch das Muskelsystem (**muskulär**). Verspannungen in den Nackenmuskeln bis zu Bandscheibenproblemen, aber auch Probleme mit dem Magen, der Verdauung bis hin zur Sexualität können sich so psychosomatisch manifestieren. Über einen langen Zeitraum können somit diese Stressdynamiken auch zu einer Verhaltens- und Persönlichkeitsveränderung führen (**behaviorial**). Das sind auch die Stationen in ein Burnout! Das Endstadium eines Burnouts ähnelt dabei z.B. dem Zustand einer psychotischen Erkrankung. Ob es aber jemals soweit kommt hängt aber - wie im SOR MODELL beschrieben - auch von den Genen, der Veranlagung, der Erziehung, der Tagesverfassung und den Lebenserfahrungen eines Menschen ab. Besonders wichtig ist die eigene Bewertung (z.B. positives Denken) von Stressoren, ob ich sie positiv oder negativ interpretiere. Anhand folgender Stressspiralen-Cartoons wird das S-O-R Erklärungsmodell verständlicher:



1.

Situation
Eine für mich
unangenehme
Situation...

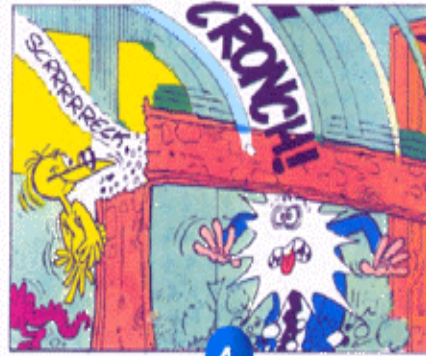
2.

Interpretation
... deute ich als
Belastung. ...



emotionale Antwort

... Jetzt fühle ich mich wirklich schlecht. Wenn ich spätestens jetzt nichts dagegen unternehme,



körperliche Antwort

... "fällt mir alles auf den Kopf". Das tut ordentlich weh!!! ...



Konsequenzen

... und bekomme letztendlich "die Rechnung präsentiert".

Diese krankmachende Stressdynamik ist aber auch der Schlüssel, wie es gelingen kann den DYS-Stress besser verdauen zu lernen. Es gilt dabei diese Stressspirale **heilsam umzudrehen** und auf allen Stationen so zu intervenieren, dass die eigene Psyche, der Körper wie auch die sozialen Netzwerke gestärkt werden und so gegen die vielfachen Stressoren immunisiert wird.

2. Frage von AL an HGJ:

Wie kann es klappen, eine bessere Work-Life-Balance zu erreichen?

Der Begriff „Work -Life Balance“ ist heute ein Indikator für die „**persönliche Antistresskompetenz**“ im Zusammenhang mit den Herausforderungen in der beruflichen wie auch privaten Lebensrolle. In der Fachsprache bezeichnen wir diese Fähigkeit den Alltags -Stress gesund zu verdauen als ein **gelungenes Lebensrollenmanagement**. Denn eigentlich haben wir Menschen täglich in

mehreren Lebensrollen zu bestehen. Wir sind Partner und Eltern, kümmern uns als Kind um unsere eigenen Eltern, als Bruder oder Schwester bewahren wir idealerweise eine nährenden Beziehung zu unseren Geschwistern wie auch zu unseren Freunden und vermutlich sind wir noch in einem Verein oder einer Kirche aktiv. Die Erfahrungen mit diesen sozialen Beziehungen können nährend für unser Gemüt, aber auch sehr belastend sein. Letztlich hängt es aber immer von uns persönlich ab, wie **selbstbestimmt** wir in den unterschiedlichen Lebensrollen wirken. Werden wir von Schuldgefühlen getrieben, oder können wir nicht Nein sagen weil wir als Jasager mehr soziale Anerkennung erlangen? Sind wir von unbewussten Elternbotschaften getrieben, die uns zu enormer Leistung antreiben? Lassen wir uns fremdbestimmen und zu einem ungesunden Lebensstil mitreißen, weil wir dazugehören und gefallen wollen? Oder ist es die Existenzangst, die uns das Mobbing in der Berufsrolle aushalten lässt?

Ein **gelungenes Lebensrollenmanagement** hat in unserer Welt sicher zu einem gewissen Teil mit Glück zu tun. Ob ich zum Beispiel durch Geburt und sozialen Status bevorteilt wurde und über eine soziale und finanzielle Absicherung im Hintergrund verfüge. Jedoch zum größeren Teil hat es mit meiner menschlichen Fähigkeit zu tun, wie ich mein Leben selbstbestimmt gestalte und wie diszipliniert ich meine Lebensziele umsetzen will und kann. Zur Bewahrung einer „Work-Life Balance“ bedarf es daher wie bei einem Spitzenmanager oder Spitzensportler dreier Grundsäulen:

1. Einer **Mentalberatung** zur Zielfindung und Fokussierung
2. eines gesunden Lebensstils sowie der
3. Schaffung von täglichen Glücksoasen.

