**STRESS – LESS**

**Stress im Alltag**

Menschen sind im Alltag ungeheuer gefordert und stehen unter starkem Druck. Jeder Vierte, sagt man, leidet unter Überbelastung. Haben Sie sich schon einmal gefragt, woher das kommt? Was in unserem Körper, ist eigentlich verantwortlich für Entspannung? Gibt es da etwas? JA, das gibt es tatsächlich!! Es gibt ein Nervensystem in uns Menschen, das dafür sorgt, dass wir uns entspannen können. Und ebenso, dass wir uns anspannen können, wenn es nötig ist. Es wird autonomes Nervensystem genannt. Autonom, weil es nicht primär willentlich beeinflussbar und steuerbar ist.

Es wird eingeteilt in 3 unterschiedliche Nervensysteme: Sympathikus (Spannung für Kampf, Flucht), Parasympatikus (Erholung, Entspannung, Schlaf), Enterisches Nervensystem ( Darmtätigkeit).

Schlafstörungen, ein dauerndes Kreisen der Gedanken, uam. sind Merkmale des autonomen Nervensystems.

**Es ist der Parasymapticus, ich nenne es ab jetzt den Relax - Nerv, welcher nicht oder nicht genügend aktiv werden kann. Und genau dafür gibt es Lösungen!**

Zu einem burn out oder Schlafstörungen und vielem mehr kommt es dann, wenn dieses Nervensystem, welches ganz unbewusst in uns schlummert, nicht mehr zwischen Spannung und Erholung elastisch hin und her pendeln kann, so wie wir es gerade brauchen. Wenn die Spannung quasi steckenbleibt, ohne, dass die Entspannung, also der Relax Nerv zum Zug kommt, dann haben wir ein richtiges Problem. Früher oder später. Mit absoluter Sicherheit. Ein Leben ohne Aktivität des Relax – Nervs macht und wäre letztlich tödlich.

Und genau darum geht es bei Stress.

Stress bedeutet, dass eine Anspannung die wir für ein Ziel brauchen, danach „stecken bleibt“ und nicht zurück in die Entspannung gehen kann. Und das ist schlicht und einfach eine Frage des autonomen Nervensystems. Es ist nicht eine psychologische Frage und es ist auch nicht eine Frage, ob ich positiv oder negativ denke. Die Lösung liegt nicht in den Emotionen und mit Sicherheit auch nicht in neuen Verhaltensänderungen, auch wenn viele Coaches das heute behaupten mögen. Das ist absoluter Blödsinn. Hier geht es um etwas ganz Spezifisches.

**Im Zentrum steht das Nervensystem**

Das autonome Nervensystem ist exakt dafür zuständig ist. Für Anspannung und Erholung. Und darum geht es beim Thema Stress und Überbelastung. Ebenso bei den Themen von Ängsten, Panik, Schock, Trauma.

Es geht in diesem Zusammenhang um einen elastischen Wechsel zwischen Anspannung ( Kampf und Flucht) und Erholung (Entspannung und Schlaf).

Wer elastisch zwischen diesen beiden Systemen hin und her pendeln kann, wie es gebraucht wird im Leben, der ist optimal anpassungsfähig, hat keine grossen Probleme mit Veränderungen und kann sich trotz grosser Anspannung und Leistung leicht auch wieder erholen.

Es geht hier um ein Nervensystem, welches alle inneren Organe reguliert. Dieses System ist verbunden mit dem ältesten Teil Ihres Gehirns, genannt Hirnstamm. 75 % des Relax Nervs (Parasympaticus), welcher für Erholung zuständig ist, stammt aus dem Hirnstamm. Wussten Sie, dass dieser Teil so alt ist wie die Dinosaurier? Es geht hier also um uralte Teile in uns. Animalisch, ursprünglich, mit Instinkt verbunden und unbewusst. Das autonome Nervensystem beeinflusst die inneren Organe, Atmung, Herzschlag, Blutdruck, Hormone, Wasserauscheidung, Schweiss uvm.

Ein trockener Mund oder ein „nicht abschalten“ können ist nichts anderes als die Aktivierung für Kampf oder Flucht, die „stecken“ geblieben ist.

