

# Einleitung

Vermutlich erwarten Sie in diesem Buch Tipps dafür, wie man persönliche Stressquellen in den Griff bekommt – auch wenn Ihnen das momentan für Ihr eigenes Leben unvorstellbar erscheint. Diese Erwartung versuchen wir natürlich so gut wie möglich zu erfüllen. Sie müssen allerdings damit rechnen, dass Ihnen neue Aufgaben und Projekte ins Auge springen, sobald Sie Ihre aktuellen Knackpunkte abgearbeitet haben. Der Grund dafür ist, dass Menschen sich nur sehr ungern mit der eigentlichen Triebfeder von Dauerstress befassen. Deshalb beschreitet dieses Buch einen neuen Weg. Wir gehen darin dem Stress auf den Grund und entwirren das Knäuel ein für alle Mal.

Ehe wir gemeinsam die unsichtbare Last auf Ihren Schultern betrachten und die wahren Ursachen für Ihre Überlastung herausarbeiten, möchte ich aufzeigen, wie sehr unsere Denkweise mit unserer Biochemie verwoben ist.

Stellen Sie sich vor, wir seien im Hochsommer gemeinsam im australischen Busch unterwegs. Sie gehen vor mir her, betrachten beim Gehen die Bäume, und plötzlich rufe ich: »Stopp! Nicht bewegen.« Während Sie sich noch fragen, was los ist, und ehe ich mehr sagen kann, geht Ihr Blick nach unten, und Sie erkennen erschrocken den Grund meiner Warnung. Direkt vor Ihnen auf dem Weg liegt eine Gewöhnliche Braunschlange (die zweitgiftigste Landschlange der Welt).

Ich als Australierin habe sofort ein konkretes Bild vor Augen. Schon bei der Vorstellung schütten wir Adrenalin aus, der Puls steigt an, und wir reagieren nervös. Dabei ist überhaupt nichts passiert. Wir waren nie in Gefahr, denn wir haben nur ein paar Worte gelesen. Dennoch verursachen die Gedanken eine Reaktion des Körpers und lösen eine Vielzahl biochemischer Reaktionen aus. Und genau dies geschieht tagtäglich, während wir am Schreibtisch sitzen und E-Mails beantworten oder durch den Tag hetzen, um möglichst viel zu erledigen. Mit der Zeit kann dies der Gesundheit massiv schaden.

In jeder individuellen Beratung stelle ich anfangs Fragen zur Gesundheit. Danach gehen wir zu Fragen nach Reaktionen in bestimmten Situationen über, oder ich frage, wie zufrieden meine Gesprächspartnerin mit ihrem Körper oder ihrem Leben ist. Manche Geschichten sind unglaublich inspirierend, andere erschütternd tragisch oder traumatisch. Manche Menschen wagen kaum noch zu hoffen, dass ihr Leben je besser werden könnte, andere erhalten sich trotz widrigster Umstände ihren Optimismus. Während ich meine Fragen stelle, achte ich aufmerksam auf die Gefühle, die in den jeweiligen Antworten mitschwingen, um einen Blick auf die unsichtbare Last zu erhaschen. Denn besser zu verstehen, wie das Gehirn – und die menschliche Biochemie – auf unsere Erfahrungen reagiert, kann das persönliche Erleben verändern.

Die unsichtbare Last, die wir mit uns herumschleppen, ist genau das, was klammheimlich den gefühlten Stress speist. Sie wird vielfach übersehen und nicht bewusst registriert. Dabei hat vermutlich jeder Mensch seine körperlichen und psychischen Päckchen zu tragen, doch genau diese Last hält uns davon ab, dem Stress ernsthaft auf den Grund zu gehen.

