

Erfolgstipp für

Fortgeschrittene



Original: Eat, Drink, Be Merry and Live Longer
(<https://goo.gl/czFKEf>)

Erscheinungsjahr des Originals: 1968

Autor: Dr. Harry Julius Johnson

*„Ihr Körper ist eine erstaunliche Schöpfung und kann
wundersame Dinge vollbringen;
Sie können diesen wunderbaren Apparat jedoch mit
einer Überdosis Stress zerstören“*

**Weiter Auszüge aus Büchern,
die es auf Deutsch nicht gibt:**
<http://www.i-bux.com/Buchauszuege.html>

Mit Anspannungen leben

Die klischeehafte Vorstellung, die viele Leute von einem „Manager“– und nicht wenige Ausländer vermutlich von US-Amerikanern generell – haben, ist eine ständig unter Spannung stehende Person. Ein solcher Zeitgenosse, so meinen sie, nehme pausenlose Beruhigungspillen ein, sei kaffeesüchtig und ansonsten mit seinem Schreibtisch „verheiratet“. Wenn wir darüber hinaus die Fernsehwerbung allzu ernst nähmen, kämen wir zu dem Schluss, dass die gesamte Landesbevölkerung permanent unter Albträumen, Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen und anderen Beschwerden leiden würde.

Sicherlich verhält es sich so, dass viele Menschen, die die Wartezimmer von Ärzten aufsuchen, unter Problemen leiden, die auf übermäßige Anspannungen zurückzuführen sind.

Gleichzeitig ist zu bedenken, dass die Arbeitszeiten kürzer geworden sind – Kaffeepausen sind normal, Urlaube länger und häufiger geworden – und wir werden ständig daran erinnert, dass wir mehr Freizeit denn je besitzen.

Wieso hören wir dann so viel von Anspannungen und Verspannungen?

Teilweise deshalb, weil wir eben in der heutigen Zeit leben. Das Zeitalter der Sofortinformation liefert uns die komplexen Vorkommnisse aus der ganzen Welt frei Haus. Eine nicht abreißende Serie von Konflikten, die uns mit ernster Stimme oder unter reißerischen Schlagzeilen verkündet werden, versetzt uns in Besorgnis und Angstzustände. Da wir nur die Gegenwart erleben, erscheinen uns die heutigen Gefahren viel schlimmer, als die alles, was in der Vergangenheit geschah. Wenn wir uns die Menschheitsgeschichte jedoch einigermaßen objektiv ansehen, müssen wir einräumen, dass wir noch nie so sicher waren.

Auch wenn wir diese augenscheinlich widersprüchlichen Fakten vorerst außer Acht lassen wollen, müssen wir uns der Tatsache stellen, dass Menschen, die unter Symptomen leiden, welche durch Anspannung verursacht wurden, einer realen und besorgniserregenden Situation ausgesetzt sind. Ein Übermaß an Anspannung kann körperliche Beschwerden wie Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen sowie Schmerzen an praktisch jeder anderen Körperstelle auslösen; für jemanden, der unter permanenter Anspannung lebt, ist das Leben eine Dauerfolter.

Dennoch reagiert nicht jeder Mensch gleich. Was dem einen Anspannung verschafft, steckt der andere problemlos weg. Jeder sollte herausfinden, wo seine Toleranzschwelle liegt. Ist sie hoch oder niedrig?

Stress und Anspannung:

Ähnlich, aber nicht dasselbe

Der menschliche Körper ist so konstruiert, dass er einer schier unendlichen Reihe an Veränderungen und Attacken, die aus der Umwelt kommen, standhalten kann. Das Geheimnis für eine gute Gesundheit besteht darin, sich erfolgreich an die unterschiedlichen Arten von Stress anpassen zu können, die den Körper angreifen.

Stress ist der Preis, der für die Abnutzung und Verschleiß des Körpers gefordert wird. Einfach ausgedrückt, lässt sich sagen, dass alles, was Sie tun und das Sie erschöpft oder abnutzt, Stress ist. Von der Kälte in die Wärme zu kommen (oder umgekehrt) erzeugt Stress. Im Körper entsteht Stress durch Krankheiten, geistige oder körperliche Überanstrengung, beim Überqueren einer Straße oder wenn Sie im Luftzug sitzen. Jedes Gefühl und jede Tätigkeit führt zu Stress.