Mit Emotionen ist das Nervensystem nicht behandelbar. Letztlich funktioniert es wie elektrischer Strom. Rot oder Blau. Ein oder aus. Viel oder wenig Ladung. Egal ob positiv oder negativ. Für dieses Nervensystem gibt es keine emotionale Empfindung. Weder positiv noch negativ. Das ist gut zu wissen. Ob wir etwas ganz Tolles erleben oder etwas Schreckliches ist diesem System egal. Es reagiert wie ein Reptil. Für das autonome Nervensystem ist es nur eine Frage, wie stark oder hoch eine Ladung ist. Wieviel Spannung, wieviel Entspannung. Nicht mehr und nicht weniger. Simpel.

Das autonome Nervensystem ist weitgehend verbunden mit einem ganz archaischen, ursprünglichen Teil in uns, einem tierischen Teil.

Ich befasse mich seit 30 Jahren mit diesem Thema. Ich war komplett fasziniert vom autonomen Nervensystem, ich wusste, dass der Parasympaticus mein Schlüssel werden würde für ein entspanntes Leben voller Vertrauen und der Möglichkeit mit viel Energie zu leben, ohne mich zu verbrauchen. Damals sprach noch kein Mensch von Resilienz Überbelastung, Burn out oder Stress. Doch die Lösung dieser Themen liegt tatsächlich exakt im autonomen Nervensystem.

**Same, same, but different…**

Das autonome Nervensystem ist eine sehr sensible, heikle Angelegenheit. Man kann es als eine Art Alarmanlage in uns sehen, welche sehr subtil auf jedes Zeichen möglicher Gefahr reagiert.

Ein Nervensystem, welches nicht pendeln kann, in der Spannung stecken blieb, ist immer im Alarm, in einer Art Gefahr.

Das ist im Arbeitsalltag eines Menschen genau gleich wie bei wilden Tieren. Nur kann der Mensch wegen der komplexen Funktion des Gehirns leider nicht unbedingt gleich abschalten, die Energie „abschütteln“, zurück in die Erholung pendeln und sich danach ausruhen, wie ein Tier, ein Löwe in der freien Wildbahn.

Diese Erkenntnis haben wir weitgehend Dr. Peter Levine zu verdanken, welcher für die NASA im Zusammenhang mit Stress tätig war und eine eigene Methode ( somatic Experience) entwickelte, die sich in erster Linie mit Posttraumatischen Störungen befasst.

Interessanterweise funktionieren wir im Hirnstamm und damit im autonomen Nervensystem ganz genau wie Tiere in der freien Wildbahn. Es gibt diesbezüglich keinen Unterschied zwischen den Tieren und uns Menschen.

Nehmen wir ein Beispiel: Wenn ein Löwe angegriffen wird, stellt sein autonomes Nervensystem eine enorme Energie zur Verfügung um kämpfen oder flüchten zu können. Wenn ein Tier in der freien Wildbahn also in Gefahr kommt, unter Druck kommt, dann passiert genau das gleiche wie bei uns Menschen. Das hat nichts mit der Psyche zu tun, es ist das autonome Nervensystem und die Funktionen des Überlebens, welche sich hier melden.

Bei einem Menschen unter Arbeitsdruck passiert genau das gleiche! Darum ist es so wichtig, das Thema Stress und Überbelastung aus dieser Perspektive heraus zu beleuchten.

Ich bin der festen Ansicht, dass es Sinn macht, das autonome Nervensystem kennen und nutzen zu lernen. Es ist wie eine neue Sprache, die wir lernen können. Die des autonomen Nervensystems, verbunden mit dem ältesten Hirnteil in uns. Etwas ganz altes neu entdecken. Das ermöglicht einen ganz neuen Umgang mit Stress und löst Schlafstörungen und Panikattacken in erstaunlich kurzer Zeit meistens auf.

**Natur als Schlüssel**

Nun kommt noch ein zusätzlich interessanter Teil dazu. Wir haben in unserer Zivilisation nicht einmal mehr das Rauschen des  Waldes, des Wassers, die Klänge der Natur, die uns helfen unser Nervensystem wieder zur Ruhe zu bringen. Diese Naturgeräusche haben eine unglaubliche Wirkung auf das autonome Nervensystem.

