



# Umgang mit Stress

Yoga führt uns in die Ruhe

Die Corona-Krise hat dazu geführt, dass wir mit nie dagewesenen Situationen fertig werden müssen. In dieser Atmosphäre von Unsicherheit ist Stress allgegenwärtig. Yoga hilft uns, uns immer wieder mit uns selbst zu verbinden.

 Text: Anna Trökes\*

**S**tress zu empfinden, bedeutet, dass wir unter einer erhöhten körperlichen oder seelischen Anspannung stehen, die – wenn kein Stressmanagement erfolgt – zur Schädigung der Gesundheit führt. Davon ist besonders unser Immunsystem betroffen. Bei Stress haben wir das Gefühl, dass wir die durch spezifische Stressoren hervorgerufenen Reaktionen nicht in den Griff kriegen.

## «Wie lasse ich mich stressen?»

Eine besonders gut nachvollziehbare Definition von Stress findet sich im Buch «Die HerzIntelligenz® Methode» der Herzforscher **Doc Childre** und **Howard Martin**: «Stress ist die körperliche und verstandesmäßige Reaktion auf jeglichen Druck, der das normale Gleichgewicht stört. Stress tritt auf, wenn wir merken, dass Ereignisse nicht unseren Erwartungen entsprechen und wir unsere Reaktionen auf diese Enttäuschung nicht in den Griff bekommen. Stress, die unkontrollierte Reaktion, äussert sich in Form von Widerstand, Spannung, Belastung oder Frustration, der uns körperlich und psychisch aus dem Gleichgewicht bringt und uns in einem Zustand fehlender Harmonie hält.» Wir bezeichnen Stress gerne als ein Phänomen der Moderne, doch seine biologischen Anpassungsreaktionen sind so alt wie die Menschheit. Alle hatten und haben Stress – früher noch mehr als heute, als es sich um

existenziellen, lebensbedrohenden biologischen Stress handelte.

### Aus der Enge herausfinden

Yoga wird heute als ein zentrales, wirksames Mittel gegen die Auswirkungen von Stress angesehen. Betrachtet man traditionelle Yogakonzepte, gibt es keinen eindeutigen Stressbegriff. Stattdessen gibt es viele Konzepte, wie man aus der Enge der leidvollen Erfahrung herausfinden kann. Viele Yogatraditionen gehen dabei von ganz anderen Konzepten aus, als von denen, die wir heute in Betracht ziehen würden. Sie gehen tiefer und wirken deswegen **ursächlicher** und **nachhaltiger**.

Seit jeher heisst es in Quellentexten wie dem Yoga Sutra oder der Bhagavadgita, dass **ich es bin, der zulässt**, dass ich aus dem Gleichgewicht komme und dass ich in diesem Zustand bleibe – bedingt durch die Art meines Denkens. Erst, wenn ich das erkenne und die Verantwortung dafür vollkommen übernehme, wird es möglich, die Kontrolle über die Stressoren zu mir zurückzunehmen und mir immer wieder bewusst zu machen: Wie lasse ich mich stressen?

### Das BERN-Konzept

Das BERN-Konzept beschreibt die **vier Säulen der Stressbewältigung**, wie sie im Rahmen der Mind-Body-Medizin an der Harvard Medical School ab den Siebzigerjahren des letzten Jahrhunderts entwickelt wurden. Es unterstützt uns sehr praktisch und wirksam dabei, unsere Potenziale und Selbstheilungsressourcen zu entdecken und zu aktivieren.

Für jeden Aspekt des BERN-Konzepts wurden im Yoga und im Ayurveda schon vor Jahrtausenden Übungswege entwickelt und im Laufe der Zeit immer weiter ausdifferenziert und verfeinert.

Jeder der Buchstaben steht für eine Säule der Stressbewältigung:

- B**ehaviour: gesundes, stressreduzierendes **Verhalten**
- E**xercise: regelmässige **Bewegung** (mind. 30 Min. täglich, intensiv und machbar)
- R**elaxation: regelmässige «innere Einkehr» und **Entspannung** (Meditation)
- N**utrition: gesunde **Ernährung** (diesen Aspekt spare ich hier aus)

Die Umsetzung dieser Konzepte ermöglichen uns Selbstregulation und vor allem die Rückkehr zu unserer natürlichen neurobiologischen Autoregulation, durch die unser Organismus immer wieder in seinen «grünen Bereich» zurückfindet. Das BERN-Konzept beschreibt somit die Potenziale und Selbstheilungsressourcen, die uns der Yoga für eine integrative Gesundheitsförderung zur Verfügung stellt.



