

Stress, Entspannung im 21. Jahrhundert

Stress als Zeitphänomen

Vielleicht gab es nie zuvor eine Zeit, mit Ausnahme von Kriegszeiten, in der die Menschen in den Industrienationen so vielfältigen Belastungen ausgesetzt waren wie heute. Nicht nur, dass die Zeit immer schneller wird, es scheint auch so, dass die Forderungen, Ansprüche und Belastungen und damit der Druck auf jeden einzelnen immer größer werden. Dazu kommt noch eine allgemeine Verunsicherung. Ganz viele soziale Rahmenbedingungen, die wir seit langem als gesichert vorausgesetzt haben, scheinen nun plötzlich in Frage gestellt zu sein. Es ist wie eine Spirale, die sich unaufhaltsam nach unten dreht. Müsste man die Epoche, in der wir heute leben, unter der Voraussetzung, wir könnten eine gewisse objektive Distanz herstellen, mit einigen charakteristischen Merkmalen beschreiben, so würde mit Sicherheit das Phänomen, das wir heute allgemein mit dem Begriff „Stress“ bezeichnen, ganz oben stehen.

Obwohl jeder dem Wort „Stress“ eine Bedeutung zuordnen kann, lohnt es sich zu fragen, woher der Begriff eigentlich ursprünglich kommt und was er überhaupt im Wortsinn bedeutet. Vor 50 Jahren kannten allenfalls Physiker diesen Begriff, und sie meinten damit „mechanische Spannung“. Bis der Zoologe Hans Selye, ein in Montreal forschender gebürtiger Wiener, der Anpassungsreaktion des Körpers auf alles, was das innere Gleichgewicht oder die „Homöostase“ stört, wie Angst, Kampf, Isolation, Scham, extreme Hitze oder Kälte etc., den Namen Stress gab. Von da an trat dieses Wort seinen Siegeszug durch fast alle Sprachen der Welt an. So heißt es im Lexikon: „Stress ist die Bezeichnung für eine spezifische, durch äußere Reize („Stressoren“) hervorgerufene psychische und physische Körperreaktion von Tieren und Menschen, die zur Bewältigung besonders gesteigerter Anforderungen befähigt.“

Schon durch diese Definition wird klar, dass Stress eigentlich ein Notprogramm des Körpers aktivieren sollte, um auf Ausnahmesituationen reagieren zu können. Der Zustand von Dauerstress, bei dem der Körper über einen länger anhaltenden Zeitraum in einer hochaktiven Phase ist, auf die keine ausreichenden Ruhephasen mehr folgen, um das System wieder ins Gleichgewicht zu bringen, ist in dieser Definition eigentlich gar nicht gemeint.

Dieser krankmachende Dauerstress ist in unseren modernen Industriegesellschaften inzwischen fast normal geworden. Es beginnt bereits sehr früh. Schon den Schulkindern wird im Winterhalbjahr abverlangt, zu einer Zeit aufzustehen, wenn es draußen noch dunkel ist und Körper und Seele und die damit verbundenen biologischen Rhythmen noch vollständig auf Ruhe und Schlaf programmiert sind. Nicht erst seit Prof. Zulleys Bestseller „Vom gesunden Schlaf“ wissen wir, dass solche Eingriffe in unseren circadianen (wörtlich: „ungefähr ein Tag“) Rhythmus nicht ohne Störungen des körperlichen und seelischen Gleichgewichtes bleiben können. Hier liegt eine der verborgenen Ursachen, warum es in unse-

ren Schulen zu immer mehr Aggressionen und gewalttätigen Übergriffen kommt.

Und es geht weiter mit überzogenem Leistungsdruck in der Schule, bei dem die jungen Menschen oft genug mit totem Faktenwissen überfrachtet werden, anstatt ihre Freude am Lernen zu wecken und sie auf die Herausforderungen des Lebens vorzubereiten. Damit wird oft früh eine Entfremdung zu den natürlichen Bedürfnissen und Seelenprogrammen und in der Folge oft ein unterschwelliges Gefühl des „nicht Genügens, so wie ich bin“ verursacht. Dahinter steht das Konzept, wenn man den gesellschaftlich vorgegebenen Normen und Leistungsstandards nicht entsprechen könne, sei man im Leben gescheitert. Diese Einstellung zeigt sich auch in der verräterischen Frage. „Weißt du schon, was du werden willst“, so, als sei man solange ein „Nichts“, bis man einen Geldberuf ausübt.

Leben gegen die innere Uhr

Auf die Dauer ist es aber unmöglich, die Veranlagungen unserer menschlichen Natur zu übergehen, ohne seelischen und körperlichen Schaden zu leiden. Unsere Vitalität und Leistungsbereitschaft folgt einer inneren Uhr, die zu verschiedenen Tageszeiten Hochs und Tiefs verzeichnet. So ist es mittlerweile wissenschaftlich nachgewiesen, dass der Mensch z.B. um 10 Uhr morgens und ca. 20 Uhr abends ein energetisches Hoch hat, während um ca. 14 Uhr ein Tief eintritt, das die meisten selbst aus eigener Erfahrung kennen. In dieser Zeit sinkt die Leistungskurve stark ab, die Fehler häufen sich und das Konzentrationsvermögen ist auf dem Tiefststand. Einer NASA-Studie zufolge verbessert sich nach einer Schlafdauer von nur 20 bis 30 Minuten, in Zeiten der energetischen Tiefs, die Reaktionsgeschwindigkeit des Körpers um 16 Prozent und die Leistungsfähigkeit um 35 Prozent. Der amerikanische Stressforscher und Psychotherapeut Ernest L. Rossi weist darauf hin, dass die 20-Minuten-Pause auch auf das Immunsystem erhebliche Auswirkungen hat. Wir sind weniger oft erkältet, haben vielfach weniger Probleme mit Magen und Darm und sind auch widerstandsfähiger gegen andere Krankheiten. In den südlichen Ländern gibt es dafür die Tradition der Siesta, und in einigen asiatischen Ländern wird den Mitarbeitern zu diesen Zeiten das wohlverdiente und erfrischende Mittagsschläfchen offiziell zugestanden. Bei uns ist das öffentlich gezeigte Schlafbedürfnis etwas, für das man sich fast schämen muss, während es beispielsweise in Japan keinen Gesichtsverlust bedeutet, wenn man bei einem Meeting oder Vortrag auch einmal wegdöst.

So haben auch die Chinesen bereits vor Tausenden von Jahren die medizinische Uhr entdeckt, eine detaillierte Kenntnis darüber, wann jedes Körperorgan und jede Funktion im Körper ihre jeweiligen Hochs und Tiefs erreichen. Menschen, die synchron zu dieser eingebauten inneren Uhr leben und arbeiten, sind gesünder, glücklicher und leben länger.

Die Störung des Wach-Schlaf-Rhythmus hat neben den körperlichen Folgen, bei dem das für die Vitalität so wichtige Melatonin-Serotonin-Gleichgewicht und der Stoffwechsel gestört werden, auch negative Wirkungen auf die Psyche.

Wir wissen heute aus der Schlafforschung, dass die Traumpassagen besonders am Morgen wichtig sind für den „seelischen Stoffwechsel“. Bei abruptem Wecken, z. B. durch das schrille Rasseln eines Weckers, können die Träume nicht mehr ausreichend durchlebt werden, um ihre Funktion zu erfüllen, seelische Inhalte zu verarbeiten. Die Folge davon sind Reizbarkeit und schlechte Laune bis hin zu depressiver Stimmung. Das gezielte und wiederholte Aufwecken in Traumphasen ist eine inzwischen weltweit praktizierte „sanfte“ (!) Foltermethode, mit der man Menschen in den Wahnsinn treiben kann.

Solche massiven Eingriffe in unser seelisches und körperliches Gleichgewicht führen auf die Dauer zu einer Desensibilisierung unseres Empfindens für einen gesunden Ausgleich zwischen Bewegung und Ruhe, Arbeit und Erholung, Anspannung und Entspannung. Hier werden die Grundlagen gelegt, dass der Mensch nicht mehr in der Lage ist, die Warnsignale der Seele und des Körpers wahrzunehmen.

Leben im Geschwindigkeitsrausch

Eigentlich ist Krankheit in den meisten Fällen nichts anderes als ein Versuch der Natur, das eingebaute Gleichgewicht wiederherzustellen. Der Körper hat die Fähigkeit, sich selbst zu heilen. Gesundheit, Wohlbefinden, Zufriedenheit und ein klarer Geist sind allesamt Merkmale eines Zustandes dynamischer Balance und Ganzheit und eigentlich das uns allen mitgegebene Grundprogramm. Dieses wird heute aber von den Menschen in den modernen Industrienationen nur noch selten gelebt.

In der Regel befinden wir uns in einem Dauerzustand der Angespanntheit und des Getriebenseins, der uns zur zweiten Natur geworden ist. Dafür gibt es bereits neue Wortschöpfungen der Soziologen, z. B. die sogenannte „Rush-Hour des Lebens“, die auch in dem jüngst erschienenen Familienbericht der Bundesregierung beschrieben wird. Damit ist der Druck gemeint, dem hauptsächlich Akademikerpaare in der kurzen Zeitspanne von Ende 20 bis Mitte 30 ausgesetzt sind. Sie meinen, nachdem sie erst mit 30 Jahren mit ihrer Ausbildung fertig sind, nun alles in kürzester Zeit schaffen zu müssen – den Partner fürs Leben und den richtigen Job zu finden, Kinder zu bekommen und möglichst noch ein Eigenheim zu bauen. Und es setzt sich dann fort, wenn die Kinder heranwachsen. Dann brauchen die Mütter nicht selten ein eigenes Zeitmanagement, wenn Sie ihre eigenen Termine mit denen ihrer Kinder koordinieren wollen, z. B. um den Großen zum Fußballtraining, den Mittleren zum Taekwon-Do und die Kleine zum Geigenunterricht zu bringen – und das ist oftmals noch nicht alles, weil in der Woche auch noch Ballettunterricht, Salsa-Tanz und Jonglieren auf dem Programm stehen. Daneben haben diese Mütter ja noch ihre eigenen Kurse, um ihre Selbstverwirklichung nicht zu vernachlässigen. Erich Fromm nannte dieses Lebensgefühl die Existenzweise des Habens, im Gegensatz zur Existenzweise des Seins. Das bedeutet eine Einstellung, die glaubt, man könnte durch anhäufen von Wissen, Können und Statussymbolen ultimativ die innere Qualität des Lebens verbessern. Auch wenn wir scheinbar nur rein äußere Ziele verfolgen, erwarten wir uns unterbewusst davon immer auch mehr Erfüllung, Glück und Zu-

friedenheit. Wenn dieses Ergebnis nicht eintritt, hinterfragen wir in der Regel nicht unsere Einstellung, sondern versuchen uns neue, vielleicht noch schwierigere Ziele zu setzen. Ein Teufelskreis!

