

*Alles
gestemmt
bekommen*

Um die unsichtbare Last abzulegen, müssen wir uns zunächst einmal bewusst machen, wie sie sich zusammensetzt. Lassen Sie uns herausfinden, wie Ihre Last aussieht und wie sie sich anfühlt, und gehen Sie dabei so sanft und einfühlsam mit sich um wie mit einem unglücklichen Kind. Wir betrachten einige verbreitete Szenarien, die zur individuellen Belastung beitragen können, und untersuchen ihre Auswirkungen auf die Biochemie. Wahre und dauerhafte Veränderungen stellen sich nur ein, wenn man dabei neugierig und ohne Wertung vorgeht – seien Sie nachsichtig mit sich selbst!

Überlastung als Normalzustand

Worum geht es?

Im Alltag bewältigen viele Menschen eine Menge Dinge, die andere nicht einmal wahrnehmen. Manche reden bereitwillig über das, womit sie zu kämpfen haben, andere beißen die Zähne zusammen und lassen sich nichts anmerken. Manchmal nehmen wir nicht einmal selbst wahr, wie sehr uns eine Situation zu schaffen macht. Man denkt dann gern an diejenigen, denen es noch schlechter ergeht. Solche Ablenkungen sind gut und schön und zeugen von Dankbarkeit, ändern aber nichts an dem, was Ihren Körper oder Ihr Gehirn (oder beides) im Alltag belastet, was Ihnen schwerfällt oder einfach unglaublich anstrengend ist.

In der Einleitung habe ich erklärt, dass die unsichtbare Last vor allem aus persönlichen Gedanken und Überzeugungen besteht. Es gibt jedoch noch einen Faktor, mit dem Sie unbewusst zum Gewicht dieser Last beitragen, und das sind Ihre alltäglichen Entscheidungen. Ja, Entscheidungen. Vor lauter Überforderung kann sich das Gefühl einstellen, keinerlei Entscheidungsfreiheit mehr zu haben, doch jedes noch so kleine Ja oder Nein kann Ihre unsichtbare Last erhöhen (oder auch nicht).

Bitte beachten Sie beim Weiterlesen, wie sich diese kleinen Entscheidungen auswirken. Vieles dürfte Ihnen bekannt vorkommen. In diesem Buch gehen wir einige Entscheidungen an, und wenn etwas in Ihnen nachklingt, sollten Sie es notieren und diesem Thema weiter nachgehen.

Dem Körper Energie zuführen

Sie fühlen sich ständig überlastet? Dann haben Sie im Tagesverlauf vermutlich nur wenig Zeit für sich selbst und greifen beim Essen gern zu Fertigprodukten oder nutzen Lieferdienste. Mit einer solchen Ernährungsweise nimmt man allerdings phasenweise zu wenig Nährstoffe auf. Das wiederum erhöht die unsichtbare Last, denn man ist unausgeglichener und hat zu wenig Energie.

Als unser Erdenkleid benötigt der Körper rein biologisch ganz bestimmte Nährstoffe. Wenn dieser Bedarf nicht gedeckt wird, reagiert er gestresst. Ein Beispiel hierfür wäre eine unzureichende Versorgung mit Vitamin C oder Magnesium, was die notwendige Kortisolproduktion einschränkt. Das erhöht unabhängig von allem, was äußerlich geschieht, innerlich die Entzündungsbereitschaft und macht müde. Zudem liefern Fertigprodukte häufig nicht genügend Antioxidantien, was in Zellen und Gewebe den oxidativen Stress erhöht. Schon durch das, was wir essen (oder nicht essen), tragen wir zu der unsichtbaren Last bei und manövrieren uns in eine Situation, in der der Körper sich leicht überfordert fühlen kann.

Koffein

Wenn man viel auf dem Schirm hat, scheint Koffein (ob über Kaffee oder über Energy Drinks) häufig der einzige Rettungsanker zu sein. Doch Koffein löst die Freisetzung von Adrenalin aus, und mit einem

permanent erhöhten Adrenalin Spiegel empfindet man alles als dringend. Wenn dann etwas Unerwartetes geschieht, kommt es leicht zur Überreaktion, oder das Tagesprogramm erscheint uns plötzlich nicht mehr »machbar«, sondern als »viel zu viel«, auch wenn dieses eine unerwartete Ereignis an sich gar nicht so enorm wäre. Außerdem hält die erhöhte Aufmerksamkeit nicht lange an. Danach folgt ein Konzentrationsloch, das zumeist mit mehr Kaffee oder mit Süßigkeiten bekämpft wird, denn wir brauchen schließlich neue Energie.