Körperlich äußert sich die unsichtbare Last über die physische Stressreaktion, was allerdings nicht immer erkennbar ist. Schließlich steht man häufig schon seit Jahren unter Stress. Irgendwann sind dann Nacken und Schultern verspannt, oder es sammelt sich wie aus dem Nichts unbegreiflicherweise Körperfett an. Beides kann von Stress herrühren. Die Symptome, durch die diese unsichtbare Last

sichtbar wird, sind häufig sehr frustrierend, denn wir verstehen nicht, woher sie rühren. Auch Sie ringen mit Symptomen wie Erschöpfung, Gewichtszunahme, Menstruationsproblemen oder menopausalen Beschwerden, häufigen Kopfschmerzen oder Schilddrüsenstörungen? Dann sollten Sie herausfinden, welches unsichtbare Gewicht Sie niederdrückt.

Die unsichtbare Last der Psyche setzt sich aus persönlichen Erlebnissen und daraus abgeleiteten Glaubenssätzen zusammen und legt sich wie ein Schleier über jeden Ihrer Gedanken.

Die Dauerbelastung lässt sich mit einem schweren Rucksack voller Steine vergleichen. Manche davon tragen Sie bereits Jahre oder Jahrzehnte mit sich herum, andere sind neueren Datums – vielleicht entstanden aus einem schwierigen Gespräch vor einer Woche mit einer Person, die Ihnen wichtig ist.

Die Steine im Rucksack stehen nicht für das, was Ihnen widerfahren ist. Sie symbolisieren weder die Streitereien noch die Enttäuschungen oder all das, was Sie auf dem Schirm haben. Es handelt sich vielmehr um die Gedanken, Überzeugungen und Bedeutungen, die Sie aus Ihren Erfahrungen abgeleitet haben. All dies stopfen wir nichtsahnend in unseren Rucksack, und das belastet uns körperlich und emotional.

Zu dieser Bürde gehören Steine aus Glaubenssätzen, wie wir zu sein haben, um geliebt zu werden – zum Beispiel erfolgreich, witzig, nett, perfekt oder »ein guter Mensch«. Andere Steine weisen darauf hin, wie das Leben unserer Meinung nach verlaufen müsste (oder hätte verlaufen sollen), und wieder andere verraten etwas über unser Selbstbild und darüber, wie wir auf andere wirken möchten. Nichts davon ist von Grund auf schlecht oder falsch, aber insgesamt entsteht auf diese Weise ein Gedankenfilter, der Biochemie, Gesundheit und Stressniveau beeinflusst.

Manchmal geht man an der vollen Spüle vorbei und denkt sich: »Ach, das mache ich später«, und an anderen Tagen ist ein solcher Stapel der sichtbare Beweis dafür, dass gerade das ganze Leben auseinanderbricht. Ja, ich übertreibe, aber das Gefühl dürften viele kennen.

---

*Verleitet Ihr übervoller  
Kalender Sie dazu,  
Ihrer Seele zu wenig  
Raum zu geben? Würden  
Sie das gern ändern?*

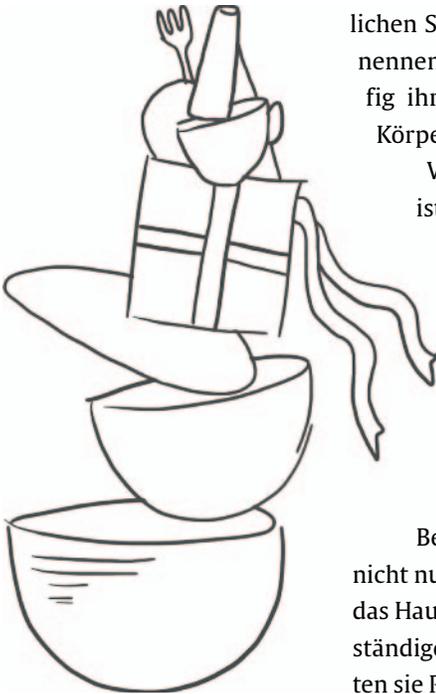
*Dr. Libby*

---

Solange die unsichtbare Last erträglich ist, stört das schmutzige Geschirr nicht sonderlich. Oder man wäscht es eben ab. In der passenden Stimmung jedoch kann der Anblick das Fass zum Überlaufen bringen. Die Gedanken überschlagen sich, und plötzlich scheint man gar nichts mehr im Griff zu haben.