Wie viel unserer kostbaren Lebenszeit opfern wir dem Erwerb und der Erhaltung unseres äußeren Wohlstandes. Und materielle Güter haben die Neigung, mehr und mehr Materie an sich zu ziehen, wie der überkochende Hirsebrei im Märchen. Am Ende sind wir den ganzen guten Tag mit unserer Aufmerksamkeit fast nur noch mit der Vermehrung, Erhaltung und Pflege unserer Besitztümer beschäftigt. Damit zahlen wir einen sehr hohen Preis für unseren Wohlstand, der oft genug in erster Linie mit Prestige zu tun hat. „Schaut her, ich bin wer!“ Diese Einstellung führt auch dazu, dass wir verleitet werden, über unsere Verhältnisse zu leben, mit freundlicher Unterstützung eines sehr großzügigen Kreditwesens, das nicht gerade dazu beiträgt, unsere materiellen Abhängigkeiten zu verkleinern. Überbordende und nicht mehr zu bändigende Schuldenberge sind denn auch eines der bezeichnenden Merkmale der modernen Staaten, Länder und Gemeinden. Schulden sind aber nur ein anderer Ausdruck für Mangel. Und es ist gerade der unbewusst empfundene Mangel an inneren Werten, den wir durch Anhäufung von äußeren Gütern zu kompensieren versuchen. Wir nennen das stolz „Lebensstil“. Interessanterweise scheinen wir dann aber unsere gestylten Wohnungen und Häuser gar nicht so wirklich genießen zu können. Ein typisches Merkmal der Zeit ist nämlich auch, dass es viele Menschen offensichtlich immer weniger in ihren eigenen vier Wänden mit sich selbst aushalten. Sie sind abends und am Wochenende nur noch selten „zu Hause“. Man besucht Veranstaltungen, fährt zu Sportereignissen, zum Skifahren oder trifft sich mit Freunden in Cafés oder Kneipen. Besonders in den Großstädten gibt es einen wahren Boom an Lokalitäten der verschiedensten Sorten, fast alle davon sind randvoll. Diese Entwicklung ist bemerkenswert, sangen doch unsere Vorfahren noch das Lob des Feierabends in den eigenen vier Wänden: „Oh wie wohl ist’s mir am Abend“. In der jüdischen Überlieferung gibt es einen Namen für den weiblichen Aspekt Gottes: „Schechina“. Dieses Wort kommt von „schochen“-Wohnen. Uns Menschen ist eigentlich mit dieser Existenz in unserem Körperhaus ein ursprüngliches Behagen mitgegeben worden, ein Urprogramm, das man sehr gut an Säuglingen und kleinen Kindern beobachten kann. Es kann aber nur tragend werden in der Ruhe, der Stille und der Entspannung eines geschützten Ortes, in einem „Bei-Sich-Sein“. Dieses einfache Wohlgefühl scheint dem heutigen Menschen abhanden gekommen zu sein, er ist buchstäblich in die Äußerlichkeit gefallen. Und je mehr wir spüren, dass uns das Äußere nicht erfüllt, desto mehr häufen wir Güter an, wie in einem zwanghaften Suchtverhalten. Die oft beschriebenen Einkaufstouren der Reichen und Berühmten, aber auch von uns „Normalverdienenden“ sind Phänomene, die aus einem solchen Mangel heraus entstehen, einer inneren Leere, die wir nicht sehen wollen und die wir schnell wieder mit Konsum, Alkohol und oberflächlichen Vergnügungen zu überdecken versuchen. Man muss kein Prophet sein, um vorauszusagen, dass die Tage dieser Art des Konsumlebens gezählt sind. Immer höhere Steuern, Abgaben, Energiekosten und Lebenshaltungskosten, eine längere Arbeitszeit ohne Lohnausgleich, unbezahlte Überstunden, weniger Freizeit, das alles deutet darauf hin, dass die Zeiten

des materiellen Überflusses zu Ende gehen. Ein Glücksfall möglicherweise für den inneren Menschen, denn wir werden uns wieder fragen müssen, was eigentlich die Werte sind, für die es sich wirklich lohnt zu leben? Werden wir uns wieder für die wahren Tugenden wie Bescheidenheit, Gelassenheit, Wohlwollen, Zufriedenheit, Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft begeistern können, aus einer inneren Einsicht heraus, weil wir erkennen, dass es die einzige Lösung ist, die bis an die Wurzeln unseres Menschseins geht.

Der große chinesische Weise Lao-Tse formulierte vor über 2500 Jahren:

„Der Weg zum Tun ist, zu sein.“

Tiere kennen auch Stress, z. B. beim Jagen oder Gejagtwerden, aber im Gegensatz zum Menschen ist das bei ihnen ein vorübergehender Zustand, der sich dann wieder mit tagelangen, ja manchmal wochen- und monatelangen Phasen der Ruhe abwechselt. Für sie ist Ruhe der Normalzustand, Stress die Ausnahme. Bei der Beobachtung von frei lebenden Tieren wird dieses Prinzip deutlich. Sie reagieren niemals zu früh oder zu spät, niemals übermäßig oder unzulänglich, in jedem Fall reagieren sie unmittelbar auf die gegebene Situation.

Zeit ist Geld

Bei uns Menschen ist das, wenn überhaupt, eher selten der Fall. Der Mensch ist das einzige Säugetier, das sich absichtlich Schlaf entzieht, das rund um die Uhr erreichbar ist, nachts noch e-mails beantwortet oder Fachliteratur studiert und das den Fernseher einschaltet, um sich zu erholen. So sind viele Menschen in den westlichen Zivilisationen von einem permanenten Zeitmangel geplagt. „Zeit ist Geld“ ist das Motto. Dabei ist eine paradoxe Entwicklung zu beobachten: Je effizienter der Mensch seine Zeit zu nutzen versucht, desto weniger Zeit bleibt ihm für Freizeit und Erholung. So nutzen wir die Zeit scheinbar intensiver als je zuvor, während sie uns immer schneller durch die Finger rinnt.

Wir haben es verlernt, nach Zeitqualität zu schauen, z. B. wenn ein Gespräch unser tieferes Interesse weckt. Dann sollten wir, würden wir nach unserem Gefühl gehen, dem Gespräch eigentlich seinen Lauf lassen. Dies nennt man „Ereigniszeit“, und diese endet dann, wenn man satt ist wie bei einer Mahlzeit. Oft haben wir uns bereits von vornherein einen Zeitrahmen gesteckt, den wir dann immer im Hinterkopf behalten, und brechen ein tiefes, vielleicht sehr menschliches Gespräch ab, wenn die von uns mehr oder weniger willkürlich festgelegte Zeit abgelaufen ist. In Afrika würde ein solches Verhalten als grobe Unhöflichkeit und Affront gewertet werden.

Sogar bei unseren unmittelbaren südeuropäischen Nachbarn werden wichtige Geschäfte vorzugsweise beim Essen verhandelt, für die man sich richtig viel Zeit nimmt – und trotzdem sind einige dieser Länder gerade dabei, uns wirtschaftlich hinter sich zu lassen. Nach letzten Statistiken rangiert Deutschland nur noch an 11. Stelle beim Lebensstandard in Europa. Und so ernten wir nicht einmal den „gerechten Lohn“ für unsere Selbstverleugnung. Besonders wir Deutschen scheinen ganz vergessen zu haben, dass man arbeiten und Geschäfte machen auch in einer entspannten, freundlichen Umgebung kann. Arbeit kann

ja durchaus eine Quelle der Freude sein. Es gibt auch so etwas wie einen positiven Stress, wenn wir z. B. durch neue Aufgaben bis an unsere Grenzen herausgefordert werden. Dann ist unser Geist hellwach, unser Körper bereit zum Handeln. Ist die Situation bewältigt, treten Zufriedenheit und Entspannung in Form von Glückshormonen ein. Anders, wenn das Problem uns überfordert, dann fällt der Mensch aus dem inneren Gleichgewicht.

Wir setzen uns permanent selbst unter Druck und denken, wir erfüllen nur unsere Pflicht, wenn wir uns keine Pausen gönnen. Typisch ist auch, dass wir uns aufteilen in ein privates Ich und ein öffentliches Ich. Wir scheinen zu glauben, dass es seriös wirke, auf eine gewisse, unpersönliche Art und Weise aufzutreten. Viele Menschen die längere Zeit im Ausland waren und nach Europa zurückkehrten, berichten dann auch, dass eines der auffälligsten Merkmale die Rastlosigkeit, geistige Abwesenheit und schlechte Laune der hiesigen Menschen sind. Ganz im Gegensatz übrigens zur allgegenwärtigen Werbung, in der es nur junge, schöne und aufreizend fröhliche Menschen zu geben scheint. Das müsste zu denken geben! Wir bezahlen möglicherweise unseren Verrat an unserem eigenen Selbst mit einem hohen Preis. Den Preis unseres Harmoniegefühls, unserer Gesundheit und letztlich dem Verlust unserer individuellen Identität.

Die kranke Gesellschaft

Dieser chronische Mangel an Innerlichkeit ist folgenschwer und beeinflusst buchstäblich die Qualität des Lebens auf allen Ebenen.

„Moderne Menschen haben oft schlecht synchronisierte innere Rhythmen und schlafen im Durchschnitt etwa eine Stunde weniger als vor 20 Jahren“, sagt Anna Wirtz-Justice, eine der führenden Chronobiologinnen (Chronobiologie: die Wissenschaft von der Anpassung der Organismen an Jahreszeiten, Mondphasen, Tiden oder Tage) und Pionierin in der Behandlung von Winterdepressionen mit hellem, weißem Licht. „Vielleicht sind viele unserer sogenannten zivilisatorischen Krankheiten langfristige Folgen eines Lebens gegen die innere Uhr.“ Tageslicht ist der entscheidende Zeitgeber des Menschen. Schon die Zusammensetzung des allgegenwärtigen künstlichen Lichtes, das oft nur noch 10% des Sonnenspektrums und nur 1/100 der Helligkeit eines Sonnentages (!) besitzt, führt zu vorzeitiger Ermüdung und unterschwelligem Stressreaktionen des Körpers.

Gerade derart gestörte Erholungsprozesse bereiten Wissenschaftlern Sorge. „Je mehr Stress wir haben, desto mehr Zeit bräuchten wir, um zu verschlafen“, erklärt der schwedische Schlafexperte Göran Kecklund. Sonst werden Lernprozesse gestört, das Immunsystem regeneriert sich langsamer, die Energiereserven werden nicht ausreichend aufgeladen. Es gibt offensichtlich einen genetischen Rhythmus aus 90 Minuten Aktivität und 20 Minuten Pause, der inzwischen auch wissenschaftlich nachgewiesen werden konnte. Und was wir alle wissen, ist, dass ein Tag 24 Stunden hat und sich 24 durch drei teilen lässt: nämlich 8 Stunden Arbeit, 8 Stunden Freizeit und 8 Stunden Schlaf. Das ist das Angebot von Mutter Natur, damit wir ein gesundes, langes Leben im natürlichen Takt des Lebens führen können. Es gibt ganz neue Studien, die nachweisen, dass Menschen,

die weniger als sieben und mehr als neun Stunden pro Tag schlafen, eine kürzere Lebenserwartung haben. Und bereits in den zehn Geboten heißt es: **„Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Dinge beschicken, aber am siebenten Tage ist der Sabbath....Da sollst du kein Werk tun...Denn in sechs Tagen hat der Herr Himmel und Erde gemacht....und ruhte am siebenten Tage.“** So hoch schätzt Gott den Wert der Ruhe für den Menschen ein, dass er ihm ein eigenes Gebot widmet.

Selbst in Firmen und Betrieben, in denen Leistungs- und Leidensbereitschaft der Mitarbeiter sich oft in einer wöchentlichen Arbeitszeit von bis zu 70 Stunden und mehr niederschlagen, beginnen nun die Verantwortlichen gegenüber einer solchen Praxis Skepsis an den Tag zu legen. Es hat sich nämlich durch Statistiken nachweisen lassen, dass solche Mitarbeiter auf die Dauer ihren Firmen mehr schaden als nützen, weil der dauergestresste Körper irgendwann mit Herzinfarkten, Schlaganfällen oder Burn Out zurückschlägt und dadurch die betrieblichen Fehlzeiten spürbar in die Höhe treibt. Selbst wenn die Folgen nicht immer so dramatisch und folgenschwer sind, ist ein Mensch im Dauerstress weniger leistungsfähig als ein ausgeglichener. Eines der jüngeren Phänomene ist die Ausbreitung des so genannten „Burn-Out-Syndroms“, auch eine neue Wortschöpfung, um die Folgen von exzessivem Stress auszudrücken. Damit wird ein Zustand beschrieben, der von emotionaler Erschöpfung, Depersonalisierung, verminderter Leistungsfähigkeit, Krankheitsanfälligkeit, Konzentrationsstörungen und Überreiztheit gekennzeichnet ist. Chronisch erhöhte Cortisolwerte verhindern, dass das innere Gleichgewicht nach einer Anstrengung wieder auf Normalbetrieb zurückschaltet. Der Daueralarm schwächt das Immunsystem im Kampf gegen vorhandene Krankheiten und in der Abwehr neuer Infektionen. Der Energiehaushalt kann nachhaltig leiden und begünstigt bestimmte Formen von Übergewicht und Diabetes. Ein Anstieg von Blutdruck und Blutfettwerten fördert die Arterienverkalkung und erhöht das Risiko für Durchblutungsstörungen und Herz-Kreislauf-Störungen. Inzwischen gibt es immer mehr, hauptsächlich Privatkliniken, die sich auf das Phänomen, „Burn-Out-Syndrom spezialisiert haben, und die Nachfrage ist groß.

