

Keine Zeit – Der Stress bestimmt unseren Alltag

Schortens, unsere hübsche beschauliche Stadt in Friesland, lädt immer wieder mit seinen geschmackvollen Geschäften und interessanten Aktivitäten zu einem Besuch ein. Als Erholungsort suchen sie nicht nur Urlauber, sondern auch Bewohner der umliegenden Ortschaften auf.

In dieser Stadt der kurzen Wege mache auch ich mich gerne zu Fuß oder per Rad auf, um unsere täglichen Besorgungen zu erledigen. Neben dem üblich freundlichen „Moin“ halte ich auch gerne mal an, um mit dem einen oder anderen zu klönen. Für mich sind diese Zeiten nicht nur Momente, um zu pausieren, sondern auch um soziale Kontakte zu pflegen. So sind während einer solch kleinen Auszeit völlig neue und besondere Bekanntschaften entstanden.

Leider reagieren auch immer wieder Menschen auf meine Einladung zum Klönen und zum Innehalten mit der Antwort: „Ich habe gar keine Zeit und außerdem geht es mir gar nicht gut. Ich hatte viel Stress in den letzten Monaten, schlafe schlecht und nun nehme ich Mittel gegen Bluthochdruck und gegen die quälenden Rückenschmerzen“.

Leider sind diese Menschen keine Einzelgänger mehr und wenn man medizinische Berichte liest, nimmt die Zahl der von „Burn out“ Betroffenen ständig zu.

Allgegenwärtig ist das Wort „Stress“. Aber was ist eigentlich Stress? Man unterscheidet zwischen *Disstress* und *Eustress*.

Unter *Disstress* versteht man äußere belastende Umstände, wie z.B. Zeitdruck, Lärm, soziale Konflikte oder die kontinuierlich zunehmende Verfügbarkeit über mobile Kommunikationsmittel bzw. deren Handhabung. Es kommt zu einer wachsenden Reizüberflutung des Nervensystems. Die Antwort des Körpers auf diese Stressoren bezeichnet man als Stressreaktion. Durch individuelle Stressverstärker wie der eigene Perfektionismus kann der Stress noch verstärkt werden. Symptome wie Schlafstörungen, Bluthochdruck und Immunschwäche können auftreten. „Irgendwann liegen die Nerven blank“. Die Betroffenen beschreiben dies mit dem Gefühl der totalen Erschöpfung.

Unter *Eustress* versteht man die natürliche Anpassung an akutes Stressgeschehen, in der Regel mit positiven Ereignissen (z. B. ein Bewerbungsgespräch). Symptome wie Schwitzen, Denkblockaden (Lampenfieber) verschwinden in Kürze wieder.

Anschrift

Tomma Striowsky
Naturheilpraxis Striowsky
Weichselstraße 5
26419 Schortens

Kontakt

info@naturheilpraxis-striowsky.de
04461 / 926 17 00
0176 / 47 63 69 63





Doch wie aus diesem Teufelskreis oder Hamsterrad aus Terminen, Verpflichtungen oder anderen Belastungen entkommen?

Ein wichtiges Mittel ist hier die richtige Entspannung, um dem Körper wieder die Möglichkeit zur Regeneration zu geben. Sich zurücknehmen, Bilanz des bisherigen Lebens ziehen und neue Wege gehen. Zu warten, bis sich Nachbarn, Verwandte oder der Chef ändern, führt weiter in die Enge oder weiter in eine Sackgasse. Nur wenn wir uns ändern, die eigene Verantwortung für unser Leben übernehmen, können wir unsere Zukunft aktiv neu gestalten. Auch unser Umfeld wird sich als Reaktion auf die Änderungen verändern. Dazu gehört es z. B., sich neue Ziele zu setzen, immer mit dem Leitgedanken, dass jeder der Kapitän seines eigenen Schiffes ist und nur er den Kurs bestimmt. Was nützt einem Segelschiff der beste Wind, wenn der Kapitän das Ruder nicht fest in den eigenen Händen hält?

Wunderbare Übungen aus dem Yoga bieten dabei gute Hilfe, z.B. der Bogenschütze. Wohin soll mein Pfeil fliegen? Ein Ziel kreieren, sich darauf konzentrieren und dieses Ziel anstreben. Oder der Drehsitz (Ardha Matsyendrasana). Durch die Drehung erhält nicht nur die Wirbelsäule mehr Flexibilität, sondern man verlagert den Blick in eine andere Richtung – und nur so können wir wirklich neue Wege gehen.

Sehr hilfreich kann es auch sein, den eigenen Tag zu strukturieren. Nicht von Termin zu Termin zu hetzen. Sich selber immer wieder Inseln der Entspannung kreieren.

Jeden Tag bekommen wir 24 neue Stunden geschenkt und jeder neue Tag bietet uns neue Möglichkeiten und Chancen. Besonders die späte Sommerzeit und der bevorstehende Herbst laden ein, Bilanz zu ziehen, unsere Ernte anzuschauen und uns gegebenenfalls zu ändern.

Warum erst warten, bis die Nerven blank liegen?!!! Worauf also warten?!!!

Herzlichst Ihre
Heilpraktikerin und Yogalehrerin
Tomma Striowsky

Anschrift

Tomma Striowsky
Naturheilpraxis Striowsky
Weichselstraße 5
26419 Schortens

Kontakt

info@naturheilpraxis-striowsky.de
04461 / 926 17 00
0176 / 47 63 69 63