Tatsächlich halten uns viele Faktoren gehörig auf Trab. Wir haben eine Menge um die Ohren und tragen häufig zu viel Verantwortung. Aber das ist nicht die wahre Ursache. Nicht die Verpflichtungen sind für den Stress verantwortlich, sondern allein der Wert, den wir diesen Dingen in Bezug auf uns selbst zuschreiben. Und mit diesem Buch möchte ich dazu beitragen, dass Sie diesen Punkt etwas besser verstehen.

Wichtig: Wenn ich in diesem Buch über »Stress« spreche, meine ich keinen traumatischen Stress im Sinne einer posttraumatischen Belastungsstörung, sondern rede von ganz alltäglichen Stressfaktoren. Frauen zwischen 20 und 30 nennen in diesem Zusammenhang auffällig häufig ihr Instagram-Profil (Seite 166) und ihren Körper.



Was wir im Leben als »stressig« einstufen, ist leicht zu erkennen: die streitlustige Kollegin, die Mutter, die sich in alles einmischt, die endlose E-Mail-Lawine oder all die Erledigungen, die zur Haushaltsführung gehören, die unzähligen Bälle, die wir in der Luft halten, und all das, woran wir nebenbei auch noch denken müssen.

Manche Frauen kümmern sich um die Bedürfnisse ihrer Familie und bemühen sich, nicht nur alle Rechnungen zu zahlen, sondern auch das Haus sauber zu halten und den Kindern ein anständiges Essen vorzusetzen. Und nebenher möchten sie Partner, Chefin, Freunde, die Eltern, die Kin-

der, die Kollegen, die Nachbarin und den Hund der Freunde bei Laune und guter Gesundheit halten, was eigentlich alles für sich ein separater Vollzeitjob wäre.

Natürlich möchten Sie dabei auch selbst fit und gesund bleiben, doch angesichts der vielen Aufgaben, die Sie übernommen haben (von denen viele auch für andere unsichtbar sein können), bleibt das nagende Gefühl, nie genug Zeit für sich zu haben. Und irgendetwas kommt natürlich immer hinzu, ob schwere Erkrankungen, ein trostbedürftiges Kind oder das Ende einer wichtigen Beziehung. Kein Wunder, dass Überforderung für viele zum Dauerzustand wird.

Um Missverständnissen vorzubeugen: Viele von diesen To-dos sind Ihnen sehr wichtig. Nur haben Sie das Gefühl, nie genug Zeit zu haben, um all das Gute auch genießen zu dürfen. Und dann gibt es da noch Forderungen, die überhaupt keinen Spaß machen und gegen die Sie sich gern auflehnen würden. Angesichts der Last dieser Verantwortung fühlt eine Frau sich irgendwann vollständig und dauerhaft in der Falle. Dieser empfundene Mangel an Freiheit ist eine Stressquelle und hat schwerwiegende Folgen für Körper, Geist und Seele, wenn er zu lange anhält.

Manchmal erwischen Sie sich womöglich bei dem Gedanken, ob das nun wohl alles sei und ob Sie das wirklich so wollten. Es muss im Leben doch mehr geben als Termine, Wäsche legen, Mails beantworten, Mahlzeiten planen, das Auto in die Werkstatt bringen, Einkaufen und sich abrackern, damit man die Miete (oder die Hypothek) zahlen kann? Natürlich gibt es mehr! Aber solange die unsichtbare Last Sie niederdrückt, ist es gar nicht so leicht, auch die schönen Dinge wahrzunehmen. Vielleicht fällt es Ihnen sogar schwer, sich an Ihre wahren Ziele zu erinnern. So, wie Ihr Leben jetzt offenbar sein muss, schwindet die Hoffnung, die alten Träume jemals zu verwirklichen.