Diese alarmierenden Entwicklungen schlagen sich auch in einigen Statistiken nieder. Die Krankheitstage auf Grund psychischer Erkrankungen haben seit 1997 um fast 70 Prozent zugenommen! Nach Berechnungen des Münchner Max-Planck-Institutes für Psychiatrie leiden inzwischen acht Millionen erwachsene Deutsche an behandlungsbedürftigen Ängsten, Depressionen oder ähnlichen Störungen, die mit seelischer Not verbunden sind. Die Deutschen kaufen im Jahr über 20 Millionen Packungen depressionshemmender Medikamente, die Zahl der einschlägigen Pillenverordnungen hat sich in den vergangenen zehn Jahren verdoppelt. 12 000 Menschen pro Jahr begehen in Deutschland Selbstmord, das ist mehr als das Doppelte als im Straßenverkehr!

Rund 500.000 Menschen erleiden hierzulande pro Jahr einen Herzinfarkt, knapp 800 Menschen pro Tag sterben daran.

Bei fast 70 Prozent aller Krankheiten ist Stress eine der Ursachen. Folgekrankheiten sind unter anderem Magengeschwüre, Depressionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder psychosomatische Beschwerden. Bestimmte Berufsgruppen

leiden häufiger unter Stress als andere, darunter Polizisten, Ärzte, Krankenschwestern und Lehrer. Ein Drittel der Lehrer ist von Dauerstress betroffen, nur 15 Prozent gelten als gesund. Nach einer Erhebung der „National Sleep Foundation“ arbeiten heute 40 Prozent der Erwachsenen mehr und schlafen weniger als noch vor fünf Jahren. Schichtarbeiter leiden zu 90 Prozent an Schlafstörungen und zu 80 Prozent an Magen-Darm-Krankheiten. Trotz aller verzweifelten Bemühungen, die Kosten im Gesundheitswesen einzudämmen, wurden im Jahre 2005 ca. 20 Prozent (!) mehr für Arzneimittel ausgegeben als im Jahr davor. 50 Prozent der über Fünfzigjährigen sind bereits chronisch krank.

Die Kosten für Krankschreibungen aufgrund stressbedingter psychischer Störungen werden allein in Deutschland auf 2,5 Milliarden Euro jährlich beziffert! Das europäische Parlament und die Weltgesundheitsorganisation (WHO) erklärten Stress zur größten Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts. Und diese Entwicklung bringt negative Erscheinungen auf vielen anderen Gebieten mit sich. So hatten z. B. noch 1990 60 Prozent der Frauen zwischen 25 – 29 Jahren Kinder, heute sind es nur noch 20 Prozent. Mit der dramatischen Folge, dass unsere gesamten Renten- und Sozialsysteme in Gefahr geraten, nicht mehr zu funktionieren.

Es lohnt sich, hier einmal innezuhalten und sich zu fragen, was eigentlich die wahren Ursachen dieser erstaunlichen Entwicklung sind.

Der Mensch als Zauberlehrling

Wie konnte es überhaupt zu diesem Phänomen der Entfremdung von einem so grundlegenden Bedürfnis wie dem Bedürfnis nach Erholung und Ausgleich kommen? Jedes Tier in der freien Wildbahn lebt ganz selbstverständlich in Harmonie mit den natürlichen Zyklen, und es gibt auch heute noch viele Stammeskulturen und sehr stark religiös geprägte Nationen, die es ebenso halten und überhaupt nicht dazu zu bewegen wären, daran etwas zu ändern. Ist es nur der materielle und kulturelle Fortschritt, der dahinter steckt? Sicherlich nicht, dann es gab und gibt auch entwickelte Zivilisationen, die sich in ihrem Lebensrhythmen und jahreszeitlichen Festen und Bräuchen diesen natürlichen Zyklen angepasst haben und auch heute noch daran festhalten. Wo geschah also unser Sündenfall?

Der Grund liegt, und das mag im ersten Moment überraschend klingen, gerade in der Fähigkeit, die den Menschen vom Tier unterscheidet, nämlich seinem schöpferischen Potential. Wir sind in der Lage, mit unserem Verstand, unserem Willen und unserer Imagination eine eigene Art von Schöpfungen ins Dasein zu rufen. Im Materiellen in Form von Kunstwerken, technischen Erfindungen und einer Architektur von unglaublichster Raffinesse. Wir können also Dinge erschaffen, die es vorher noch nicht gab. Was aber in diesem Zusammenhang noch wichtiger ist: wir können, in der Sphäre des Geistigen immaterielle Welten erschaffen, die dann auch eine Art von Eigenleben führen. So verhält es sich z. B. mit gedanklichen Vorstellungen, mit denen wir Scheinwelten erzeugen können, und auch mit Ideologien und religiösen Dogmen. Sie sind in den meisten Fällen Menschenschöpfungen, die von einem kollektiven Willen genährt und aufrecht-

erhalten werden, damit sie sich nicht auflösen. In diesem Zusammenhang ist es hilfreich, sich klar zu machen, dass der irdische Mensch per se gar nicht zu so etwas wie einer objektiven sinnlichen Wahrnehmung in der Lage ist. Alle Sinneindrücke werden nämlich, wie der Name schon sagt, über die sechs Sinne vermittelt und nicht unmittelbar durch Identifikation mit dem Objekt erfahren. Wenn wir z. B. die äußere dreidimensionale Welt optisch wahrnehmen, dann ist das nur ein indirekter Vorgang, der auf Vermittlung über die Sinnesinstrumente beruht. Die Bilder, die wir außen sehen, werden über das Auge, ähnlich wie bei einer Fotokamera, auf die Netzhaut projiziert und erst einmal auf dem Kopf gestellt abgebildet. Der optische Sinnesreiz wird sodann über den optischen Nerv zu den Sehzentren des Gehirnes weitergeleitet, und dort empfangen und wieder auf die Beine gestellt. Andere Gehirnzentren werden aktiviert, um das Wahrgenommene zu interpretieren, so dass es einen Sinn für uns ergibt, dem wir einen sprachlichen Begriff zuordnen können. Wir sagen dann beispielsweise, die helle runde Scheibe da oben ist der „Mond“.

Eine objektive Wahrnehmung im eigentlichen Sinne findet also gar nicht statt, dies wäre in unserem Beispiel erst der Fall, wenn wir mit dem Wesen und Sein des Mondes verschmelzen würden.

Daher kommt es, dass im Grunde jeder Mensch etwas anderes sieht und logischerweise das Gesehene auch etwas anders interpretiert. Natürlich haben wir uns durch unsere kulturelle Erziehung und unsere zivilisatorischen Errungenschaften auf gewisse gemeinsame Standards geeinigt, aber die bleiben ungenau. Wie oft kommt es vor, dass wir uns mit unseren nächsten Angehörigen nicht einig sind, ob etwas nun gut schmeckt oder schlecht, schön oder hässlich ist oder eine bestimmte Situation für uns gefährlich ist oder harmlos.

Wir sind also durch die Unschärfe unserer Sinne und die Interpretation in unserem Gehirn in der Lage, Dinge wahrzunehmen oder sogar zu erzeugen, die objektiv gar nicht vorhanden sind. Diese Fähigkeit führt im Extrem zu einem Zustand, den man Schizophrenie nennt. Aber wo, muss man sich kritisch fragen, fängt die „Ein-Bildung“ an, krankhaft zu werden? Wir alle bilden uns in unseren Gedanken ständig irgendetwas ein, und wir interpretieren permanent die Wirklichkeit nach unseren persönlichen, wie auch immer zustande gekommenen Kriterien. Wir glauben nicht nur das was wir sehen, sondern sehen im Gegenteil eher das, was wir glauben. Und diese unsere Kreationen können, wie Träume, schön oder hässlich, angenehm oder unangenehm, sein. Wir können auch Monster kreieren, ähnlich wie kleine Kinder mit Faszination zu ihren hässlichen und furchterregenden Plastikfiguren greifen. Dies also sind die Schattenseiten unseres gottgegebenen, schöpferischen Potentials. Denn wir Menschen haben nun mal die Fähigkeit, unter einem eingebildeten Zustand fast ebenso zu leiden wie unter einem realen. Diese Art der Bewusstseinsinhalte ist oft reine Fantasie, ihre Wirkungen aber sind real spürbar.

Und die menschliche Spezies hat dieses schöpferische Potential immer auch im Negativen entfaltet, mit sehr leidvollen Folgen.

Eines dieser Phänomene sind religiöse Konzepte. Mit religiösen Konzepten sind in diesem Zusammenhang nicht die Überlieferungen der Menschheit wie z. B. die Heiligen Schriften gemeint, sondern die daraus von Menschen abgeleiteten

Glaubensvorstellungen und Dogmen. Heute gilt es als politisch korrekt, die religiösen Glaubensvorstellungen eines anderen Menschen zu respektieren. Dass man damit auch an seine Grenzen kommen kann, zeigen die fanatischen Ausschreitungen fundamentalistischer Gruppen in der Welt, die zum Kampf für den rechten Glauben auffordern und ein Netzwerk von Terror und Schrecken überall auf der Welt verbreiten. Aber religiöse Vorstellungen können weit weniger dramatische Erscheinungen hervorrufen, die gleichwohl eine ebenso nachhaltige Auswirkung auf unseren Seelenfrieden und unsere Innenwelt ausüben. Max Weber, der führende Soziologe des beginnenden 20. Jahrhunderts, konnte in seinen Arbeiten nachweisen, dass der Geist des Protestantismus calvinistischer Prägung und in der Folge vieler pietistischer Bewegungen zum kapitalistischen Wettbewerbs- und Erwerbsstreben geführt hat. Mit den Spätfolgen dieser Einstellung hat es jeder von uns bis in die heutige Zeit hinein zu tun, ob wir uns nun dessen bewusst sind oder nicht. Einer der fundamentalen Glaubenskonzepte dieser religiösen Eiferer war und ist der Glaube an die „Prädestination“. Dieses religiöse Konzept bedeutet, dass Gott der Schöpfer und Erhalter des Universums bereits von vornherein bei der Erschaffung der Menschen festgelegt hat, wer nun gerettet und wer letztlich verdammt werden würde, und das bedeutet wohlge-merkt: ewige Pein im Höllenfeuer. Für jeden, der sich auch nur noch einen Funken eines gesunden menschlichen Empfindens bewahrt hat, muss eine solche Idee nicht nur völlig absurd erscheinen—wollte man sich da bis in die letzte Konsequenz hineindenken, bedeutete eine derartige Idee den ultimativen Gipfel der Grausamkeit, der überhaupt denkbar ist. Ein Wesen zu erschaffen, das dazu bestimmt ist, ewig zu leiden! Was für ein unvorstellbar schrecklicher Gedanke! Man muss sich dies einmal so in aller Deutlichkeit vor Augen halten, weil es tatsächlich selbst unter Millionen von „Normalgläubigen“ einen nicht unbedeutenden Teil gibt, der einem solchen „Glauben“ zumindest in abgeschwächter Form anhängt. Auch in diesen Kreisen wird mehr die Vorstellung favorisiert, dass der Mensch von Kindheit an den Keim des Bösen in sich trage, die so genannte Erbsünde, und dass nur durch Zucht und Strafe diese Wurzel ausgerissen werden muss. Man kann sich leicht vorstellen, dass es einen großen Unterschied macht für das Selbstwertgefühl und das eigene Selbstverständnis, ob man davon ausgeht, dass wir in unserem Kern aus demselben Stoff sind wie das Göttliche, oder dass wir angehalten werden zu glauben, dass wir verdorben seien, wie ein Apfel, der von außen vielleicht ganz schön anzuschauen ist, aber, geht man nur tief genug, zwangsläufig immer den Wurm mit dem faulen Kern zeigen wird. Wir alle, die wir in den westlichen Gesellschaften groß geworden sind, haben mehr oder weniger letzteres Konzept eingepflanzt bekommen. Dass man das auch ganz anders sehen kann, zeigen andere heilige Schriften, wie das 2500 Jahre alte Weisheitsbuch der Chinesen, das I Ging. Hier heißt es in 25. Kapitel „Die Unschuld“: **„Der Mensch hat vom Himmel die ursprüngliche gute Natur erhalten, dass sie ihn bei allen Bewegungen leite. Durch Hingabe an dieses Göttliche in ihm erlangt der Mensch eine lautere Unschuld, die ohne Hintergedanken an Lohn und Vorteil einfach das Rechte tut, mit instinktiver (intuitiver) Sicherheit.“**