Diese Glücksoasen schaffe ich mir mit glücklichen Beziehungen oder Hobbies, manche auch mit Haustieren. Die Lebenspraxis zeigt aber, dass immer mehr Menschen wegen der zu bewältigenden Alltagsprobleme in **Problemtrancen des Alltages** hängen bleiben. Deshalb brauchen diese Menschen beste Freunde und gute Coaches/Berater die helfen, Wege aus der **lähmenden Problemtrance** zu erarbeiten. Sehr oft hat das mit „Trauerarbeit, Mobbingabwehr und Hoffnungszielarbeit“ zu tun, um das Gefühlschaos in der eigenen Psyche wieder zu ordnen und die psychischen Überlebenskräfte in den Dienst der Bewältigung der täglichen Aufgaben zu stellen. Dabei hilft eine **kompetente Mentalberatung**. Ein **gesunder Lebensstil** stellt sich automatisch ein, wenn tägliche gesunde Lebensgewohnheiten umgesetzt werden. Es gilt den Körper zu stärken, um ihn stressresistenter zu machen. Dazu brauche ich eine gute und **gesunde Nahrung** für Gehirn, für Nerven und für unsere Organe. Zusätzlich spielen der gesunde Wasserkonsum, die **richtigen Atemtechniken** und die **gesunde Dosis an Bewegung** eine zentrale Rolle. Dazu benötigen wir einen wirksamen **Ernährungsplan**, wie auch einen **Trainingsplan** für einen „bewegten Alltag“. Beim „bewegten Alltag“ bauen wir in sinnvoller Weise individuell erarbeitete Übungen zwischendurch in den Alltag ein. Wir gehen z.B. unsere 10000 Schritte, atmen bei Stauphasen die „Babyatmung“ als tiefe Bauch/Brust/Schulteratmung und stehen im Büro auf einem Bein und machen den „Ki-Do Kranich“, eine abgewandelte Yoga Übung. Am Abend legen wir uns in die Badewanne und meditieren, um durch eine individuelle **Beruhigungstechniken** für das Gehirn für die Nerven und für alle Organe wieder **Erholung** zu liefern. Danach kuscheln wir mit unseren

Liebsten, um durch die heilsamen Kräfte der Liebe **Alltags-Glücksoasen** zu schaffen. Wenn wir das alles selber schaffen, ohne Zutun eines anderen, verfügen wir über ein gesundes natürliches Sensorium für die Schaffung eigener Glücksoasen und die Meisterung unseres Lebens. Falls wir aber daran scheitern und an den Alltagsproblemen zu zerbrechen beginnen, sollten wir uns für einen kurzen Zeitraum einen kompetenten Mentalberater, Bewegungsberater und Ernährungsberater leisten. Der Nutzen und der Gewinn wird ein gesünderer Lebensstil im Sinne einer gelungenen Work-Life Balance sein.

3. Frage von AL an HGJ:

Welche drei Übungen empfehlen Sie, die unkompliziert in den Alltag zu integrieren sind?

Als die **erste** und essentiellste Basis aller **Übungen** gilt eine **richtige Tiefenatmung**, die ich als **Ki-Do Atmung** bezeichne und die einer „Baby-Atmung“ ähnelt. Es ist die Bauchzwerchfellatmung, die aus **zwei Phasen** besteht. In der **Phase 1** atme ich so tief wie möglich ein. Dabei atme ich tief in den Bauch und lasse ihn ganz groß werden. So aktiviere ich das Zwerchfell und öffne die Lunge nach unten. Danach erweitere ich maximal den Brustkorb und öffne somit die Lunge in die Breite. Zuletzt ziehe ich die Schultern nach oben wie auch hinten hinten und öffne damit die Lunge nach oben. Mit dieser Öffnung der Lunge atme ich maximal Sauerstoff ein, der für all meine Organe heil- und wirksam ist. In der **Phase 2** atme ich umgekehrt langsam aus, entweder durch die Nase oder durch den Mund mit einem Laut wie „ssss“, „sch“ oder „ffff“, bis der Bauch mit den Bauchmuskeln sanft nach innen gepresst wird. Dadurch atme ich auch maximal Schadstoffe aus. Wenn ich diese KIDO Atmung über den Tag verteilt bis zu 40 mal schaffe, egal ob im Lieben, im Stehen oder im Sitzen- wie auch bei den unten angeführten Übungen - beruhige ich automatisch meine Nerven und liefere wichtige Energien für das Gehirn und meine Organe. Bin ich Raucher entgifte ich dabei noch automatisch und minimiere Gefahren durch das Rauchen. Als zweite **tägliche Übung** empfehle ich die Zwillingsübung - den **Ki-Do-Kranich/Vogelstrauß** - als eine Kombinationsübung wobei gleichzeitig Dehnung, Entspannung sowie auch eine Kräftigung der Rückenmuskeln bewirkt wird. Die Dauer wird durch die langsame **Ki-Do Tiefenatmung** gesteuert, wobei die Bauchatmung nun stärker aktiviert wird.