Wenn wir ganz ehrlich zu uns sind, ist es bequemer, sich einzureden, dass »die Dinge, die Leute, die Aufgaben« uns überfordern, als sich einzugestehen, dass die eigenen Gedanken dafür verantwortlich sind. Wer akzeptiert schon gern, dass wir uns selbst so viel Leid zufügen? Doch sobald wir die Möglichkeit in Betracht ziehen, dass wir

selbst der Auslöser unserer Stressreaktion sein könnten, lässt sich die Dauerüberforderung ganz anders angehen.

Was uns im Alltag begegnet, haben wir nur bedingt in der Hand. Mit der nötigen Achtsamkeit und Übung können wir jedoch unseren Reaktionen auf die Schliche kommen. Diesen Faden sollten wir festhalten, um den Stress ein für alle Mal zu entwirren. Erst, wenn wir diese Gedanken und Überzeugungen erkennen, kann unsere Biochemie umschwenken. Wir reagieren anders auf Stress, werden gesünder und können ganz anders leben.

Ich werde Sie nicht auffordern, langsamer zu machen, erstmal einen Tee zu trinken und jeder schwierigen Situation etwas Gutes abzugewinnen. Natürlich profitiert der Körper von Freizeit, und es tut gut, zur Ruhe zu kommen und im eigenen Tempo und Rhythmus zu leben.

Aber es geht nicht darum, was Sie tun, zumal diese Entscheidung ganz allein bei Ihnen liegt. In diesem Buch geht es um die Einstellung, mit der Sie das wahrnehmen und angehen, was Sie sich täglich vornehmen.

Man kann nämlich auch ohne Dauerstress und Burnout-Gefahr ein rundum vollgepacktes, erfülltes Leben führen. Und ich möchte Ihnen helfen, herauszufinden, wie Ihnen das gelingen könnte.

Wenn der Körper unablässig Stresshormone ausschüttet, hat das erst unmerkliche und später unübersehbare Folgen. Zugleich verändert dieses Dauerfeuer die Funktion vieler Organe und Körpersysteme, was zur unsichtbaren körperlichen Überlastung beiträgt. Deshalb lohnt sich die Frage, woher dieser Stress – der sich als Gefühl der Dauerüberforderung, Sorge, Angst oder körperliche Verspannung bemerkbar machen kann – in Wahrheit rührt. Davon profitieren letztlich Lebensfreude, Beziehungen und Gesundheit (besonders unser Tatendrang, mit dem wir uns aktiv einbringen).

Solche unsichtbaren Belastungen zu entlarven, erfordert sehr viel Mitgefühl und Freundlichkeit sich selbst gegenüber, und ich möchte, dass Sie sich das beim Lesen immer wieder bewusst machen. Sich selbst ins Rampenlicht zu stellen, erfordert eine Menge Mut. Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie Stück für Stück Ihren Rucksack leeren

und den Stress der unsichtbaren Bürde auf Dauer verringern können. Dabei befassen wir uns zuerst mit den Auswirkungen von Stress, Sorgen und unterschwelligem Ängsten auf den Körper. Danach geht es um Denkstrukturen und um die Frage, wie wir uns und die Welt wahrnehmen. Am Ende lernen Sie, mit welchen Mitteln und Überlegungen Sie Ihre unsichtbare Last reduzieren und Stress und Überforderung dauerhaft überwinden können.

Denn es *ist* möglich! Es *gibt* ein erfülltes Leben voller Chancen, ohne belastenden Dauerstress und ohne das nagende Gefühl, dass da noch etwas anderes sein sollte. Deshalb sollten wir uns nun ansehen, was Stress für jeden Einzelnen von uns bedeutet und woher er rührt. Werfen wir einen Blick auf Ihre unsichtbare Last, aber auch darauf, wie Sie diese Last, Ihr Leben, die Welt und sich selbst bewerten.

Das Leben bietet uns unzählige Chancen, auf vielfältige Weise zu wachsen und zu lernen. *Vertrauen* ist eine solche Chance. Vertrauen Sie darauf, dass die Dinge in Bewegung kommen, denn wer vertraut, hat keinen Grund, gestresst zu sein.