Was spielt sich nun aber in der Psyche eines Menschen ab, dem von klein auf vermittelt wurde, dass er von Grund auf verdorben ist? Er sucht natürlich nach Heilsgewissheit, die ihm sicher sein lässt, dass er zu den Auserwählten und nicht zu den Verdammten gehört. Normalerweise wäre die Heilsgewissheit der Friede, der in die Seele einzieht, wenn man ein Leben führt, das von Nächstenliebe und Hingabe an Gott getragen ist. Aber diese Glaubensvorstellung selbst macht es unmöglich, an einen liebenden Gott zu glauben, selbst wenn man das wollte. Wenn diese Sicherheit des Erlöstseins also nicht aus dem eigenen inneren Empfinden kommen kann, dann muss man es ganz zwangsläufig an äußeren Kriterien festmachen. Ein solcher Glaube, der dem natürlichen inneren Empfinden so zuwiderläuft, braucht nun natürlich zwangsläufig als Ersatz eine Menge Gebote und Verbote, um der ständigen inneren Unsicherheit Merkmale zu geben, an die man sich halten kann. In diesem Zusammenhang wurden alle natürlichen Freuden wie Spiel, Sinnlichkeit, Sexualität, Müßiggang usw. tabuisiert und als „vom Teufel“ bewertet. Und daraus ergab sich dann fast zwangsläufig eine Form äußerer Tüchtigkeit, weil produktive Arbeit zu den Tugenden erklärt wurde. Es kann statistisch nachgewiesen werden, dass Gegenden mit überwiegend protestantischer Bevölkerung im 18. und 19. Jahrhundert einen höheren Lebensstandard aufwiesen als katholische Gegenden. Dies gilt abgeschwächt immer noch bis in unsere Zeit. In dieser Form der Vermaterialisierung des Glaubens sind nach Max Weber die Ursprünge des kapitalistischen Denkens und Wirtschaftens zu finden. Wenn man die theologischen Diskussionen in christlich fundamentalistischen, aber auch evangelikalischen Kreisen verfolgt, dann kann man nur froh sein darüber, dass es im christlichen Abendland eine Aufklärung gegeben hat, ja man muss diese Tatsache fast als einen Akt der göttlichen Gnade ansehen. Es ist gut, dass immer weniger Menschen im Zuge der Aufklärung weder an die Dogmen der katholischen Kirche noch an die Hirngeburten der evangelischen Theologie calvinistischer Prägung glauben wollen. Es ist dies eine gesunde Reaktion der menschlichen Natur, die sich ihr von Gott gegebenes Geburtsrecht wieder zurückerobert, das zu denken und das zu glauben, was sie aus ihrer persönlichen Freiheit heraus will und für richtig erachtet.

Der unterjochte Mensch

Wenn man nun glaubt, diese verknöcherte Einstellung sei in unserer „Spaß- und Freizeitgesellschaft“ doch überwunden, dann empfehle man nur einmal mit wachem Aufmerken die Nachrichtenkommentare, Finanzzeitschriften und Boulevardblätter zu lesen. Dort kann man besonders jetzt in Zeiten des wirtschaftlichen Abstiegs wieder den Lobgesang auf den Selbständigen mit der 70-Stunden-Woche vernehmen oder die Mutter mit den sechs und mehr Kindern, die in ihrer Opferrolle den ganzen Tag keine freie Minute mehr für sich selbst findet. Heute ist es fast schon normal, dass wir nicht mehr in der Lage sind, die inneren Signale des Körpers und der Seele zu lesen. Wir lassen uns oft genug den Druck von außen und die scheinbar unausweichlichen wirtschaftlichen Notwendigkeiten aufzwingen, ganz egal ob wir das nun körperlich oder seelisch verkraften oder nicht. Es gehört heute eine gehörige Portion an Zivilcourage dazu, in einem

Betrieb zuzugeben, dass man nicht mehr kann. Oft genug meint man dann in den Augen der anderen und vor seinem eigenen rigiden Selbstbild als Versager dazustehen. Wo, muss man sich manchmal fragen, ist bei einer solchen Arbeitsethik eigentlich noch ein großer Unterschied zwischen den Verhältnissen von heute und den so viel geschmähten Zuständen in den lichtlosen Fabrikhallen des 19. Jahrhunderts? Vielleicht sind die Arbeitsbedingungen nicht mehr so krankmachend, aber am Stellenwert des Menschen als Mittel zum Zweck, um nicht den krasseren Ausdruck „Arbeitssklave“ zu gebrauchen, hat sich nicht viel geändert. Der Mensch muss sich der Maschine oder den Betriebsstrukturen unterordnen. Charlie Chaplins Film „Moderne Zeiten“ lässt grüßen! Wir sollten einmal den Mut haben, diesen Tendenzen, die wir überall finden können, wenn wir wach durchs Leben gehen, wirklich ohne Selbsttäuschung ins Auge zu sehen. Es besteht auf diesem Gebiet ein großer Unterschied zwischen Anspruch und Wirklichkeit. In den Medien und der Politik wird ein Bild einer fortschrittlichen, menschenfreundlichen Arbeitswelt gezeichnet, die in der Wirklichkeit immer weiter unterhöhlt wird. So gesehen, und das bestätigen aus eigener Erfahrung viele Arbeitnehmer, welche die sich verändernden Zeiten und das Kommen und Gehen wechselnder Eigentümer seit den Siebziger Jahren miterlebt haben, gibt es eindeutig eine Rückwärtsentwicklung, was den Respekt vor den Arbeitsrechten und die Achtung der Würde des Menschen anbetrifft. Wir sind heute bereits wieder so weit, dass in vielen Betrieben unbezahlte Überstunden schon als etwas ganz Selbstverständliches angesehen werden und Menschen acht Stunden und mehr pro Tag arbeiten, ohne aus der Armut herauszukommen. Auf der anderen Seite können sich Großkonzerne ungestraft das Privileg herausnehmen, überhaupt keine Steuern mehr abzuführen, ohne dass die Politik dagegen etwas unternimmt.

Auch heute sind unsere Werte im Wesentlichen immer noch auf die Maximierung materiellen Wohlstandes ausgerichtet – und des Status, der damit verbunden ist. Und wem nützt eine solche Einstellung am meisten? Genau wie zu Marx Zeiten natürlich jenen, die im Besitz von Macht, Geld und Produktionsmitteln sind. Heute also den „Global Players“, wie diese Gruppe von Großkapitalisten verharmlosend genannt wird. Die Folge davon ist, dass wir, im Gegensatz übrigens zu vielen anderen großen Kulturnationen in der Vergangenheit, Glück viel zu sehr in Zusammenhang mit materiellem Wohlstand verstehen. Was wir mit dieser Einstellung damit – wieder nach dem Polaritätsprinzip – vor allem ernten, sind aber Unzufriedenheit, chronische Leiden, Ersatzbefriedigung, Suchtverhalten und soziale Probleme.

Und so ist Stress eben nicht allein ein körperliches Phänomen. Vielleicht noch entscheidender für seinen Einfluss ist die innere Einstellung zum Leben und wie wir Ereignisse unseres Lebens interpretieren. Viele Untersuchungen haben gezeigt, dass es nicht die Katastrophen oder Unfälle selbst sind, die einen Menschen unglücklich machen, sondern die nachträgliche Interpretation des Ereignisses.

Heute lebt ein Großteil der Menschen unter einer ständigen Existenzangst und sozialen Unsicherheit. Nach seriösen Schätzungen aus der Psychiatrie leiden bereits 10 Millionen Menschen in Deutschland unter Panikattacken. Dies hat

seine Ursache in dem Bedürfnis nach Sicherheit, das ein Grundprogramm unserer menschlichen Natur ist. Wir wollen unsere Umgebung, unseren Alltag und natürlich auch unsere Zukunft im Griff haben. Da das Leben aber auf diese Weise letztlich nicht kontrollierbar ist und wir das im Innersten wissen, sind wir in ständiger Angst, unser Lebensplan könnte über den Haufen geworfen werden. Sicherheit kann aber nicht von außen, sondern nur von innen kommen.

Diese unterschwellige Angst führt im Körper zu einer Art schleichendem Dauerstress. Dies ist ein sehr verbreitetes Phänomen, so verbreitet, dass wir es bewusst kaum noch als ungesund wahrnehmen. Andere Völker haben eine völlig andere Einstellung zu Leben, Tod, Zeit und Arbeit. In den arabischen Ländern beispielsweise ist die Toleranz gegenüber Mitmenschen, die es lieber ruhig angehen lassen, weit größer als bei uns. Da hat jemand durchaus sein individuelles Recht auf Faulheit, in dem Wissen, dass jeder letztlich selbst seines Glückes Schmied ist.

Wir alle sind erst einmal die Produkte der Glaubensmuster und Interpretationen der Wirklichkeit der jeweiligen Kultur, in die wir hineingeboren wurden.

Diese haben wir sozusagen genetisch vererbt bekommen. Wie viele von uns westlichen Menschen haben dieses Programm verinnerlicht, dass sich ihr Wert als Mensch nur über Leistung definiert, dass sie sich Anerkennung durch Tüchtigkeit erwerben müssen? Eine andere Auswirkung dieses falschen Programms treibt ihre Blüten im Kult des Leistungssportes. Dort zählt im Grunde nur der Erste, der Beste, der Champion, alles andere ist mehr oder weniger Versagen. Oder im allgegenwärtigen Schönheitskult und Jugendwahn, mit seinen Fantasiegebilden der mageren weiblichen und athletisch glatten, männlichen Idealkörper. Besonders bei jungen Mädchen führen diese irrigen Vorbilder oft zu Bulimie, einer weiteren Zeitkrankheit. Hier werden also kollektive Ziele als erstrebenswert vorgestellt, die für 99,99% unerreichbar sind.

Zurück bleibt bei allen, die diese Wertmassstäbe verinnerlichen, und das tun die meisten von uns, weil es unserem anerzogenen Wertesystem entspricht, ein Gefühl des Nichtgenügens. Genauso im beruflichen Bereich, der auch in den Zeiten des Lobgesanges auf die Teambildung immer noch hierarchisch aufgebaut ist. Auch die Beziehung der Geschlechter ist inzwischen von Leistungsgedanken, Konkurrenz und Prestigestreben verseucht.

Daraus ergibt sich dann in der Folge das in unserer Gesellschaft weit verbreitete, aber weitestgehend verdrängte Phänomen des Selbsthasses oder, in seiner abgeschwächten Form, des niedrigen Selbstwertgefühls. Dies sind heute allgemein verbreitete psychologische Phänomene, die in anderen Kulturkreisen, insbesondere archaischen Kulturen, überhaupt nicht bekannt sind. Diesen Mangel an Selbstliebe und Selbstachtung hat der amerikanische Komiker Groucho Marx herrlich selbstironisch ausgedrückt in seinem Wort: „Ich würde nie in einen Club eintreten, der solche Leute wie mich aufnimmt.“. Natürlich widerspricht diese Haltung scharf der Grundbotschaft des Christentums: **„Liebe deinen Nächsten wie dich selbst (!)“** oder anderer Religionen, die bereits schon die Tatsache, Mensch zu sein, zu den größtmöglichen Gnaden zählen.