## «Meditation antwortet auf Stress.»



### B – Stressreduzierendes Verhalten

Der Yoga kennt viele Konzepte und Vorschläge für günstiges und heilsames Verhalten, das wir einüben und nachhaltig in uns verankern können. Eine kleine Auswahl (aus dem Yoga Sutra) ist:

- ⊗ **abhyasa – vairagya** (YS 1.12–16): die Balance zwischen intensivem Bemühen und einem Zustand von Gelassenheit
- ⊗ **viveka**: Entwicklung von Unterscheidungsfähigkeit
- ⊗ **kriya yoga: tapas – svadhyaya – ishvara pranidhana** (YS 2.1): Begeisterung, aktiv werden – Selbsterforschung – annehmen was ist und anerkennen der eigenen Grenzen
- ⊗ **4 heilsame Geistesqualitäten: maitri – karuna – mudita – upeksha** (YS 1.33): Wohlwollen, Güte – Mitgefühl, Empathie – Freude, Bestärkung, Lob – Geduld, Nachsicht, Fehlerfreundlichkeit
- ⊗ **das innere Licht im Herzen sehen** (YS 1.36): den inneren Ruhepol finden
- ⊗ **zum Seher (drashta) werden**: durch das Stillwerden (nirodha) unseren Wesenskern erkennen, und damit das in uns, was unverletzlich und unvergänglich ist



### E – Stressreduzierende Übungen

Wesentlich ist hier das Einüben von Achtsamkeit. Dafür eignen sich besonders gut:

**Bewegungsabläufe in Verbindung mit dem Atem:** Sie hindern uns am Grübeln und ermöglichen dem Organismus, in die ihm eigene Schwingungsfähigkeit zurückzukehren, welche im Stress verloren geht.

**Asanas, z.B. solche:**

- ⊗ mit symbolhaftem Wert (z.B. Berg: sich gründen und zu unverrückbarer Stabilität finden. Kobra: sich aus eigener Kraft gegen die Schwerkraft erheben)
- ⊗ mit einer klaren Struktur und Ausrichtung (z.B. Dreieck oder Held II)
- ⊗ die uns Kraft und Weite erfahren lassen (z.B. Held I, Flankendehnung)
- ⊗ die uns die Möglichkeit geben, uns ganz in uns zurückzuziehen (z.B. Kind oder Schildkröte)
- ⊗ die uns Gleichgewicht erfahren lassen (z.B. Baum oder Seitstütz)

**Atemübungen:**

- ⊗ die Atemachtsamkeit entwickeln
- ⊗ die den Atem vertiefen und kräftigen (Ujjayi)
- ⊗ die den Geist «lahmlegen» (Kapalabhati)
- ⊗ die den Geist entspannen (Bhramari)
- ⊗ die das vegetative Nervensystem ausgleichen (Nadi Shodhana, Pratiloma)

**Konzentration:**

- ⊗ Verbindung Atem und Bewegung – der Atem führt
- ⊗ Blickpunkte (Drishti)
- ⊗ korrekte Ausrichtung und Erfahrung von Energielinien

**Meditation:**

- ⊗ die Wahrnehmung auf etwas ruhen lassen
- ⊗ heilsame innere Bilder kontemplieren (z.B. Licht und Weite, das Licht im Herzen, das von Leid unberührt ist)
- ⊗ alles ziehen und sein lassen und eintauchen in die Stille

Tägliche Bewegung hilft gegen Stress.

## «Wir müssen die Phasen der Entspannung aktiv suchen.»

Balancstellungen helfen,  
das Leben wieder ins  
Gleichgewicht zu bringen.