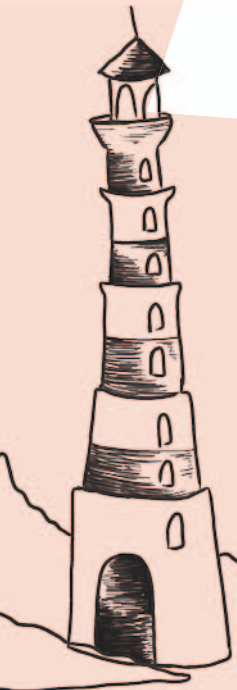
— *Aus biochemischer Sicht kann Koffein die unsichtbare Last erhöhen und das Gefühl der Überforderung verstärken.* —

Zucker

Jeder weiß, dass Zucker uns nicht guttut. Dennoch scheint etwas Süßes oft das Einzige zu sein, was uns durch das Nachmittagstief bringt. Man wollte ja nur diesen einen Keks, und plötzlich waren es viel mehr – und dann folgen Schuldgefühle und Scham wegen mangelnder Selbstdisziplin. Vielleicht können Sie sich wieder aufbauen, indem Sie sich vornehmen, morgen Nachmittag nicht zu naschen oder diese Woche einmal mehr Sport zu treiben. Aber setzen Sie das dann wirklich um? Und wenn nicht, was wird dann aus Ihren Schuldgefühlen? Und wie schwer wiegt diese Schuld im Rucksack Ihrer unsichtbaren Belastung?

*Nicht alles lässt
sich ändern.
Aber nichts ändert
sich von selbst.*

James Baldwin



Alkohol

Von den unzähligen Anforderungen im Tagesverlauf sind viele Menschen so aufgedreht, dass sie abends gern bei einem Drink abschalten. Alkohol scheint am besten zur gewünschten Entspannung zu verhelfen, und schnell trinkt man zu oft, zu viel oder beides. Auf das Nervensystem hat Alkohol eine beruhigende Wirkung. Andererseits kommen die eigenen Hürden einem damit noch höher vor, auch wenn das während des Alkoholgenusses selbst anders erscheint. Denn am nächsten Tag schleppt man noch ein paar Wackersteine mehr mit sich herum. Und trotz des Eindrucks, dass man mit Alkohol leichter einschlafen kann, beeinträchtigt Alkohol die Schlafqualität, und deshalb braucht man morgens unbedingt Kaffee, um den Tag zu überstehen – und so entsteht ein Teufelskreis.

Zeitgefühl

Manchmal scheint die Zeit zu rennen. Der Posteingang gleicht einem Strudel, in dem man niemals alle E-Mails bearbeiten kann, oder Sie haben mehr Dinge zu erledigen, als in die Stunden eines Tages passen. Nie fertig zu werden, kann sich sehr unangenehm anfühlen.

Vielleicht kennen Sie auch Tage, an denen eine Besprechung die nächste jagt. Natürlich haben Sie selbst das so vereinbart – Sie haben zu allem Ja gesagt. Jetzt aber wissen Sie gar nicht mehr, wie Sie das alles stemmen sollen, ohne sich den Tag viel zu voll zu packen. Ein solches Lebenstempo kann zu der unsichtbaren Last beitragen, weil Sie sich ständig verausgaben müssen.

— *Sie wissen gar nicht, wie
Sie allem nachkommen
können, ohne Ihren Tag zu
voll zu stopfen.* —

Verantwortung für andere

Im Laufe des Lebens steigt die Anzahl an Menschen, denen man sich verpflichtet fühlt. Da sind die Kinder, die alten Eltern, die Freundin, die es gerade nicht leicht hat, Kollegen, Kunden oder eine Chefin, die viel Druck ausübt. Trotz aller Hilfsbereitschaft (oder des Wunsches, gebraucht zu werden) können solche Verpflichtungen zeitweise eine Last sein, und man hadert mit dem Freiheitsverlust, der damit einherzugehen scheint. Innerlich nagt dieser stille Trotz an uns, und wir fühlen uns überlastet. Das kann einem schwer zu schaffen machen.