Und wir alle sind von diesen falschen Glaubensprogrammen durchdrungen. Deren Manifestationen sind vielfältig und wirken sich beispielsweise in unbewuss-

ten (Überlebens-) Strategien aus, die oft Versuche sind, diese negative Selbstwahrnehmung zu kompensieren. Eine Strategie ist z. B., dem verinnerlichte Mythos des Champions gerecht zu werden. Wenn man es schon nicht im Leistungssport oder als Promi bis ganz an die Spitze schafft, so setzt man sich selbst ganz hohe Ziele, die einem das letzte an Ausdauer, Kraft, Disziplin und Selbstverleugnung abverlangen. Dahinter steckt die Idee, wenn man diese mehr oder weniger beliebig gesteckten Ziele dann erreicht hat, könnte man dann vor sich selbst sagen. „Schau mal was ich geschafft habe. Ich bin doch ein wertvoller Mensch“! Eine andere Strategie mit der inneren angsterfüllten Spannung fertig zu werden, wird in der Psychologie das „Hai-Syndrom“ genannt. Weil den Haien die luftgefüllte Schwimmblase fehlt, können sie im Wasser nicht anhalten, ohne zu sinken. Dieses Hai-Syndrom drückt sich zum Beispiel beim Deutschen in einem zwanghaften Perfektionismus aus, sich selbst, und die Menschen und Umstände um einen herum, permanent verbessern zu müssen, auch wenn sie eigentlich doch ganz in Ordnung sind. Dieser Zwang Dinge und Menschen nicht einfach sein zu lassen, ist nichts anderes, als der ungelungene Versuch, das eigene mangelnde Selbstwertgefühl und ungelöste traumatische Erlebnisse zu kompensieren.

Wenn sich diese innere Spannung aggressiv nach außen zeigt, dann spricht man in der Sozialpsychologie z. B. von einer „Typ-A-Persönlichkeit“, dem ehrgeizigen, erfolgsorientierten Menschenschlag, der sich über Gebühr engagiert und sich durch Nervosität, Ungeduld und ständige Unrast auszeichnet.

Ein Herzinfarktkandidat, hätte man früher gesagt. Heute sind seine destruktiven Charakterzüge genauer bestimmt: Feindseligkeit, Konkurrenzdenken, Zynismus, Wut, Reizbarkeit und Misstrauen. Dieser Emotionscocktail steht im Verdacht, das Herzinfarkttrisiko um bis zu 250 Prozent zu erhöhen.

Die wahren Ursachen von Stress

Wir sehen also, dass das Phänomen Stress viel tiefere Ursachen hat als eine einfache „Überanstrengung“. Deshalb wirken die üblichen Mittel der Stressbehandlung, die heute in Kursen oder Büchern angeboten werden, in der Regel nur unzulänglich, weil sie nicht wirklich die Wurzeln des Problems erfassen. Viele Unternehmen versuchen mittlerweile, ihre Mitarbeiter zu fördern, indem sie zu Verhaltensänderungen aufrufen: mehr Sport, weniger Rauchen, gesünder essen. Für Manager zahlen viele Betriebe inzwischen auch Check-Ups, um so zumindest bei teuren und weniger entbehrlichen Arbeitskräften Gesundheitsrisiken früh zu erkennen. Massagen und Anti-Stress-Seminare sollen außerdem helfen, mit Druck besser fertig zu werden. Als aber der Psychologe Lawrence Murphy vom amerikanischen „National Institute for Occupational Safety“ 1996 alle verfügbaren Studien über den ökonomischen Erfolg von solchen Stressbewältigungshilfen auswertete, musste er feststellen:

„Keine Form von Stressmanagement hat die Produktivität, die Anzahl von Krankenschreibungen oder die Arbeitszufriedenheit nachhaltig verbessert.“ Er folgerte, dass man Unternehmensstrukturen brauche, die den Selbstrespekt, das soziale Klima und die Identifikation mit der eigenen Arbeit fördern. Immer noch

ist es die Regel, dass der arbeitende Mensch in erster Linie als Mittel zum Zweck betrachtet wird, um eine hohe Produktivität zu erreichen, und nicht als schöpferisches, vernunftbegabtes Wesen, für den Arbeit eine Möglichkeit zum persönlichen Selbstaussdruck ist. Es ist nachgewiesen, dass bereits eine nicht selbst bestimmte, entfremdete Arbeit massive Stressreaktionen auslöst.

Der gesellschaftlich konditionierte Mensch neigt dazu, das Pferd vom Schwanz aufzuzäumen. Anstatt die körperlichen und seelischen Anlagen als Voraussetzung für Leistung zum Maßstab zu nehmen, versuchen diejenigen, welche die Machtpositionen innehaben anscheinend, wie die Zauberlehrlinge, auszutesten, wie weit man den Menschen von sich selbst entfremden kann, bevor er krank wird oder rebelliert.

Die überbordenden wirtschaftlichen, gesellschaftlichen und soziologischen Probleme in unserer Zeit rühren vor allem davon her, dass wir immer lieber die Symptome behandeln als die Ursachen. Die Ursachen aller Erscheinungen des menschlichen Lebens liegen immer in der Psyche. Die innere Haltung, die gedanklichen Überzeugungen, die z. B. eine Kultur prägen und formen, ob nun bewusst oder unbewusst, bestimmen sowohl das individuelle Schicksal als auch die gesellschaftlichen und sozialpolitischen Erscheinungen. Ist es nicht erstaunlich, dass das, woran wir so fest glauben und für unabänderlich richtig halten, oft komplett anders aussehen würde, wenn wir nur ein paar Tausend Kilometer weiter südlich, westlich, östlich oder nördlich auf dieser Erde geboren worden wären?

Wollen wir das Problem Stress und Getriebensein an der Wurzel erfassen und behandeln, dann müssen wir die Bereitschaft mitbringen, einige dieser verinnerlichten kulturell geprägten Muster und Glaubenssätze zu hinterfragen. Nur so haben wir eine Chance, aus dem Teufelskreis der inneren Zwänge, Gebote und Verbote herauszukommen. Schließlich hängt davon nicht mehr und nicht weniger als unsere seelische und geistige Gesundheit und unser Lebensglück ab. Wer ist heute schon noch glücklich? Ist es überhaupt erlaubt, sich das Ziel so hochzustecken in diesem „Jammertal“, mag sich so mancher fragen? Ist es nicht schon mehr als genug, ein anständiger Mensch zu sein und die gesellschaftlichen und familiären Pflichten zu erfüllen? Kein geringerer als der Vater der abendländischen Wissenschaft (!), nämlich Aristoteles, formulierte im Gegensatz zu dieser Einstellung, die uns heute schon wieder als Tugend verkauft wird, vor über 2000 Jahren folgendes:

„Die Glückseligkeit ist Sinn und Zweck des Lebens, sie ist das Ziel und die Erfüllung menschlichen Daseins.“

Was ist Gesundheit?

Es ist erstaunlich, dass keine geringere Instanz als die Weltgesundheitsorganisation WHO psychosoziale Gesundheit vorausschauend als „stabiles Selbstwertgefühl, ein positives Verhältnis zum eigenen Körper, Freundschaft und soziale Beziehungen, eine intakte Umwelt, sinnvolle Arbeit, gesunde Arbeitsbedingungen, ein ausreichendes Gesundheitswissen und vor allem den Zugang zur Gesundheitsversorgung, sowie lebenswerte Gegenwart und begründete

Hoffnung auf eine lebenswerte Zukunft“ definiert. Wie kann nun diese Idee ihre Verwirklichung in unserem alltäglichen Leben finden?

Dazu ist nicht mehr und nicht weniger als eine Kultur der Verinnerlichung mit ganz neuen Modellen und Angeboten für eine geistige und seelische Gesundheit notwendig. Diese Modelle müssen sich an der Grundnatur des Menschen orientieren, die jenseits aller kulturellen und gesellschaftlichen Unterschiede gleich ist.

Es scheint einen Bereich in unserem Inneren zu geben, der kulturübergreifend bei allen Menschen auf Schönheit, Harmonie, Ruhe und Freude programmiert ist. Das ist die tiefste Schicht des menschlichen Wesens. So verschieden die Anlagen und Bildungen der Menschen sind, die menschliche Natur in ihren Grundlagen ist bei jedem dieselbe.

Denn unsere physische Existenz hier auf der Erde ist in allen ihren Ausdrucksformen höheren metaphysischen Gesetzen unterworfen. Eines der wichtigsten ist das Gesetz der Polarität: Yin und Yang, Licht und Schatten, Tag und Nacht, Sommer und Winter, Himmel und Erde, Diesseits und Jenseits, Leben und Tod, Wachen und Schlafen, Mann und Frau, Ruhe und Aktivität. Alles Leben besteht aus Schwingung, die sich wiederum aus Energie-Wellen mit Wellenkamm und Wellental zusammensetzen. Alles strebt nach Ausgleich und zurück in den Zustand des Gleichgewichts oder der Ruhe. Auch der Mikrokosmos Mensch funktioniert nach den gleichen Gesetzen. Jede Einseitigkeit und Übertreibung sucht immer wieder ihren Ausgleich und sei es in Katastrophen, Schicksalsschlägen oder Krankheit. Unser autonomes Nervensystem basiert auf diesem Gleichgewicht zwischen Sympathikus und Parasympathikus. Es funktioniert wie die zwei Seiten einer Waagschale, welche die Tendenz haben, immer wieder ihren Ausgleich in der Mitte zu finden. Wird diese Mitte erreicht und gehalten, dann fühlt sich der Mensch wohl. Und Stress ist nichts anderes als ein Verstoß gegen diese immanente, allem zugrunde liegende Harmonie, die sich in der ganzen Natur und im Kosmos auf vielfältige Weise ausdrückt.

Ein Leben im Einklang mit der Natur

Trotz aller zivilisatorischen Errungenschaften sollten wir nicht vergessen, dass auch wir Menschen ein Teil der Natur sind und immer sein werden. Noch unsere unmittelbaren Vorfahren vor ein paar hundert Jahren verbrachten ihre Arbeitszeit zu 90 Prozent unter freiem Himmel als Handwerker, Bauern oder Hirten. Abends, wenn die Sonne unterging, zog man sich in die Stille der eigenen vier Wände oder eines ruhigen Plätzchens in der Natur zurück. Hier waren Arbeit und Freizeit, Wachen und Schlafen noch den natürlichen Rhythmen angepasst. Im Winter schliefen diese Menschen bis zu 11 Stunden im Sommer oft nur 4 oder 5. Es ist noch gar nicht so lange her, da machten Wissenschaftler die Entdeckung, dass es tatsächlich im Körper ein Organ gibt, was diesen inneren Rhythmus steuert, nämlich die Epiphyse oder Zirbeldrüse, hinter der Stirn zwischen den Augenbrauen gelegen. Sie ist unsere Verbindung zum Herzschlag der Natur, der sich in den Tag-Nacht-Rhythmen, den Mondphasen und dem Wech-

sel der Jahreszeiten ausdrückt. Missachten wir diese Rhythmen als Taktgeber für unsere Lebenszyklen, so fallen wir buchstäblich aus dem inneren Gleichgewicht. Wir wissen heute, dass ca. 90 Prozent aller Krankheiten, mittelbar oder unmittelbar auf eine ungesunde Lebensweise und schädliche Umwelteinflüsse zurückzuführen sind.

Statt also ein Leben im Gegensatz zu unserer innersten Natur zu führen, können wir wieder dahin kommen, im Einklang mit ihr zu leben. Dabei geht der Lohn für eine solche Einstellung noch weit über den rein gesundheitlichen Bereich hinaus. Wenn wir unsere Prioritäten auf diese Weise wieder richtigstellen, dann sehen wir plötzlich, dass vieles leichter geht, dass uns die Dinge im Leben entgegenkommen, dass wir dem täglichen Lebenskampf und Konkurrenzkampf enthoben werden. Gemäß dem berühmten Wort Jesu:

**„Sorget euch nicht um euer Leben,
was ihr essen oder was ihr trinken sollt,
noch um euren Leib, was ihr anziehen sollt!
Ist nicht das Leben mehr als die Speise
Und der Leib mehr als die Kleidung?
Sehet die Vögel des Himmels an!
Sie säen nicht und ernten nicht
und sammeln nichts in Scheunen,
und euer himmlischer Vater ernährt sie doch. . . .
Betrachtet die Lilien des Feldes, wie sie wachsen!
Sie arbeiten nicht und spinnen nicht;
ich sage euch aber, dass auch Salomo in all seiner Pracht
nicht gekleidet war wie eine von ihnen.“ (Matthäus 6, 25-33)**

Dies ist das Hohelied des erwachten Menschen auf Gelassenheit und Gottvertrauen.