Die Geräusche, welche unser Ohr empfangen, haben eine ganz zentrale und wie ich glaube, weit unterschätzte Wirkung. Wir sollten sie nutzen.

Was wir äusserlich und ebenso innerlich hören ohne es zu wissen, spielt eine sehr zentrale Rolle.

Auto die hupen, elektronische Klänge beeinflussen unser Gehirn ebenso wie Geräusche aus der Natur. Ich bin nicht gegen elektronische Geräusche. Ich warne hingegen vor einer Überstimulierung, denn das hat eine stärkere Auswirkung auf unser Gehirn, als wir uns vorstellen können, behaupte ich.

Je mehr ein Mensch unter Druck und Stress steht, je wichtiger werden Geräusche und Klänge der Natur. Alle Geräusche beeinflussen direkt oder indirekt unser autonomes Nervensystem und damit unseren Relax-Nerv, den Parasympaticus, welcher für Erholung und Schlaf zuständig ist.

Die Geräusche der Natur wirken schnell, direkt und unbewusst. Sie helfen unserem autonomen Nervensystem elastischer zu werden und trainieren uns zusätzlich für ein natürliches Pendeln zwischen Spannung und Entspannung.

In der Natur gehört Anspannungen und Stress dazu, wie bei Tieren auch. Stress gehört zum Leben. Daran ist auch gar nichts schlecht in meinen Augen. Etwas zu leisten kann zudem sehr befriedigend sein und Freude machen. Vorausgesetzt, das Nervensystem bleibt elastisch.

**In meinen Augen geht es also nicht darum Stress zu vermeiden, das Ziel ist es vielmehr, die eigene Natur kennen zu lernen um auf Stress und Druck des Lebens optimal reagieren zu können.**

Wie schon erwähnt, bringt Stress und Druck das autonome Nervensystem zu einer Alarmbereitschaft für Kampf oder Flucht, zu einer Bereitstellung von viel Energie. Und diese Energie bleibt je nach dem, leider, im System Mensch stecken. Das ist es, was uns unruhig macht, uns nicht schlafen lässt etc. Und um dieses Nervensystem wieder in die andere Pendelbewegung von Ruhe und Erholung zu bringen, dafür braucht es einerseits Coaches die darin ausgebildet sind und andererseits ein Training, eine Stimulation durch eine Art von Wellness für das Nervensystem.

**Resilienz**

Alle sprechen davon, doch ich glaube, nur wenige wissen, worum es hier eigentlich geht. Bei Resilienz geht es um eine gute Elastizität des autonomen Nervensystems. Praktisch gesprochen ist ein resilienter Mensch reaktionsfähig, hat die Fähigkeit sich auch extremen Veränderungen anzupassen, kann zwischen hohem Stress und Ruhe gut wechseln. Es braucht ein sehr genau abgestimmtes Pendeln des autonomen Nervensystems, um die Resilienz zu fördern. Und das geht, wie gesagt, aus anatomischen Gründen nicht primär mit Willen oder Verhaltensänderungen. Ganz gleich, wie positiv Sie denken.

Stressregulation funktioniert nur über die Funktion eines Verständnisses des unbewussten, autonomes Nervensystems.

**Es geht um den Hirnstamm, um das Reptilienhirn, um das autonome Nervensystem, das unsere Kultur tatsächlich vergessen zu haben scheint. Da, wo die interessante Sprache der nicht willentlich steuerbaren, animalischen Instinktsprache sitzt, da hat unsere Kultur den Kontakt verloren. Diesen wieder zu entdecken und gleichzeitig steuern zu lernen, ist das Ziel für ein entspanntes Leben, auch und gerade mit grossem Druck und für eine hohe Leistung. Ein Leben, das uns zufrieden und reaktionsfähig macht.**

