

# Spannung und Ent-Spannung

Zur Zeit ist hier wieder alles im Lot. Meine Krankheit, über die ich ein paar Artikel geschrieben hatte, scheint sich wieder zurück zu ziehen. Und hinter der Krankheit wartet endlich das, worauf ich so lange gewartet habe: Ein bisschen Hoffnung und Kraft für einen Neuanfang. Warum braucht man eigentlich immer so viele innere Neuanfänge? Mir scheint, der menschliche Körper und die Psyche gleicht da ein bisschen der Natur: Im Winter geht alles ein, im Frühjahr gibt es einen zarten Durchbruch und im Sommer blüht alles auf!

Apropos aufblühen. Was derzeit ziemlich heftig ist und anscheinend von Jahr zu Jahr auch heftiger wird, ist meine Allergie gegen Gräser und Pollen! Vor allem jetzt, in der Hauptsaison eines jeden Pollenflugkalenders ist es echt heftig. Augen tränen, Reizhusten, Nase läuft, ein Hatschi hier, ein Hatschi dort und dann immer diese bleiernde Müdigkeit vom gestressten Immunsystem... auch ohne Medikamente stellt sich die Müdigkeit ganz von selbst ein. Eigentlich ist diese Zeit im Mai oder Juni eine Phase der Energie, des Frohen-Schaffens, wenn da nicht diese Allergie wäre. Und ich hatte gehofft, dass es mit der Arbeit und der Bewegung im Grünen, an der Natur irgendwie-irgendwann mal besser wird, weil man ja quasi den Körper ständig mit Pollen konfrontiert und ihn damit „de-sensibilisieren“ müsste.

Aber mir ist noch was aufgefallen, was Allergien angeht. Sie haben viel mit der inneren Einstellung und auch mit der Psyche zu tun. Wenn ich gut ausgeschlafen bin und wenig Streß habe, ist auch die Allergie nicht so schlimm. Wenn ich aber überanstrengt bin, bei jeder Begegnung das Negative suche, mich in allem angegriffen und bedroht fühle (( gerade bei Frauen bedeutet das auch: Dinge zu schnell zu persönlich nehmen )) , dann verstärken sich auch die Allergie-Symptome.

Was ist also das beste Rezept für einen hektischen Juni, wo die Luft voll von Lärm, von Gartenmaschinen, von hektischen

und lauten Menschen, von Rasern, von rücksichtslosen Zeitgenossen und gestressten und unwilligen Kollegen ist?

*Einfach mal ein bisschen abschalten und Distanz zu den Dingen aufbauen.*

Man muss versuchen, eine innere Distanz zu allen Belastungen aufzubauen und sich „bewusst entspannen“. (( Ex-Kurs: Die Leistung steht in unserer Gesellschaft hoch im Kurs. Menschen definieren sich kaum noch über Geld (dank des Steuerrechts und stagnierender Löhne gleichen sich die Netto-Einkommen der Mittelschicht aneinander an), sehr wohl aber über den Grad und die Intensität ihrer täglichen Belastung und Arbeit. Es ist also chic, „belastet“ und fleißig zu sein und Müßiggänger werden eher mit Argwohn betrachtet. Menschen, die gar keine Arbeit finden, werden über die Hartz IV- Schiene sehr schnell ins finanzielle Abseits gestellt und auch gesellschaftlich geächtet. Die Spaltung der Gesellschaft richtet sich heute eher in die „die arbeiten“ und die „die nichts tun“. Belastend ist jedes Extrem auf seine Weise. ))

Unser Immunsystem reagiert sehr stark auf Streß und dieser Streß ist in vielen Dingen auch eine Frage der inneren Einstellung. Wenn man den Streß unter Kontrolle bekommt und damit lockerer und „befreiter“ umgeht, sendet man dem eigenen Abwehrsystem gleichzeitig das Signal: „Hey, es ist alles okay. Jetzt komm doch mal runter, Kein Problem sich gleich wieder soviele Sorgen zu machen“. Also einfach mal was machen, worauf man wirklich Lust hat, dass man aber „wegen der vielen Arbeit“ immer wieder nach hinten schiebt. Kein Mensch wird einem die Entspannung oder die Freizeit auf dem Silbertablett servieren, sondern man muss sich diese selbst abholen. Und wenn man sie gerade auf dem Teller liegen hat und genüsslich genießen möchte, muss man sie auch verteidigen, z.B. gegen Leute, die selbst nicht frei sind und einen in diese „Unfreiheit“ oder ihren eigenen Streß immer wieder rein ziehen wollen.

