

OCHSENTRITT

Stress abbauen – Stress genießen

Zu Beginn eine Geschichte aus der guten alten Zeit:

Es war einmal ein armes Schulmeisterlein, das hatte viel Schlimmes zu erleiden von seinen anspruchsvollen Vorgesetzten und von seinen begriffsstutzigen Schülern. Aber der gute Mann hatte Humor, und als ihn dann auch noch seine verständnislosen Kollegen plagten, dichtete er die unsterblichen Verse:

**Des Lebens groben Unverstand
in Wehmut zu genießen,
lehn' man verkehrt an eine Wand
und strample lang...
mit beiden Füßen.**

Und dann befolgte das Schulmeisterlein sein Rezept, und es strampelte ausgiebig, den Kopf nach unten, und danach war ihm viel, viel leichter ums Herz. Es hatte, wortwörtlich zu verstehen, die Welt verkehrt herum betrachtet und sein Leben aus einer anderen Perspektive wahrgenommen. **Sich bewegen und die Perspektive wechseln** – das ist das Geheimnis beim Abbau von Stress.

Das Wort "Stress" überschwemmte gleichzeitig mit dem Wort "Frust" seit 1970 die deutsche Alltagssprache. Das war auch die Zeit der "Meditationswelle", wo Zen-Meditation in Deutschland modern wurde. Stress drückt auch heute noch etwas Wichtiges im Lebensgefühl des Durchschnittsmenschen aus. Für viele Leute ist das Wort "Stress" ein unentbehrlicher Bestandteil ihrer alltäglichen Gespräche. Abgeleitet ist das Wort über das Englische aus dem lateinischen Wort "stringere" – zusammendrücke, und hat also die gleiche Wurzel wie die deutschen Fremdwörter "Stringenz" und "strikt". Es bedeutet Überlastung.

Wer längere Zeit im Stress ist, fühlt sich wie ein Käfig-Hamster im Laufrad. Er strampelt sich ab, er hetzt von Unternehmung zu Unternehmung (oft auch in der Freizeit!). Die Psychologen reden von **"überdrehter Erstarrung" – pausenlose Aktivitäten in einem starren Muster von Abläufen**. Das Laufrad des Hamsters dreht sich und dreht sich, doch er kommt nicht von der Stelle. Der Mensch betreibt einen ungeheuren Aufwand um glücklich zu werden, aber er wird es nur selten oder gar nicht. Der Hamster müsste, anstatt nach vorn zu rennen, seitwärts aus seinem Laufrad herausschlüpfen, um aufatmen zu können. Er müsste sich eine Pause gönnen...

Stress entsteht durch zu starken aktuellen Druck oder durch zu lange Dauer des Drucks. Und Seminare zur Stress-Bewältigung, Bücher und Aufsätze über Stress- Abbau gibt es in großer Menge. Sie helfen vielen Menschen. Und was kann speziell Zen-Meditation zur Stressbewältigung beitragen?

1. Regelmäßige Meditation bedeutet regelmäßigen Stress-Abbau. Während der Meditation sitzt man wie ein Berg und lässt die Wolken an sich vorüberziehen. Man schafft Distanz zu den bedrängenden Problemen indem man sich stereotyp auf Atem und Körperhaltung besinnt. So entsteht innere Freiheit.

2. Zen-Meditation verändert die Art wie man die Welt erlebt. Bei negativen Erlebnissen findet man rascher wieder zu positiven Empfindungen zurück; man erkennt rascher den Vorteil, der im Negativen mitenthalten ist. Das Gehirn stellt sich rascher um und wird beweglicher in seinen Gefühlsabläufen. Die innere Kraft wird größer.
3. Die grundlegende Sichtweise der Zen-Meditation läßt sich mit der Maxime beschreiben:

Schau direkt hin!

Man betrachtet die Dinge ringsum nüchtern und kraftvoll und gestattet sich keine Umschweife. Und so kommt im Laufe der Zeit die Tiefe der Wirklichkeit zum Vorschein. Denn in jedem Augenblick ist die ganze Fülle der Wirklichkeit enthalten, auch mitten im Stress. Gott ist überall gegenwärtig, auch wenn man sich überlastet fühlt. Das läßt sich durch Meditation erleben.

Am leichtesten ändert man seine Einstellung und sein Verhalten dadurch, daß man sich jemand zum **Vorbild** nimmt. Da nimmt man also die Strahlung und das Verhalten eines Menschen bewusst in sein Leben auf und läßt sich dementsprechend umformen. So hilft es zum Beispiel bei Stress, sich einen erfolgreichen Menschen zum Vorbild zu nehmen und so wie er durch die Belastungen hindurchzugehen. Und in der Meditation hilft es, bewußt die Strahlung von Meister Eckart oder Pater Lasalle aufzunehmen. Diese Leute waren fortwährend im Stress und haben es dennoch geschafft, weltweit Klarheit und Stille auszustrahlen. Man darf sich helfen lassen. Wir Meditierende leben in einer großen Gemeinschaft. Hier und jetzt.