### R – Entspannen

Gemäss des BERN-Konzepts ist es wichtig, **aktiv** – also bewusst – Phasen der Entspannung und der inneren Einkehr zu suchen (nicht einfach zu chillen!). Denn, so schreiben Tobias und Sonja Maren Esch in ihrem Buch «Stressbewältigung mithilfe der Mind-Body-Medizin»: «Bei der aktiven Entspannung durch Entspannungstechniken nimmt der Erregungsgrad und die «Alarmiertheit» zwar ab, aber man ist während der Entspannung geistig präsent – d.h. **wach, bewusst, konzentriert oder fokussiert und entspannt.**»

Die Entspannungsmethoden des Yoga sind dazu sehr geeignet und bewährt:

- ☉ Sie sind leicht lernbar (Aber: sie müssen durch aktives Training erlernt werden!).
- ☉ Sie sind leicht selber umsetzbar.
- ☉ Regelmässig geübt, helfen sie uns, zuverlässig zur Ruhe zu finden.

Dadurch wird es möglich, Herausforderungen gelassener zu begegnen und resistenter gegen Stress zu werden.

### Yoga kennt kein Alter

kr. Auf dem Online-Yogaportal [yogaeasy.de](http://yogaeasy.de) hat Anna Trökes einfache Yoga-Sequenzen für Seniorinnen und Senioren produziert, die Kraft in Beinen, Bauch und Rücken aufbauen, die Verdauung harmonisieren, die Lunge stärken und den Geist beruhigen. Die sechs kurzen Hatha-Yogasequenzen dieses Programms sind so konzipiert, dass sie wirklich für alle geeignet sind. Die Übungen werden im Stehen und im Sitzen gemacht – es braucht nur einen Hocker oder einen Stuhl ohne Armlehnen. Trotzdem ist das Programm streckenweise ziemlich kraftvoll und man kommt durchaus ausser Atem und ins Schwitzen.

Leser\*innen von «Yoga! Das Magazin» können [yogaeasy.de](http://yogaeasy.de) für einen Monat unverbindlich testen; danach läuft das Probeabo automatisch aus: [yogaEasy.de/YOGA!2020](http://yogaEasy.de/YOGA!2020)



### Entspannungs-Antwort

Alle Übungen, die uns beim Entspannen helfen, sind eine Entspannungs-Antwort auf die Anforderungen, durch die wir Stress erfahren. Diesen Begriff prägte Herbert Benson, ein Kardiologe an der Harvard Universität, bereits gegen Ende der Sechzigerjahre.

Bei der Erforschung der Stress-Antwort meditierender Mönche entdeckte er den physiologischen und natürlichen Gegenspieler des Körpers bei Stress: die Entspannungs-Antwort. Er erkannte bei den Mönchen, dass Meditation bzw. meditatives Üben und/oder Atmen unmittelbar auf die Stressreaktionen zu «antworten» vermag: Das wird möglich, weil sich der Atem beruhigt und vertieft und dadurch der Parasympathikus aktiviert wird.

Zudem beobachtete er, dass das limbische System (der Bereich, der immer alarmbereit ist) sich beruhigt, während der präfrontale Kortex (im weitesten Sinn zuständig für unser inneres Gleichgewicht) aktiviert wurde. Bildlich gesprochen wird durch die Entspannungs-Antwort eine Schutzkappe über die Stresshormone beziehungsweise ihre Andockstellen im Körper (die entsprechenden Rezeptoren) gelegt. Deshalb sind in der Entspannung Stresshormone nicht mehr so wirksam. Der Stress ist nicht plötzlich verschwunden, er macht uns nur nicht mehr so viel aus. Um dem Stress wirksam entgegenzutreten, sollten wir **täglich 20–30 Minuten** für die Stress-Antwort reservieren. Das ist besonders wichtig, wenn wir im Stress sind! An ruhigen Tagen sollten wir wenigstens Mini-Programme in den Tagesablauf einbauen und bei jeder Gelegenheit etwas länger üben. Denn: Etwas ist immer besser als nichts. ☉

\* Die Autorin ist eine der profiliertesten Yogalehrerinnen im deutschsprachigen Raum und hat zahlreiche Bücher verfasst. Sie kombiniert in ihrer Arbeit die Erkenntnisse der Psychologie und medizinischen Forschung mit der Yoga-Philosophie und den Übungen des Hatha-Yoga.

[www.prana-yogaschule.de](http://www.prana-yogaschule.de)