— *Auch hilfsbereite Menschen fühlen sich mitunter von ihrer Verantwortung erdrückt und hadern mit dem Verlust ihrer Freiheit.* —

Vielleicht haben Sie ein Kind mit Lebensmittelallergien, bei dem Sie sich nicht nur um Wachstum und Entwicklung sorgen, sondern auch zusätzliche Arbeit haben, weil teilweise doppelt gekocht werden muss. Oder Sie ziehen Ihre Kinder alleine groß – nach der Arbeit und etwas Bewegung für das eigene Wohlergehen sind jeden Abend noch unendlich viele Dinge zu tun. Kochen, Putzen, Hausaufgaben, Gespräche mit den Kindern über das, was sie erlebt haben, spätabends noch E-Mails, um anderntags nicht ganz so viel zu tun zu haben, dazu noch Waschen, Bügeln, Wäsche legen. Oder Sie stecken in einer langjährigen Beziehung fest und wissen eigentlich, dass es Ihnen nicht guttut zu bleiben. Doch die Vorstellung, dieses ganze Leben umzuwerfen, das man sich gemeinsam aufgebaut hat, erscheint so überwältigend, dass Sie lieber nicht gehen. Dennoch nagt die Situation an Ihnen.

Der Körper

Und dann ist da noch der eigene Körper. Solche Sorgen vertraut man höchstens der engsten Freundin an, aber eine Frau macht sich eben doch Gedanken über ihr Aussehen. Was Sie bisher getan haben, scheint irgendwie nicht mehr auszureichen. Plötzlich geht es nicht mehr darum, »gut« oder »attraktiv« auszusehen, sondern um Aussagen wie »Ich würde gern einigermaßen akzeptabel aussehen« oder »Ich wünschte, ich hätte mich vor 20 Jahren mehr zu schätzen gewünscht, anstatt mich so hart zu verurteilen«. Solche Gedanken können mit Traurigkeit und Reue einhergehen.

Nachmittags oder abends ist der Bauch kugelrund und aufgebläht. Das ist sehr frustrierend und führt oft zu Gedanken wie »Ich bin so fett«. Darunter leidet nicht nur das Selbstwertgefühl, sondern in einer Partnerschaft möglicherweise auch die Intimität, was die Beziehung belastet und unschöne Folgen haben kann.

Umweltfaktoren und Sexualhormone

Vielleicht nehmen Sie unwissentlich zu viele Östrogene und östrogen-ähnliche Substanzen aus Pflegeprodukten und Haushaltsreinigern, aber auch Pflanzenschutzmitteln in sich auf.

Diese unbemerkte Überdosis hat große Auswirkungen auf den Körper, denn sie belastet vor allem die Entgiftungssysteme und das hormonelle Gleichgewicht.

— *Unausgewogene Sexualhormone können Frauen das Leben zur Hölle machen.* —

Ein Ungleichgewicht der Sexualhormone kann Frauen das Leben zur Hölle machen. Wenn in den Tagen vor der Menstruation zu viel Östrogen und zu wenig Progesteron vorliegen, lässt uns Ersteres reizbar und Letzteres besorgt reagieren. Schon dies kann zum Gefühl der Überforderung insgesamt beitragen, ganz unabhängig davon, was sonst noch so in Ihrem Leben geschieht.

Ähnlich überfordert fühlen sich Frauen, die im Übergang zu oder nach der Menopause mit Hitzewallungen und Schlafstörungen sowie unvorhersehbaren Ängsten zu kämpfen haben. All das kann auf die veränderte Hormonlage zurückgehen.

Glaubenssätze

Unsere Überzeugungen und Glaubenssätze können die unsichtbare Last deutlich größer machen. Vielleicht erhoffen Sie sich unbewusst Bestätigung und Anerkennung dafür, dass Sie sich und Ihre Bedürfnisse für andere opfern. Sehr verbreitet ist die Vorstellung, dass immer die anderen an oberste Stelle gehören und dass man nur geliebt wird, wenn man sich liebevoll und selbstlos verhält. Diesen Leitspruch haben uns vielfach die Eltern oder wichtige Bezugspersonen (in bester Absicht oder aus Eigennutz) beigebracht, und wir haben ihn verinnerlicht. Der Wunsch nach deren Zustimmung und Liebe kann selbst nach ihrem Tod noch anhalten. Was wir aus Liebe tun, schenkt uns Energie, doch was wir aus Pflichtgefühl tun, zehrt an uns, und am Ende widerstrebt uns diese Aktivität, oder wir empfinden Widerwillen gegenüber den Beteiligten. Und der Versuch, diesen Ärger und Widerwillen nicht zu zeigen, erhöht die unsichtbare Last zusätzlich.