Sich nervös, müde oder krank zu fühlen, sind Stresssymptome. Unser Körper reagiert auf diese Weise auf Stress, und zeigt uns den Übergang von einer gesunden und angenehmen Lebensweise auf eine andere, die sich durch unangenehme Symptome bemerkbar macht.

Stress stellt einen unmittelbaren Angriff auf den Körper dar und zu viel Anspannung ist einer der Erreger von Stress.

Was ist nun Anspannung?

Zunächst ist zu sagen, dass Anspannung normal und sogar gesund ist. Sie gehört zu einem funktionierenden Körper und ohne Anspannung könnten wir gar kein gesundes Leben führen. Anspannung wurde als „Körperenergie, die sich befreien muss“ definiert. Anspannung ist dieser innere Drang, der üblicherweise als das Siegel eines erfolgreichen Menschen bezeichnet wird, sei dieser nun Spitzensportler, Bischof, Unternehmenskapitän oder Heerführer. Die Anspannung bringt diese Leute „auf Trab“.

Viele psychisch gestörte Menschen, zum Beispiel Schizophrene, verspüren keinerlei Anspannung; sie leben in einer anderen Welt und dämmern in einer fast absoluten Stille vor sich hin.

Die Volksmeinung ist, dass Anspannung schlecht sei. Das ist nicht der Fall. Wie bei so vielen anderen Dingen auch, hängt es von der Dosierung ab. So kann die Feder einer Uhr zum Beispiel ihre Aufgabe nur erfüllen, wenn sie unter konstanter Spannung steht. Jeder weiß aber auch, was passiert, sobald diese Spannung zu groß ist. Dasselbe gilt für den menschlichen Körper. Die Anspannung, welche uns interessiert und wachsam hält, ist gut und sogar notwendig. Wird diese Schwelle aber überschritten, werden wir gereizt und ängstlich. Dann ist sie schlecht.

Wir könnten die Anspannung mit Gewürzen für eine Speise vergleichen. Sie bringt Geschmack und Effektivität ins Leben. Ein spannungsfreies Leben ist wie eine ungesalzene Suppe. Wenn wir Sport betreiben oder bei einem Sportereignis zuschauen, sind wir alle unter Spannung.

Bei einem Fußballspiel ist den Zuschauern nicht bewusst, dass sie angespannt sind. Sie merken das erst, nachdem die innere Spannung abgeflaut ist und sich ein Gefühl der Erleichterung breitmacht.

Sicherlich erinnern Sie sich an viele Situationen, in denen Sie angespannt waren und haben anschließend an sich ein Gefühl der Erleichterung bemerkt. Wenn Sie zum Beispiel stundenlang hinter einer langsam dahinschleichenden Autokaravanne herfahren mussten, waren Sie sicherlich erleichtert, als Sie endlich an Ihrem Reiseziel oder Hotel ankamen. Nach und nach wurde Ihnen klar, dass Sie jetzt nicht mehr wachsam zu sein brauchen und Sie entspannten sich. Das sind die großen Momente des Lebens. Stellen Sie sich aber vor, dass Sie auch auf Ihrem bequemen Hotelbett nicht zur Ruhe gekommen wären und schlaflos die gefährliche Autofahrt geistig immer wieder durchgespielt hätten. Das wäre ein Beispiel für zu viel Anspannung.

Ein großes Problem bei zu viel und zu langer Anspannung ist, dass dadurch im Körper reale Veränderungen verursacht werden können. Sollten Sie an sich Symptome entdecken, die auf zu viel Anspannung hinweisen, ist es deshalb wichtig, dass Sie die Ursachen herausfinden.

Symptome für zu viel Anspannung

Zu den körperlichen Symptomen gehören u.a. Kopfschmerzen, Müdigkeit, Gereiztheit, Verdauungsschwierigkeiten, Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit und Muskelverspannungen.