Es gibt viele Möglichkeiten, ein bisschen Entspannung in das

eigene Leben einzubauen. Einfach mal früher Feierabend machen, z.B. Einen Tag Urlaub nehmen. Zum Chef sagen „nein, das geht heute nicht“. Zum Partner sagen „heute bin ich müde, aber morgen geht es vielleicht“. Zu Freunden sagen „Diese Verabredung ist mir zuviel. Die nächste vielleicht“. Diese vermeintliche „Schwäche“ erfordert sehr viel innere Stärke. Stärke und Zuversicht in das eigene Vermögen. In das eigene „Ich“. Wer das „Ich“ aufbaut und sich selbst schützen kann, schützt auch sein Immunsystem. Denn da ist ja nichts mehr, was es bekämpfen oder niederringen muss. Es ist einfach gut, so wie es ist.

Gute Entspannungsmöglichkeiten sehen für jeden Menschen anders aus. Ich in meinem Falle denke z.B. an:

- Ein gutes Buch lesen.
- Entspannende Musik hören.
- Einen Tee trinken.
- Durchatmen.
- Einen guten Film gucken.
- Die Beine hochlegen.
- Etwas leckeres essen.
- Schlafen.
- mit jemanden reden, den man mag
- sich Zeit für jemand nehmen
- zuhören ohne zu werten
- sich künstlerisch betätigen (malen, Musik machen, etc.)

Entspannen bedeutet: sich innerlich frei machen von dem Druck, immer irgendwie-irgendwo „präsent“ sein zu müssen.

Und es gibt in der heutigen Welt viele „Stressoren“, Dinge und Auslöser, die den täglichen Stress verstärken.

Wenn man sich dieser Dinge bewusst ist, ist es vielleicht auch leichter diese zu vermeiden oder besser damit umzugehen. Ich denke da z.B. an:

- die ständige Erreichbarkeit über Telefon, das man auf

jedes Klingeln reagiert, anstatt es einfach mal „klingen zu lassen“

- Selbst-Präsentation auf Facebook und der soziale Druck, der damit verbunden ist (ich muss jetzt gut wirken, ich muss mich nach außen positiv präsentieren)
- bei Frauen: Der Druck immer nett zu sein und gut aussehen zu müssen
- bei Männern: Der Druck immer etwas zu leisten und erreichbar und stark zu sein
- Der Druck im Beruf und die hohe Steuerlast (wenn du mehr arbeitest, bekommt nur der Staat mehr- mal darüber nachdenken)
- Der Druck bei den Nachbarn (was denken die Nachbarn) oder Freunden, Bekannten, Verwandten
- Erwartungen in der Familie (eine Mutter muss so und so sein) oder den Schwiegereltern
- der Druck pünktlich, ordentlich oder fleißig zu sein (Werte aus der Erziehung)
- der Druck etwas leisten zu müssen und viel zu verdienen (mittlerweile bei beiden Geschlechtern)
- der Druck, Geld ausgeben und konsumieren zu müssen

Bei all dem Druck: Wer sagt Dir, dass es gut ist, so wie du jetzt gerade bist?

Leistung wird von uns jeden Tag erwartet und gefordert. Das ganze System der Wirtschaft, der Erziehung, der Gesetzgebung und der Politik baut darauf auf. Der Einzelne soll viel leisten, damit er maximal ausgebeutet und in das Wirtschaftssystem integriert werden kann.

Dabei dürfen wir aber nicht vergessen, dass unsere Gesundheit und unser Recht auf Entspannung auch ein Menschenrecht ist. Und für die Rechte müssen wir uns jeden Tag selbst neu einsetzen!