

## Weniger Stress

*Stressbewältigung – der Körper braucht Anspannung ebenso wie Entspannung.*

**Géraldine May\***

Die Scheu vor Körperlichkeit scheint trotz allem Fortschritt in unserer medizinischen Kultur noch weit verbreitet zu sein: Der Körper soll beherrschbar sein und mit immer besseren Instrumenten und Medikamenten gesteuert und repariert werden. Manchmal ist das notwendig und sinnvoll. Was dabei jedoch verloren geht, ist die Fähigkeit, instinktives Wissen darüber, was uns gut tut und was nicht, einzusetzen. Frühzeitige Warnsignale des Körpers werden nicht mehr erkannt oder auch ignoriert. Erst wenn der Magen schon wieder brennt, die Panikattacken das Leben einengen oder die Rückenschmerzen die tägliche Arbeit unmöglich machen, wollen wir handeln.

Eine bessere Selbstwahrnehmung und das Vertrauen in den Sinn der eigenen körperlichen Regungen zu stärken, das ist ein wichtiger Aspekt der Körpertherapie. Dies geschieht vor allem über Gefühle und Empfindungen und weniger über den Intellekt. Ähnlich wie ein Kleinkind, das Berührung, Bewegung und Spiegelung braucht, um zu erfahren, wer es ist und was es kann, kann auch der erwachsene Mensch sein Selbstverständnis wieder neu entwickeln. Viele Krankheiten und Stimmungen entwickeln sich über stressauslösende Erfahrungen. Zumeist sind diese nicht in unserem Bewusstsein. Doch

der Körper vergisst nicht. Positive wie auch negative Erfahrungen bleiben als Körpererinnerung in Form von Gefühlen, Spannungszuständen, Ahnungen oder inneren Bildern gespeichert. Eine fundierte Körpertherapie führt Sie deshalb behutsam in eine Art vorsprachliche Empfindungswelt zurück. Der Körper kann so seine Art, zu reagieren, neu erkunden. Diese Körper-Selbsterfahrung regt Ihr System dazu an, bewusst und vegetativ wieder auf seine ureigenen alten, «gesunden» Reaktionsweisen zurückzugreifen. So kann die Selbstregulierung des Körpers wieder erwachen und Stress verursachenden Konflikten kann auf andere Art begegnet werden.

### **An- und Entspannung**

Stress ist auf vielfältige Weise fester Bestandteil unseres Lebens: Hunger verursacht Stress, Kälte und Hitze machen Stress, Einsamkeit sowie unerfüllte Sehnsucht nach Liebe und Geborgenheit sorgen für Stress. Und ebenso leiden wir unter Stress, wenn wir den Arbeitsplatz verlieren, wenn wir uns streiten, den Tod eines Partners verkraften müssen oder mit anderen traumatisierenden Erlebnissen konfrontiert sind. Stress kann krank machen, und Krankheit bedeutet für den Körper ebenfalls Stress. Unser Körper reagiert darauf mit der Ausschüttung sogenannter Stresshormone. Diese waren zu Urzeiten des Menschen u. a. dazu da, die Energiereserven des Körpers etwa für die Flucht vor oder für den Kampf mit einem wilden Tier zu mobilisieren. Stresshormone sind in der Lage, einen Menschen für eine bestimmte Zeit über sich und seine Kräfte hinauswachsen zu lassen. Ebenso ver-

mögen sie es, ihn in die Starre eines erjagten Tieres zu versetzen.

Sofern nach besonderen Belastungsphasen der Entspannung, des Wohlfühlens oder des Genießens einsetzen können, kann unser Organismus von Zeit zu Zeit mit Stressbelastungen durchaus gut umgehen. Schwierig wird es, wenn Konflikte chronisch ungelöst bleiben. Dann nämlich werden Stresshormone nicht mehr abgebaut, sondern stets neu ausgeschüttet. Auf diese Weise versetzen Sie den Körper in den Alarmzustand dauernder Über- oder Unterspannung. Der Körper lebt unter Dauerstress viel zu lange über seine Kräfte oder leidet unter zu wenig Antrieb. Dabei verfestigen sich körperliche und geistige Haltungen, die den Zweck haben, alte Schmerzen, seelische Verletzungen oder Verspannungen nicht mehr in aller Tragweite zu spüren. Es entstehen innere und äussere Schonhaltungen, die uns längerfristig aus dem Gleichgewicht bringen und psychische oder psychosomatische Beschwerden auslösen.

Mittels der Körpertherapie finden Sie Möglichkeiten zur Stressbewältigung. Entspannung und Gelassenheit (wieder-)zu erlernen, können dabei ebenso wichtig sein wie die Entdeckung von Neugierde und Begeisterung. Die Wiederherstellung eines gesunden physiologischen und psychischen Gleichgewichts bedeutet, das «Zuviel» zu mindern und das «Zuwenig» zu stärken.

\* Géraldine May ist Körpertherapeutin und Naturheilpraktikerin, ärztl. geprüfte Masseurin, Phytotherapeutin und Ernährungsberaterin. Sie hat Ihre Praxis an der Ottilienstrasse 17 in 8003 Zürich. Sie schreibt regelmässig fürs «Zürich 2». [www.geraldine-may.ch](http://www.geraldine-may.ch).