VOGELSTRAUSS



KRANICH

Zuerst bewege ich mich langsam mit beiden Händen nach unten in die Position „**Vogelstrauß**“ und atme jeweils 3 tiefe Ki-Do Atmungen und gehe dabei immer tiefer. Danach bewege ich mich langsam wieder hoch, strecke die Hände gefaltet weit nach vorne in die Position des **Kranichs** und atme wiederum 3 mal tief mit der Ki-Do Atmung ein und aus. Langsam bewege ich mich wieder nach unten und wiederhole die Vogelstrauß Position wieder mit drei tiefen Atemzügen. Danach nehme ich langsam wieder die **Kranichposition** ein, dieses Mal mit dem anderen Bein. Der Positionswechsel erfolgt mit langsamen, fließenden „Tai Chi“ Bewegungen. Diese Übung kann im Büro wie auch zuhause so oft wie gewünscht wiederholt werden, idealerweise im Alltag zwischen 12 und 21 mal, um eine gewünschte Wirkung zu erzielen.

Als **dritte tägliche Übung** rate ich zur oftmaligen Durchführung einer **Beruhigungstechnik**. Diese kann auch in allen Lebenslagen und körperlichen Positionen zwischendurch eingebaut werden, ebenfalls in Kombination mit der Ki-Do Atmungstechnik. Um hier mentale Glücksoasen zu schaffen gilt es psychoneurobiologisch Glückshormone zu erzeugen. Das gelingt wenn ich „**geistig fernsehe**“ und meine schönsten Momente und Erfolge meines Lebens vor meinem geistigen Auge betrachte. Ein paar Minuten in Gedanken in die eigene „Glücks- und Erfolgsbiografie“ einzutauchen kann helfen aus der täglichen Problemtrance herauszusteigen, um Distanz zu den Herausforderungen des Lebens zu gewinnen. Dadurch habe ich vielleicht eine klarere Sicht von „oben“ auf meine Alltagsorgen und vermag mit mehr psychischer und physischer Kraft meine Verantwortungen in den diversen Lebensrollen meistern.

4.Frage von AL an HGJ.

Viele Menschen möchten ihr Leben ändern (mehr Sport, gesündere Ernährung, etc...), bei den wenigen funktioniert es aber. Wie kann man den „inneren Schweinehund“ austricksen?

Mit dieser Frage wird das größte Hindernis von uns Menschen auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil angesprochen – die Weckung der

Eigenmotivation, um neue Denk- und Lebensgewohnheiten im Alltag umsetzen **zu wollen**. Es ist einfach sehr mächtig und viel einfacher sich fallen zu lassen und dem schwierigen Alltag durch Essen, der Trägheit und den diversen Suchtformen zu entfliehen. Ich kann mich so richtig fallen lassen und mich in meiner „Opfermentalität“ suhlen. Die tiefe Sehnsucht nach Glück kann im Alltag nicht in Erfüllung gehen, so steige ich in Parallelwelten ein, um dort **Dosen eines Ersatzglückes** zu erfahren: Das Spektrum reicht hierbei von TV, PC , Alkohol, Sex bis zur Essenssucht.

Es gibt 3 Motivgründe einen neuen Lebensstil annehmen zu wollen: Der erste Grund ist oftmals eine **ernsthafte Krise**: Eine Erkrankung und die damit verbundene Angst des Verlustes von Gesundheit und Leben motiviert um die eigene Gesundheit zu „kämpfen“. Also ist es zum Einen in der Tiefe der Seele die Angst um das eigene Leben, die mächtiger als der „innere Schweinehund“ „wirkt. Ein zweites Motiv hat also mit dem **inneren Wunsch** nach Gesundheit, der Sehnsucht nach Schönheit und Vitalität zu tun, denn damit wird oft Erfolg und Glück in einer Partnerschaft und in anderen Lebensrollen verbunden. Für die Erfahrung für seine Erfolge, seine Fitness und Schönheit von begehrten LebenspartnerInnen gelobt und bewundert werden „opfert man/frau“ sich gerne dem schweißtreibenden Training.

Der dritte **Motivgrund sind Menschen**, wie Freunde und professionelle Berater. Es entspricht meiner langjährigen Berufserfahrung, dass die meisten Menschen alleine nicht über die Motivationskraft verfügen und daher einen Mental- oder Sportberater benötigen, um eine gewünschte Lebensstilveränderung langfristig durchhalten zu können. Beide Berater brauchen eine profunde Ausbildung und Praxis, um gemeinsam mit KlientInnen und deren Innenwelt so zu arbeiten, dass das Bewusstsein und die psychische Kraft für eine Änderung eines Lebensstils kultiviert und verstärkt wird.

Mag. Haris G.Janisch

Sportwissenschaftler – Psychosozialer Berater – Supervisor - Coach – Trainer
www.lebensstilberatung.at

WKW Berufsgruppenobmann für Psychosoziale BeraterInnen
im Gewerbe der Lebensberatung
www.wkw.at/impulspro