Welchen Wert misst der Meister unserem Leben bei, dass er sogar in eine poetische Sprache verfällt und wie steht gerade dieses Wort von ihm im schroffen Gegensatz zu den verinnerlichten Glaubenssätzen und Leitgedanken des modernen, konditionierten Menschen. Ist es vielleicht am Ende gar nicht mehr zeitgemäß, in dieser Welt, die sich seit 2000 Jahren äußerlich so verändert hat? Ist es heute gar nicht mehr zu verwirklichen? Nun alle, die es wirklich ernsthaft ausprobiert haben in ihrem eigenen Leben, und nur die können mitreden, haben erfreut festgestellt, dass es eine Urwahrheit ist und der Schlüssel zu wirklichem inneren Frieden, also genau der Qualität, die wir heute so schmerzlich vermissen.

Ohne Änderung der Einstellung geht es nicht

Voraussetzung aber, um in den Genuss einer solchen Lebensqualität zu kommen, ist eine bewusste Entscheidung für unsere ursprüngliche Natur und die Bereitschaft gegen den allgemeinen Strom des Zeitgeistes zu schwimmen. Das bedarf nicht zuletzt eines großen Mutes. Hier muss sich erweisen, ob wir wirklich Individuen oder nur Mitläufer im Strom der Zeit sind. Unsere Prioritäten müssen

neu definiert werden, unabhängig von den vorgegebenen gesellschaftlichen Standards, die in Form von festgelegten oder unausgesprochenen Regeln allgegenwärtig sind. Viele Menschen heute wirken eher wie ferngesteuerte, unglückliche Roboter, als wie das Ebenbild Gottes oder die Krone der Schöpfung. Darum sollte jeder einzelne diese Frage erst wieder bewusst in den Mittelpunkt seines Lebens stellen: „Was braucht mein Körper und was meine Seele, damit ich mich wirklich wohl fühlen kann? Lebe ich in Harmonie oder im Gegensatz zu meinen innersten Bedürfnissen?“ Habe wir das für uns definiert, dann müssen auch entsprechende Schritte gemacht werden, um einen Unterschied im Lebensgefühl und Gesundheitszustand zu bewirken. Das kann z. B. auch bedeuten, dass man einen vermeintlich sicheren Arbeitsplatz, der einen innerlich nicht erfüllt hat, aufgibt, um das zu machen, was Freude macht und das eigene schöpferische Potential herausfordert. Viele die einen solch einschneidenden Schritt gemacht haben, wissen, wie sehr sich danach das Lebensgefühl, die Lebensfreude und Vitalität zum Positiven verändern können. Man spricht heute in diesem Zusammenhang in der Managersprache auch von „Balancing“. Damit ist gemeint, dass man es schafft, die verschiedenen Bereiche des Lebens in Einklang miteinander zu bringen. Beim wahren Balancing aus den Ursprüngen des Lebens gibt es aber eine klare Hierarchie, die so aussieht: Zuerst die Seele, dann die Familie, dann der Beruf und dann die Gesellschaft.

Der Gesang des Lebens

Denn der Mensch ist in seiner Gesamtheit eben keine Kopfgeburt und kein besseres Arbeitstier, sondern ein Gefühlswesen, ein Dreiklang aus Körper, Seele und Geist. Unsere innerste Natur mit ihren veranlagten Bedürfnissen fordert, je länger wir leben, je mehr anerkannt zu werden. Das haben sich Branchen wie Werbung oder Schlagermusik längst zunutze gemacht, die davon leben den anderen Pol des Menschen anzusprechen. Es besteht eine wachsende Sehnsucht nach dem Guten, Wahren und Schönen in einer Welt der Computer, Roboter und Überwachungskameras.

Oft genug ist es leider immer noch so, dass wir die Bedeutung unseres Lebens erst durch einen Schicksalsschlag oder eine schwere Krankheit begreifen. Viele Menschen, die in einer lebensbedrohenden Situation waren, haben danach ihre Werteskala dramatisch verändert. Sie sind plötzlich weise geworden, ohne dass ihnen das jemand von außen vermitteln musste, und haben ihre Prioritäten im Leben neu definiert. Plötzlich haben sie wieder Zeit für Gespräche mit Freunden und Angehörigen gefunden. Es wird ihnen ein Bedürfnis ihre Liebe nicht nur zu fühlen, sondern auch auszudrücken. Nichts ist mehr selbstverständlich. Sie hören wieder die Vögel zwitschern, sehen wieder den Glanz im Sonnenschein, fühlen die Zärtlichkeit des Windes auf der Haut, freuen sich über das spontane Lächeln eines Kindes. Und jene, die unheilbar krank sind und wissen dass sie sterben müssen, bedauern oft zutiefst ihre Versäumnisse. Nun ist es plötzlich überhaupt nicht mehr wichtig, welche berufliche Stellung, welchen Abschluss, welchen weltlichen Erfolg man hatte. Das was am Ende bleibt, ist oft nur: „Hätte ich mir doch nur mehr Zeit für die wesentlichen Dinge im Leben genommen, ja

auch für mich selbst. Hätte ich doch nur mehr meine Liebe zum Ausdruck gebracht.“ Sie verstehen plötzlich, dass das Leben nicht eine Aneinanderreihung von Ereignissen ist, die uns in unserem Körper widerfahren, sondern die Intensität und die Qualität, die im Lebendigsein verborgen liegt. Woher kommen plötzlich diese tiefen Einsichten? Sie müssen als Urwissen, wie die Weisheit der Märchen und Mythen, schon in unserem Unbewussten vorhanden sein, sonst könnten sie in solchen Grenzerfahrungen nicht plötzlich wieder an der Oberfläche des Bewusstseins erscheinen.

Es ist erstaunlich, dass oft auch Menschen in Gefangenschaft, die aller persönlichen Freiheit und aller Annehmlichkeit beraubt sind, dennoch in der Lage sind, diese heilige Lebenskraft in ihrer ganzen Tiefe zu erleben und wertzuschätzen. So schrieb Rosa Luxemburg aus dem Gefängnis, in dem sie bereits seit über einem Jahr gefangengehalten wurde:

„Wie merkwürdig das ist, dass ich ständig in einem freudigen Rausch lebe – ohne jeden besonderen Grund. So liege ich zum Beispiel hier in der dunklen Zelle auf einer steinharten Matratze, um mich im Hause herrscht die übliche Kirchhofstille, man kommt sich vor wie im Grabe; vom Fenster her zeichnet sich auf der Decke der Reflex der Laterne, die in dem Gefängnis die ganze Nacht brennt. Von Zeit zu Zeit hört man nur ganz dumpf das ferne Rattern eines vorbeigehenden Eisenbahnzuges oder ganz in der Nähe unter den Fenstern des Räusperns der Schildwache, die in ihren schweren Stiefeln ein paar Schritte langsam macht, um die steifen Beine zu bewegen. Der Sand knirscht so hoffnungslos unter diesen Schritten, dass die ganze Öde und Ausweglosigkeit des Daseins daraus klingt in die feuchte dunkle Nacht. Da liege ich still allein, gewickelt in diese vielfachen schwarzen Tücher der Finsternis, Langeweile, Unfreiheit des Winters – und dabei klopft mein Herz von einer unbegreiflichen, unbekanntem inneren Freude, wie wenn ich im strahlenden Sonnenschein über eine blühende Wiese gehen würde. Und ich lächle im Dunkeln dem Leben, wie wenn ich irgendein zauberhaftes Geheimnis wüsste, das alles Böse und Traurige Lügen straft und in lauter Helligkeit und Glück wandelt. Und dabei suche ich selbst nach einem Grund zu dieser Freude, finde nichts und muss wieder lächeln über mich selbst. Ich glaube, das Geheimnis ist nichts anderes als das Leben selbst; die tiefe nächtliche Finsternis ist so schön und weich wie Sammet, wenn man nur richtig schaut. Und in dem Knirschen des feuchten Sandes unter den langsamen schweren Schritten der Schildwache singt auch ein kleines schönes Lied vom Leben – wenn man nur richtig zu hören weiß. In solchen Augenblicken denke ich an Sie und möchte Ihnen so gern diesen Zauberschlüssel mitteilen, damit Sie immer und in allen Lagen das Schöne und Freudige des Lebens wahrnehmen, damit Sie auch im Rausch leben und wie über eine bunte Wiese gehen. Ich denke ja nicht daran, Sie mit Asketentum, mit eingebildeten Freuden abzuspeisen. Ich gönne Ihnen alle realen Sinnesfreuden. Ich möchte Ihnen nur noch dazu meine unerschöpfliche innere Heiterkeit geben, damit ich um Sie ruhig bin, dass Sie in einem sternbestickten Mantel durchs Leben gehen, der Sie vor allem Kleinen, Tri-

vialen und Beängstigendem schützt. (Rosa Luxemburg: Briefe aus dem Gefängnis, Berlin 1920)

Dieses Glück ist ein Glück ohne äußere Ursachen, es ist der Zustand des wahren „Wellness“, aus den tiefsten Grundlagen des Seins empfunden. Was wir also außen so sehr erstreben, ist bereits als Urprogramm in uns eingebaut. Es ist wie bei der Geschichte vom Hasen und vom Igel, die ein Wettrennen machen. Der Hase rennt und rennt und denkt, dass er sicher gewinnt, weil ja Laufen seine Stärke ist, aber am Ende ist der Igel schon längst am Ziel und wartet auf ihn. Im chinesischen Taoismus gibt es den Begriff des „Wu-Wei“, des Nicht-Handelns. Es bedeutet nicht einfach: nichts zu tun, sondern nichts aus sich selbst, aus falschen Motiven, aus Unsicherheit und Unruhe heraus zu tun, sondern sich in seinem Denken und Handeln führen zu lassen. Es bedeutet auch, warten zu können bis der richtige Zeitpunkt zum Handeln gekommen ist.

Wellness ist kein Modetrend

Der Begriff „Wellness“, wie wir ihn heute verstehen, und damit auch die Wellness-Idee wurde vom US-amerikanischen Arzt Halbert Dunn im Jahre 1959 geprägt. Dunn schrieb erstmals über einen speziellen Zustand von hohem menschlichen Wohlbefinden, welches den Menschen als Dreiklang aus Körper, Seele und Geist sowie abhängig von einer intakten Umwelt, versteht. Diesen Zustand großer persönlicher Zufriedenheit nannte er „high-level-wellness“. Wir verstehen unter Wellness in Anlehnung an Ardell (1977, 1986) heute einen Gesundheitszustand der Harmonie von Körper, Geist und Seele. Wesensbestimmende Elemente sind körperliche Fitness, gesunde Ernährung, Entspannung, geistige Aktivität, sowie Umweltsensibilität und Empathie.

Hinzu kommt noch die zentrale Bedeutung des Lebensstils, die Selbstverantwortung für die Gesundheit sowie die Ausschöpfung von Potentialen zu größerer Selbstverwirklichung und kreativem Selbstausdruck.

Die Wellnesswelle hat seit Mitte der Neunziger Jahre stark zugenommen und ist nun ein „Multiselling Markt“ geworden, der fast alle Bevölkerungsschichten erfasst hat, mit bedeutenden Zuwachsraten in jedem Jahr. Wellness ist in aller Munde! Die Entwicklung des Wellness-Marktes in Zahlen: 1991 43 Milliarden, 1999 bereits 69,5 Milliarden und für 2010 werden 115 Milliarden vorausgesagt. Man kann davon ausgehen, dass dieser Trend seinen Höhepunkt noch nicht erreicht hat. Es scheint als ob die dahinter stehende Idee, wie vage sie auch immer wahrgenommen wird, einen zentralen Nerv des Menschen des 21. Jahrhunderts getroffen hätte. Dies ruft sofort wieder, wie bei allen hoffnungsvollen gesellschaftlichen Bewegungen, den negativen Gegenpol auf den Plan. Gemäß den ungeschriebenen Gesetzen kapitalistischer Marktwirtschaft bekommt jedes menschliche Bedürfnis, das man materiell nutzen zu können glaubt, sofort Warencharakter, für dessen Befriedigung eine ganze Palette an Lösungen angeboten wird. So gehört es heute durchaus zur Normalität, wenn auf einer Zigarettenwerbung ein meditierender Mönch zu sehen ist.

Aber wahres Wellness hat nichts mit den vielen Produkten zu tun, die heute mithilfe dieses Etiketts besser verkauft werden sollen.