**Fitnesscenter für innere Organe**

Früher brauchte es auch kein Fitnesscentren für die Muskeln, da die Menschen draussen hart und mit Einsatz von Muskelkraft arbeiteten. Heute ist es selbstverständlich in ein Fitnesscenter zu gehen. Jeder Mensch weiss, wie wichtig es ist, die Muskeln des Körpers zu trainieren. Und genauso braucht es heute in meinen Augen eine Möglichkeit um nicht nur unsere Muskeln, sondern auch unsere inneren Organe zu „trainieren“, bezw. sie zu stimulieren und zu aktivieren. Unsere westliche Kultur ist nur noch in der Anspannung und dazu nicht mehr gross mit Naturgeräuschen und Natur Elementen umgeben. Plastikstühle, weisse oder graue Räume, hermetisch abgeschlossene Fenster, all das beeinflusst unser Gehirn zusätzlich. Ich behaupte, dass wir in einer Einseitigkeit unseres Gehirns gelandet sind. Das ist unser Problem und man kann es ändern! Grosshirn, Cortex mit Denken, Intellekt und Emotionen im limbischen System, diese Areale sind überbelastet. Ja, das ist absolut meine Ansicht. Ich plädiere für einen Ausgleich durch eine grössere Aktivierung des Hirnstamms und des autonomen Nervensystems. Ich glaube, dass das dringend nötig ist! Das sind in meinen Augen die Hauptgründe für so viele Stress Symptome, burn out, Schlafstörungen etc etc.

Ich bin überzeugt, heute braucht es neu auch **Fitness und Zentren für das Nervensystem der inneren Organe**. Das BALI-HAUS nähe Basel, ist so ein Beispiel.

Den Parasympaticus bewusst und genau dosiert mehr und mehr zu stimulieren und den individuellen Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung kennenzulernen und im Leben einzubauen, das würde vieles erleichtern. Das Thema Stress würde sich drastisch minimieren.

**VISION**

Meine Vision? Mehr ANTI-STRESS Orte für eine neue Form der Stress Regulation. Ich wünsche mir professionelle und effiziente STRESS-LESS ORTE. **Fitnesscentren für die INNEREN Organe und des damit verbundenen autonomen Nervensystems, das ist meine Vision.** Zusätzlich Angebote für ein genau abgestimmtes Trainingsprogramm durch einen Personal Trainer für optimale Resultate. Wie beim Training im Spitzensport.

Die Umgebung in der so etwas stattfindet, sowie die Einrichtung, ursprüngliche Materialien, organische Proportionen ( goldener Schnitt und Symmetrie), Schönheit und Geschmack, Naturgeräusche, abgestimmte Musik, professionelle, authentische, wertungsfreie und echte Menschen, all das beeinflusst die Hirnareale mit und hilft zusätzlich für effiziente Resultate. Der Hirnstamm und der Instinkt ( nicht zu verwechseln mit Emotionen) reagieren subtil sowohl auf innere wie auf alle äusseren Signale.

Wer sich so einem Trainingsprogramm unterzieht, wie in Angeboten im BALI-HAUS, wird staunen, wie schnell sich Schlafstörungen, Stress Symptome, Panik, Traumasymptome oder andere Probleme und Fragen des Lebens auflösen können.

Und wer keine Zeit hat, probiert vielleicht ein kleines Experiment. Versetzen Sie sich in den Regenwald. Und hören Sie bewusst zu.

Suchen Sie auf youtube Regengeräusche mit oder ohne Gewitter, Geräusche wilder Tiere ([www.youtube:top](http://www.youtube:top) 5 most terrifying animal sound part 2) oder Geräusche zirpender Grillen. Hören Sie jeden Tag mindestens 5 Min zu. Wählen Sie die Geräusche, die Sie am meisten positiv stimulieren. Nur zuhören. Atmen Sie dazu ruhig ein und aus und entdecken Sie die Wirkung akustischer Signale auf Körper, Geist und Seele.

Für mehr Infos: [www.coachinschweiz.com](http://www.coachinschweiz.com) / [info@dogmafree.ch](mailto:info@dogmafree.ch)

Gabriela Ackermann

ANTI STRESS Zentrum Schweiz

BALI-HAUS

Baselweg 26

CH.4146 Hochwald