

OCHSENTRITT

Stress abbauen – Stress genießen Fortsetzung

Viele Menschen haben die Vorstellung, daß ihr Leben möglichst angenehm und harmonisch sein sollte. Sie meinen: "Alles soll gut zueinander passen und nichts soll zuviel sein!" – eben so wie das Wetter an einem sonnigen milden Nachmittag im Herbst, wo man gern spazieren geht.

Aber es ist ein alter Erfahrungssatz, daß starke Spannungen zwischendurch und die regelmäßige Anstrengung aller Kräfte ihren Sinn haben. Zum Beispiel wird jemand, der sich zwei oder drei Male in der Woche eine halbe Stunde lang körperlich stark anstrengt, körperliche und seelische Belastungen leichter aushalten. Ein gut durchtrainierter Körper hilft, Stress im Beruf und im Privatleben besser zu überstehen. Regelmäßiger Sport oder harte körperliche Arbeit sind gut für das Wohlbefinden. Wir Menschen brauchen Abwechslung und können die Abwechslung auch dankbar genießen. Goethe beschrieb das in einem Gedicht über das Atmen:

**Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:
Die Luft einziehen, sich ihrer entladen.
Jenes bedrängt, dieses erfrischt.
So wunderbar ist das Leben gemischt!
Drum danke du Gott, wenn er dich preßt,
Und danke ihm, wenn er dich wieder entläßt.**

Es gibt auch die Macht der Gewohnheit, jeder Hund gewöhnt sich an seine Kette. Der Mensch kann sich an Stress gewöhnen und erlebt wiederholten Stress der gleichen Art im Lauf der Zeit als angenehm. Das Gehirn erzeugt bei einer schon vertrauten Belastung Botenstoffe für Glücksempfinden, die sogenannten Endorphine. Was am Anfang schlimm war, wird zum lustvollen Erlebnis:

**Seht, da wird der Kampf zur Lust!
Denn was der Mensch sich
mit großer Anstrengung erwirbt,
das wird ihm zur Herzensfreude.**

So predigte Meister Eckart in den Reden der Unterweisung seinen Mitbrüdern im Dominikanerkloster zu Erfurt. Stress macht also im Lauf der Zeit unser Leben fruchtbarer und lustvoller als es ein gleichmäßig angenehmes Vor-sich-hin-leben tun würde.

Im hundsgewöhnlichen Alltag werden unsere Planungen immer wieder über den Haufen geworfen. Wir schaffen es dann nicht gleich, die Dinge positiv zu sehen, wenn zum Beispiel im strengen Winter die Heizung ausfällt. Wenn wir es aber schaffen, eine halbe Stunde Zazen zu machen, können wir die konkrete Lage wieder nüchtern erfassen und damit umgehen. Beim Zazen erdet man sich, zentriert sich und läßt den Atem fließen:

**Der wichtigste Trick im Leben besteht darin,
einfach weiterzuatmen.**

Bei den Gebrüdern Grimm findet sich das Märchen vom Bauern Hoppe:

An einem schönen Neujahrstag kam ein alter Mann namens Hoppe zum lieben Gott und sagte: "Die Ernte war letztes Jahr schlecht. Schau, du magst Gott sein und du magst die Welt erschaffen haben, aber eines muß ich dir sagen: ein Bauer bist du nicht. Du verstehst nichts vom Ackerbau und vom richtigen Wetter für die Landwirtschaft."

Der liebe Gott fragte gelassen: "Was willst Du?"

Der Bauer Hoppe sagte: "Gib mir ein Jahr lang Zeit und laß mich das Wetter machen. Dann wirst du erleben, was gutes Wetter und eine gute Ernte ist. Es wird keine Armut mehr geben."

Gott willigte ein und so bekam der Bauer Hoppe Vollmacht für ein Jahr. Natürlich bestellte er nur das beste Wetter, Sonne und Regen im schönen Wechsel – und kein Gewitter, keinen Sturm, keinen Wind, keine Gefahren für die Ernte. Alles war angenehm und behaglich und der Bauer Hoppe war sehr stolz und sehr froh. Der Weizen wuchs so hoch...

Bauer Hoppe ging oft zum lieben Gott und sagte: "Schau! Alles steht prächtig. Diesmal wird die Ernte so gut ausfallen, daß die Leute zehn Jahre zu essen haben."

Aber als der Tag der Ernte kam und die Ähren eingefahren wurden, waren keine Körner drin. Bauer Hoppe machte ein langes Gesicht und fragte den lieben Gott: "Was ist da los? Was ist schief gegangen?" und Gott sagte: "Du hast den Wind vergessen. Weil es keinen Wind gab, keinen Sturm, kein Gewitter, konnte beim Weizen der Blütenstaub nicht von einer Ähre zur andern fliegen. Du hast alles vermieden was schlecht ist und so blieb alles in trister Sterilität beim Alten und es kam kein neuer Weizen. Der Wind rüttelt im Weizenfeld die Fruchtbarkeit wach."

So ist es mit uns Menschen: wir brauchen Spannungen und Reibungsflächen, wir brauchen Anstrengung und Stress um uns weiterzuentwickeln. Wir brauchen regelmäßige Herausforderung und Konfrontation mit dem Unliebsamen.

Wer Stress genießen will, der wiederhole freiwillig den Stress bis sich die stressige Situation zunächst neutral und später angenehm anfühlt. Wir können uns regelmäßig selbst Stress machen zum Beispiel beim Sport oder auch den sich im Alltag zwangsläufig ergebenden Stress bewußt positiv einstufen. Es reicht die Suchfrage:

**Wer ist es,
der das alles hervorbringt
was ich gerade erlebe?**

Hinter der Vielfalt unseres Alltags steht eine einzige Energie. Es ist die Schöpferkraft Gottes, die unsere Welt und unseren Stress in grenzenloser Fantasie erzeugt und wieder beendet. So wird Gott alles in allem. Hier und Jetzt.