Heute versteht man den Begriff Wellness nicht mehr einfach nur als inneres Wohlfühl, sondern als eine Erscheinungsform, die man oft automatisch mit einem gewissen Lebensstil in Verbindung bringt. Im allgemeinen geht man davon aus, dass Wellness außerhalb der eigenen Wohnung stattfinden muss und dass man sich in eine dafür vorgesehene Einrichtung zu begeben hat, um sich hier die verschiedensten, oft exotischen, Behandlungen angedeihen zu lassen. Entsprechend wurden die Wellnessbereiche in den Hotels, zum Teil auch in den Fitnessclubs, in den letzten Jahren qualitativ und quantitativ stark aufgerüstet. Kaum eine Dienstleistungsbranche, die mit der körperlichen und seelischen Gesundheit zu tun hat, kommt heute noch ohne die Assoziation zu dem Begriff „Wellness“ aus.

Diese neuen Trends wie Fitness, Anti-Aging und Wellness sind weit mehr als vorübergehende Modeerscheinungen, auch wenn alle möglichen Lifestyle-Experten und Geschäftemacher sie versuchen zu ihrem Vorteil zu nutzen. Auch wir kommen mit unserem Hang zu oberflächlichen Lösungen dem nur zu gerne entgegen, indem wir, anstatt unser Leben von Grund auf mehr nach den inneren Bedürfnissen auszurichten, uns oft damit zufrieden geben, uns einen Spruchkalender mit Weisheiten aus allen Kulturen über den Schreibtisch zu hängen oder in der Glasvitrine unseres Designschranks einen meditierenden Original-Buddha aus Thailand zu platzieren und damit uns selbst glauben machen zu wollen, wir hätten jetzt etwas für unseren Seelenfrieden oder unsere Entspannung getan.

Wahres Wellness, das man vielleicht genauer als „Inner-Wellness“ bezeichnen könnte, ist ein Wohlfühl, das aus einem Einklang von Körper und Seele und der richtigen Lebenshaltung entsteht, die wechselseitig in Beziehung stehen.

Wellness ist ein Zurück zum Ursprung

Wir müssen durch eine über Jahrhunderte andauernde Entfremdung zu unseren eigentlichen Seinsquellen erst wieder zu einer Kultur der Innerlichkeit herangeführt werden. Dabei liegt uns eine solche Kultur gar nicht so fern wie es scheinen mag. Wir müssen über die Renaissance und Neuzeit hinaus nur noch ein paar Jahrhunderte in der Geschichte zurückgehen. Fast alle wissenschaftlichen und kulturellen Errungenschaften des Abendlandes gehen auf die Entwicklung des mittelalterlichen Klosterwesens zurück. Mönche und Nonnen, mit ihrer nach innen und aufs Jenseitige ausgerichteten Lebensführung, haben unsere gesamte abendländische Kultur in ihren Grundwerten erst geprägt. Es ist somit ein Zurück zu den Ursprüngen für uns. In unseren Volksmärchen und Sagen, in der Welt der Kunst, ja selbst in unseren Träumen taucht immer wieder die Figur eines weisen Einsiedlers auf, oft in Gestalt eines alten Mannes, der sich vom profanen alltäglichen Leben zurückgezogen hat und in großer äußerer Einfachheit und Anspruchslosigkeit lebt, um sich nur noch dem Reichtum seines inneren Lebens zu widmen.

Wie sich dieses Urbedürfnis, das sich darin ausdrückt, in die Wirklichkeit unseres modernen Lebens übertragen lässt, das wird eine der größten gesellschaftlichen Herausforderungen für die nächsten zehn bis zwanzig Jahre werden.

Hier gilt es erst einmal weit verbreitete innere Barrieren, die aus einem falschen Verständnis der menschlichen Psyche herrühren, zu überwinden.

Viele Menschen, insbesondere fast das gesamte männliche Geschlecht, sind so konditioniert, dass sie eine gewisse Angst vor ihrem eigenen Innenleben haben. Sie denken dann oft, dass, wenn sie sich ihrem Seelenleben erst einmal zuwenden, dort schreckliche Dinge über sie ans Licht kommen könnten. Das hängt besonders mit der Entwicklung der Psychoanalyse zusammen, die ihren gestalterischen Ausdruck ja auch im Surrealismus und Expressionismus, mit seinen oft abgründigen und erschreckenden Darstellungen, gefunden hat. Hier liegt allerdings aufgrund der mangelnden Kenntnisse unseres Seelenlebens ein grundlegender Irrtum vor. Unser Unbewusstes besteht aus vielen Schichten und Ebenen – nicht umsonst wird der Mensch ja auch als Mikrokosmos bezeichnet. Man könnte auch sagen, dass wir, bildlich gesprochen, einem Schloss mit mehreren Etagen und vielen Räumen gleichen. Je nachdem, auf was für einer Etage wir welche Tür öffnen, werden wir mit ganz unterschiedlichen Ausstattungen und Inhalten konfrontiert werden. Es gibt da einen Keller, ja vielleicht auch eine Gruft, aber es gibt in diesem Schloss auch einen wunderschönen Park und einen herrlichen Thronsaal. Und unser innerstes Seelenwesen gleicht mehr einem solchen Thronsaal als der Gruft. Dies bezeichneten die alten Inder, die übrigens bereits vor Tausenden von Jahren ein viel differenzierteres Wissen über die verschiedenen Bewusstseins Ebenen und seelisch-geistigen Seinsweisen im Menschen hatten, als „**Atman**“, den geistigen Urgrund des Menschen. Die Buddhisten nennen es „Grundlegendes Gutsein“. Das gleiche Wissen finden wir aber auch bereits bei den christlich-abendländischen Mystikern wie Meister Eckehard, Hildegard von Bingen, Johannes vom Kreuz und anderen. Auch Goethe und Schiller und ihre Zeitgenossen wussten um diese Zusammenhänge und haben uns Zeugnisse ihrer hohen Kultur und Philosophie hinterlassen, die fast einem Vermächtnis an die abendländische Gesellschaft gleichkommen. Gegen die Tiefe ihrer Einsichten wirken unsere zeitgenössischen Schriftsteller und Philosophen oft nur wie beschränkte Dilettanten. Goethe hat diesen Gedanken des „Grundlegenden Gutseins“ beispielsweise so ausgedrückt:

**„Wär’ nicht das Auge sonnenhaft,
Die Sonne könnt’ es nie erblicken.
Läg’ nicht in uns des Gottes eigene Kraft,
Wie könnt’ uns Göttliches entzücken?“**

Jeder von uns hat einen Schalter in sich, der bereits auf Entspannung und Frieden programmiert ist. Auch hier ist das Gesetz der Polarität wirksam und sorgt für Ausgleich. Was lange vernachlässigt wurde, fordert seinen ihm zustehenden Platz zurück. Wir entwickeln uns wieder hin zu einem grundlegenden Wertewandel, das Pendel schlägt zurück vom Profanen zum Wesentlichen, vom Haben zum Sein. Vielleicht noch nicht im Licht der Öffentlichkeit, aber bereits verborgen in den Herzen der Menschen als Sehnsucht nach Harmonie, Ganzheit und Würde. Die viel zitierte Wellnesswelle ist so gesehen also Ausdruck eines

grundlegenden Bedürfnisses, und es ist abzusehen, dass sie noch andere gesellschaftliche Bereiche erfassen wird.

Paradigmenwechsel in der Gesundheitsfrage

Auch in unserem Gesundheitswesen scheint sich langsam die Einstellung durchzusetzen, dass mehr Wert auf die Prävention gelegt werden sollte als auf die Behandlung von Krankheiten. Sicher nicht nur aus altruistischen Gründen. Denn kranke Menschen sind teuer für das Gemeinwesen.

Im Verborgenen wächst eine gegensätzliche Entwicklung, die einen neuen Paradigmenwechsel ankündigt. Die bewussteren unter den Bürgern begreifen langsam, dass sie die Verantwortung für die Qualität ihres Lebens und den Zustand ihrer Gesundheit nicht mehr dem Staat oder dem Arbeitgeber überlassen können. Jeder einzelne muss wieder entscheiden, wie viel ihm ein menschenwürdiger Arbeitsplatz und die eigene Gesundheit Wert ist. Das Polaritätsgesetz des Lebens sucht immer wieder nach Ausgleich, und so gibt es auch bereits Lösungen für die Mängel der Zeit. Der Soziologe und Wirtschaftswissenschaftler Konratieff, dessen Erkenntnisse über die epochalen Entwicklungen inzwischen zum Standardwissen eines jeden modernen Managers und Coaches gehören, hat die nächste Epoche, auf die wir uns zubewegen als das Zeitalter der psychosozialen Gesundheit bezeichnet, das in seiner Bedeutung das jetzt noch maßgebende Zeitalter der Informationstechnologie ablösen werde. Und so gibt es seit Anfang der Neunziger Jahre einen wahren Gesundheitsboom und die Angebote im Internet zum Thema Gesundheit sind heute bereits die zweithäufigsten nach den Erotik-Seiten. Dass gerade die Erotikangebote an oberster Stelle stehen, spricht wiederum Bände über den Mangel an „Inner-Wellness“ in unserer Zeit, den der moderne Mensch in seiner seelischen Verarmung mit Ersatzbefriedigungen zu betäuben sucht.

Yoga im Trend

Ein weiteres Symptom für eine positive Entwicklung und ein Fingerzeig wohin die Reise gehen könnte, kommt wieder einmal aus dem Land der unbegrenzten Möglichkeiten, den U. S. A. , die uns ja leider in solchen Bereichen immer um ein bis zwei Jahre voraus zu sein scheinen. Dort gibt es jetzt einen neuen Trend, dem Bedürfnis nach Verinnerlichung und gesunder Lebensführung gerecht zu werden. Es entsteht gerade landesweit eine ganz neue Kultur der persönlichen Gesundheitsvorsorge. Zu den neuesten Trends gehört dabei das „Edel-Yoga-Zentrum“. Es handelt sich dabei um Einrichtungen in den besten und teuersten Gegenden des Landes, die in ihrer edlen Ausstattung und Gestaltung eine Mischung von östlicher Mystik und „Tausendundeiner Nacht“ vermitteln. Marmor, Mahagoni und jahrhunderte alte Statuen und Kunstwerke aus Indien und Südostasien gehören zum Standard der Einrichtungen. Zum Programm gehören neben Yoga- und Meditationskursen so exotisch klingende Dienstleistungen wie Tai Chi, Chi Gong, Tantra, Ayurveda, Lomi-Lomi Massage, Vinyasa-Praxis, Chakra-Meditation oder Prana-Healing. Nach Yoga gestalten dort inzwischen

Millionen von Menschen ihr Leben und fühlen sich damit als Speerspitze einer neuen zukunftsorientierten Lebenskultur. Nach Schätzungen werden allein in diesem Jahr 25 Millionen Menschen Yoga ausprobieren. Sie praktizieren fernöstliche Entspannungsübungen zwischen Geschäftsterminen, meditieren in der U-Bahn und arrangieren ihre Designermöbel nach der alten Weisheit des Feng-Shui, um den Fluss des Chi zu erhöhen. In Deutschland sind es immerhin bereits mehr als eine Million Menschen, die Yoga praktizieren, davon 80 Prozent Frauen. Und auch hierzulande gibt es bereits Yoga-Zentren nach amerikanischem Vorbild. In den U. S. A. ist dies ein ganzer Industriezweig mit einem Jahresgewinn von 27 Milliarden Dollar (!), bei dem zum Ablauf dieses Jahres eine Gewinnverdoppelung erwartet wird!

Wohin geht die Reise?

