

Wenn wir uns selbst auf die Schliche kommen

Dass Stress uns krank macht wissen wir, aber hören wir auch ganz genau zu?

Schnell werden die feinen Signale übersehen, nicht wahrgenommen oder verdrängt, die uns Hinweise darauf geben, dass wir langsam an der Grenze angekommen sind...

Interessanterweise hören wir nicht auf diese Signale, sondern wir gewöhnen uns sogar noch an den erhöhten Energieverbrauch... Das macht es nicht leichter, sondern verstärkt sogar, dass Bedürfnisse verleugnet werden und führt sogar bis zur Veränderung und Anpassung der eigenen Werte. So lebt es sich leichter, ansonsten werden die Spannungen immer stärker.

Doch was ist so stark, dass wir unsere Bedürfnisse verdrängen und sogar an der persönlichen Wertvorstellung Veränderungen vornehmen?

Dahinter steht ein existentielles Bedürfnis, welches durch diese Handlung erfüllt werden möchte, wie zum Beispiel: «Ich bin nicht gut genug» oder «ich bin nicht schön» oder «ich bin nicht liebenswert». Dann verhalten wir uns auf eine Weise, die uns nicht Gut tut. Wir verbiegen uns, sagen die eigene Meinung nicht, vermeiden Konflikte, sagen nie «Nein». Dennoch wird die Strategie weiterverfolgt, weil die Erfahrung dieses existentiellen Bedürfnisses zu schmerzhaft wäre. Leider führt es mit dieser Strategie nur zu einer kurzfristigen Erleichterung, wobei sogar oft noch eine Abhängigkeit von den äusseren Bedingungen in Kauf genommen wird. So wird die Verantwortung dieses Bedürfnis an die äusseren Bedingungen und Menschen um uns herum abgegeben. Die Anderen sind zuständig dafür, dass ich mich gut fühle. Paradoxerweise wird dann umso mehr versucht, zu kontrollieren, dass dieses Bedürfnis auch wirklich befriedigt wird und die Erfahrung vom Schmerz wird unbewusst oder bewusst umgangen.

Die Begegnung mit diesem Schmerz ist oft zu schmerzhaft. Also lenken Menschen ihre Aufmerksamkeit von sich ab und projizieren sie auf das Gegenüber. Es ist einfacher, den Fehler im Gegenüber zu finden, als in sich zu schauen. Und so beginnt ein Teufelskreis, denn zu unterbrechen notwendig wird, damit der Schlaf besser wird, die Anfälligkeit für Krankheiten sinkt, die Unzufriedenheit vergeht, die Ohnmachtsgefühle verschwinden oder die Überforderung sich auflöst.

Unabhängig von dem was Du bisher erlebt hast, oder wie Du geprägt ist. Es ist der einzige Weg, für dich und deine Gesundheit einzustehen und Verantwortung für dein Leben zu übernehmen. Hier hast Du also eine Wahl: möchtest Du weiterhin in einer Opferhaltung bleiben, oder die Verantwortung für dein Leben übernehmen? Möchtest Du zur Gestalterin, zum Gestalter deines Lebens werden? Oder die Gestaltung anderen überlassen?

A healthy life? It`s your choice. Definitely!

Wenn Du dir selbst auf die Schliche kommst, wirst Du nicht mehr so einfach die Dinge von dir wegschieben können. Doch es wird dir nichts begegnen, mit dem Du nicht umgehen kannst, wenn Du bereit bist, dann hast Du auch jeden Moment die Wahl, hinzuschauen wo Du gerade stehst und deinen Fokus zu verändern.

An Stress gewöhnen wir uns, wir erhöhen sogar noch den Energieverbrauch und merken es nicht, bis wir mit Kopfschmerzen oder Gedankenkreisen schlaflos im Bett liegen...

Stress erhöht den Energieverbrauch massiv, schleichend, ohne es zu merken passen wir sogar unsere Werte an die gegebene Situation an.

Dass ein Mensch bei Stress Bedürfnisse vernachlässigt, das weißt Du sicher. Aber hast Du auch gewusst, dass bei anhaltendem Stress, sogar die persönlichen Werte an die gegebene Situation angepasst werden?

Ganz schleichend passiert das... Und das ist noch nicht alles... Es geht soweit, dass das Problem verleugnet wird und es zum Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit kommt. Schlussendlich kann es zu einer psychischen und körperlichen Erschöpfung kommen.

Oft werden die Stresssymptome im Vorfeld über längere Zeit unterdrückt oder mit Substanzen betäubt.