Wie können nun Unternehmer, Hoteliers und Wellnessberater auf dieses große Bedürfnis reagieren? Wir sollten hier nicht einfach blind den amerikanischen Trends nacheifern, sondern eigene Wege gehen, die der europäischen Tradition und unserer wesentlich älteren und tieferen Kultur entsprechen. Vor allem müssen wir uns hüten, wieder nur oberflächliche Lösungen anzubieten. Das wäre genauso effektiv, als hätten wir überhaupt nichts unternommen. Der Mensch heute reagiert aufgrund vieler negativer Erfahrungen zunehmend misstrauisch gegen oberflächliche Lösungen und falsche Versprechungen, mit denen er von allen Seiten eingedeckt wird. Er möchte wieder bei seinen wahren Bedürfnissen angesprochen werden. Seit Ende der sechziger Jahre, als ein großer Paradigmenwechsel stattfand, bei der sich das Bedürfnis nach individueller Freiheit und Selbstaussdruck explosionsartig Luft verschaffte und sich in vielen Irrungen und Wirrungen zum Teil chaotisch ausdrückte, hat sich im Verborgenen ein Wertewandel und ein Reifungsprozess im Bewusstsein der Menschen vollzogen. War dieser hoffnungsvolle Aufbruch Anfang der siebziger Jahre wie eine Frühlingzeit, der ein langer, scheinbar unfruchtbarer Sommer folgte, dürfen wir hoffen, dass wir jetzt in eine Zeit hineinwachsen, welche die echten Früchte einer kollektiven Entwicklung hin zum Wesentlichen hervorbringt. Es wird alles darauf ankommen, ob es gelingen wird, wirkliche Grundbedürfnisse zu befriedigen und tiefgehende Lösungen für die Zeitkrankheiten Stress, Getriebensein, Depression, und Sinnleere anzubieten oder ob wieder nur rein wirtschaftliche Interessen im Vordergrund stehen. Der nächste große Paradigmenwechsel steht an, und diesmal sind die Aussichten gut, dass er die „kritische Masse“ (nach Rupert Sheldrake) erreicht, die auch im Großen einen sichtbaren Umschwung bringt, mit ganz neuen Ausdrucksformen, um auf die anstehenden brennenden Probleme in der Welt eine Antwort zu finden. Denn alle Antworten auf unsere Probleme sind bereits vorhanden und warten darauf, dass ein genügend großer Druck von der gesellschaftlichen Basis ausgeht, um sie in einer umspannenden Initialzündung in Aktion zu setzen.

Wer Wellness anbietet, muss Wellness leben

Für alle, die in der Wellnessbranche tätig sind, wird die Frage zu stellen sein, wie diese Trendwelle den wahren Bedürfnissen der Kunden angepasst und mit Inhalt gefüllt werden kann. Hier stellt sich die Frage nach dem Qualitätsstandard und dem Selbstverständnis der deutschsprachigen bzw. europäischen Wellnessbranche.

Der Wellnessanbieter sollte im Idealfall selbst dieses Lebensgefühl verinnerlicht haben, bevor er es als Dienstleistung und Wissen an andere weitergibt. Nur dann kann die darin liegende Nutzwirkung sich voll entfalten – zum Wohl von Wellnessbetreibern, Personal und Kunden und letztlich der ganzen Gesellschaft. Das ganze Serviceteam einer Wellnesseinrichtung sollte eine eigene Erfahrung mit „Inner-Wellness“ haben und alle Wellnessangebote sollten dem Personal aus erster Hand vertraut sein.

Zu dieser neuen Wellnesskultur gehört selbstverständlich auch Aufmerksamkeit und Feinfühligkeit im Umgang mit den Wünschen des Gastes.

Tugenden wie Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft und gute Laune, mit der dem Gast entgegengekommen wird, machen den Unterschied, ob die Wellnessphilosophie von außen adaptiert oder wirklich verinnerlicht wurde.

Viele Hotels und Fitnessstudios haben in den letzten Jahren versucht, dem Wellnesstrend nur äußerlich gerecht zu werden. Nicht immer hat man dabei die Bedürfnissen der Kunden getroffen und Anwendungen und Dienstleistungen angeboten, die zukunftsorientiert waren.

Viele Investitionen haben sich unterm Strich nicht gerechnet und haben bei dem Betreiber eine Verunsicherung hinterlassen, wenn es um Neuinvestitionen für den Wellnessbereich gehen soll.

Mehr denn je scheint es sinnvoll zu sein, sich Fachleute mit ins Boot zu holen, die selbst einen inneren Zugang zu diesen Themen haben, also Energetische Therapeuten, Yogalehrer, Meditations- und Entspannungstrainer.

Das Wellness- und Gesundheitszentrum der Zukunft

Für das Bedürfnis nach ganzheitlicher Gesundheit, Selbstfindung und Entspannung wird in naher Zukunft eine ganz neue Art von Entspannungszentren entstehen. Diese werden im Gegensatz zu den Wellnessanlagen, die zur Zeit hauptsächlich in Hotels auf dem Lande vorherrschen, überwiegend in den Metropolen und Städten entstehen. Hier ist der Stress am größten und der Ruf nach Problemlösungen am zwingendsten. Diese Zentren sollten ähnlich wie die amerikanischen Edel-Yoga-Zentren ein ansprechendes Ambiente haben und von der Fläche her großzügig ausgestattet sein. In Farbe, Formen und Einrichtung sollte die Räume natürlich und angenehm sein, das heißt, schon durch das Ambiente sollte man das Gefühl bekommen, dass der ganze Mensch angesprochen und ihm Interesse und Fürsorge entgegengebracht wird. Eine solche Haltung und Absicht schlägt sich im Atmosphärischen nieder, vergleichbar dem, wenn ein Essen nicht nur „technisch richtig“ sondern mit Liebe gekocht wird. Deshalb kann man auf diesem Gebiet nicht wirklich schummeln und Interesse und Anteilnahme nur

vortäuschen. Fehlt diese Empathie ist der Platz energetisch tot und kann höchstens noch durch eine Ersatzenergie aus Ideologie und Imponiergehabe ausgefüllt werden, die aber nicht lange anhält, weil sie das Empfinden und das Herz nicht anspricht.

Ein solches Zentrum sollte darüber hinaus ein Vortrags- und Seminarprogramm haben zu Themen wie Ernährung, Astrologie, Medialität, Mystik, Philosophie und Meditation usw. Vorteilhaft wäre eine Mischung aus fest angestellten Referenten oder Partnern und hochkarätigen, internationalen Gastreferenten, mit denen man durch öffentliche Veranstaltungen immer wieder in den Medien auf das Zentrum aufmerksam machen kann. Außerdem sollten manuelle Therapien und Entspannungsräume, Konzerte und Lesungen zum Angebot gehören. Die Entspannungsangebote sollen dem Wellnessgast helfen, erst einmal zu erleben wie wunderbar sich Tiefenentspannung anfühlen kann. Dieser Zugang muss einfach sein, wie beispielsweise bei einer „Prana-Licht-Oase“. Der Wellnessgast muss dabei selbst nichts mehr machen, sondern wird von alleine in eine tiefe Entspannung geführt. Das funktioniert so einfach, weil unser inneres Entspannungsprogramm, das in jedem von uns bereits vorhanden ist, in Gang gesetzt wird. Damit kann man das Interesse und die Begeisterung beim Anwender wecken und ihn motivieren den Weg nach Innen weiterzugehen. Am Anfang sollten immer das positive Gefühl und die Erfahrung stehen. Von der Praxis zur Theorie ist besser als umgekehrt. Wünschenswert wären auch ein Vollwertrestaurant oder zumindest ein Vollwertimbiss, ein Büchershop mit ausgesuchter ganzheitlicher Literatur und ein Angebot an bewährten und sinnvollen Produkten für die Gesundheit und zur Unterstützung der Vitalität und Energie. Wenn sich jemand im Team dafür findet wären eine Hauszeitung, und eine Internetseite mit Artikeln, Angeboten und Informationen über die jeweiligen Seminarangebote sinnvoll.

Etwas in dieser Art gibt es bis jetzt im deutschsprachigen Raum nicht. Alle vergleichbaren Angebote sind entweder rein kommerziell oder nur gesundheitsorientiert, ohne die seelisch-geistigen Bedürfnisse zu berücksichtigen. Manche sind sektenhaft oder an eine bestimmte spirituelle Schule gebunden und bieten nur ein spezifisches Segment an, wie Meditation oder Yoga. Ein integratives offenes Zentrum ohne weltanschauliche Bindung wäre aber erst das, was der heutige Mensch sucht. Er will ernsthafte Angebote aus dem spirituellen Bereich, die unserer abendländischen Tradition entsprechen oder mit ihr vereinbar sind. Er will persönlich angesprochen werden und sich als ganzer Mensch gemeint fühlen. Er will Anschluss und Austausch mit Gleichgesinnten, und er will Anregungen für seine Suche bekommen, aber dann frei entscheiden, wohin es ihn zieht.

Eine solches ganzheitliches Wellness- und Gesundheitszentrum berührt direkt die Bedürfnisse des modernen, nach Antworten suchenden, Menschen des 21. Jahrhunderts und ihm wird auch mit Sicherheit, wenn es mit Herz und praktischem Sachverstand geführt wird, ein schöner wirtschaftlicher Erfolg beschieden sein.

Vision des kommenden Wassermannzeitalters

Der Mensch der neuen Zeit wird gelernt haben, die Stimme seines Herzens zu hören und sich von ihr leiten zu lassen. Der rationale Verstand wird nicht mehr Herr, sondern Diener des Herzens sein. Der Mensch der neuen Zeit wird sich als Geschenk der Natur und Gottes erkennen und begreifen und das wird er auch in erster Linie in seinem Mitmenschen sehen und bewundern.

Der Mensch der neuen Zeit wird sich nach seinem inneren Seelenrhythmus richten, er wird neben der Arbeit auch der Entspannung, der Kunst und dem Streben nach innerem Wachstum und Selbstaussdruck den Stellenwert geben, der diesen gebührt, um unserer Stellung als Mensch in der Schöpfung zu entsprechen. Er wird das Alleinsein und die Stille nicht mehr fliehen, sondern es genießen, wenn die Welt der äußeren Sinne in den Hintergrund tritt und dafür die Welt des Inneren erscheint, mit ihrem unendlichen Reichtum an „reinem Seelengold“ wie es in den Märchen symbolhaft umschrieben wird. Er wird danach streben das gesamte Spektrum seiner Möglichkeiten und Anlagen auszuleben, so wie ein Regenbogen sieben Spektralfarben strahlen lässt und nicht nur drei wie unsere künstliche Arbeitsbeleuchtung. Er wird sich bewusst sein, dass er nicht Einzelkämpfer und der andere Mensch nicht sein Konkurrent ist, sondern dass er Teil eines großen organischen Netzwerkes ist, bei dem einer auf den anderen angewiesen und einer durch die Gaben und Fähigkeiten des anderen bereichert und unterstützt wird. Deshalb kann er sich auch neidlos an der geistigen und materiellen Prosperität seiner Mitmenschen erfreuen. Er wird erkennen, dass wir alle Zellen im Körper des einen großen Schöpfungsmenschen sind, den die alten Indier „Mahavishnu“ genannt haben. Seine natürlichen körperlichen Bedürfnisse werden dem Menschen der Neuen Zeit Quelle der Freude sein und nicht mehr seine Widersacher, die es zu unterdrücken oder zu bekämpfen gilt. Der Zwiespalt zwischen Natur und Vernunft wird überwunden sein. Die Beziehungen zwischen Mann und Frau werden nicht mehr durch Konkurrenz und Kampf geprägt sein, sondern durch Verständnis füreinander und das tiefe Wissen, dass nur beide Pole die Ganzheit ergeben und einer den anderen braucht, um vollständig zu sein. Die Beziehungen werden in erster Linie Seelenpartnerschaften sein und nicht mehr wirtschaftliche Zweckgemeinschaften. Der neue Mensch muss seine innere Leere nicht mehr mit Materie auffüllen, deshalb wird er in der Regel einen bescheidenen Lebensstil bevorzugen, der ihn nicht zu sehr an das Materielle bindet, aber innerlich dafür umso freier und reicher sein lässt. Das Leben wird nicht mehr eine Pflichtaufgabe sein, die man bewältigen muss, sondern eine Gabe und ein Geschenk, das man entdecken und genießen darf. Gott wird nicht mehr der Richter und Gesetzgeber sein, sondern liebender Vater, Mutter, Freund und Bruder. Und die Welt wird ein Paradies sein, der Himmel auf Erden.

Wie es auch in den großen Offenbarungen aller Kulturen und ihren Kunstwerken dargestellt wird, die ein geistiger Schatz und ein ewiges Vermächtnis an die Menschheit sind, die wir ehrfürchtig hüten.

Maximilian Yehudi Schäfer

Meditationslehrer und Entspannungscoach

maxi-lit@gmx.de

www.maxi-lite.de, www.pрана-licht-oase.de, www.tarot-coach.de.