Natürlich können solche Symptome auch aufgrund organischer Störungen oder krankheitsbedingt auftreten. Dies würde jedoch im Rahmen einer ärztlichen Untersuchung des Körpers zutage treten, weshalb es äußerst ratsam ist, einmal pro Jahr eine medizinische Untersuchung durchführen zu lassen!

Wir wissen auch, dass viele dieser Symptome auf eine gefühlsmäßige Störung hindeuten. Das ist eine komplizierte Situation, die das gesamte Gefühlsspektrum eines Menschen beeinträchtigt, wenngleich es weniger häufig ist, als allgemein angenommen. Man kann fast mit Sicherheit davon ausgehen, dass der Grund zu viel Anspannung ist.

Unsere Erfahrungen im „Life Extension Institute“ * ergaben nach einer Untersuchung von beinahe drei Millionen Personen seit 1914, dass das häufigste Symptom bei zu viel Anspannung **Müdigkeit** ist. Jemand kann den ganzen Tag über ein Gefühl der Müdigkeit verspüren und dann abends trotz alledem nicht einschlafen.

Ein weiteres Symptom ist eine **chronische Unruhe** und **Konzentrations-schwierigkeiten**. Der Leiter eines Großunternehmens gestand mir einmal: *„Egal, wie viel ich arbeite, habe ich immer das Gefühl, dass ich nichts zustande bringe. Ich gönne mir keine Pause, aber ich erreiche ziemlich wenig“*.

An dritter Stelle sind **Kopfschmerzen** zu nennen. Die Betroffenen schildern ein schmerzhaftes Ziehen im hinteren Nackenbereich und im Kopf.

Zu diesen gesellen sich manchmal weitere Symptome wie Verdauungsprobleme, Winde, Bauchkrämpfe, Verstopfung oder andere Beschwerden im Verdauungstrakt.

* Das „Life Extension Institute“ war eine 1913 gegründete Einrichtung, dessen erklärtes Ziel die Lebensverlängerung über Hygiene und Krankheitsvorbeugung war.

Und schließlich gilt es, Herzflattern, begleitet von einem Druck auf die Brust in der Herzgegend, als Folge von zu viel Anspannung zu benennen.

Unangenehm sind diese Symptome alle. Doch viel wichtiger ist es, sie als Warnglocken zu betrachten, um schlimmere Probleme zu vermeiden.

Zusammenfassung

Wir haben von Personen gesprochen, die bereits von zu viel Stress und zu viel Anspannung betroffen sind. Diese Menschen kamen nicht mit den jeweiligen Symptomen auf die Welt und wiesen auch nicht zwangsläufig eine Veranlagung dafür auf. Sie nahmen irgendwann gewisse Gewohnheiten an oder beugten sich gewissen stressauslösenden Situationen. Falls Sie die vermeiden wollen, könnten Sie sich nach folgenden Hinweisen richten:

- * Falls Sie Zweifel daran haben, ob Sie einer bestimmten Arbeit gewachsen sind, sollten Sie gründlich überlegen, ob Sie in der richtigen Sparte sind und sich notfalls beruflich umorientieren.
- * Ziehen Sie die zusätzliche Freizeit unserer heutigen Zeit in Betracht: Was Sie tagsüber in der Arbeit tun (zum Beispiel von 9.00 bis 17.00 Uhr) ist in der Regel nicht so schädlich, wie das, was Sie nach 17.00 Uhr bis um 9.00 Uhr am nächsten Tag tun.
- * Bleiben Sie finanziell auf dem Boden. Versuchen Sie nicht, mit dem Nachbarn gleichzuziehen. Dieser Ratschlag mag manchem außerhalb des Zuständigkeitsbereiches eines Arztes erscheinen, wir wissen aber, dass viele Konflikte im alltäglichen Leben zu einer vermehrten Anspannung führen und in der Folge das körperliche Wohlbefinden beeinträchtigen.
- * Falls Sie Probleme im Umgang mit Menschen (privat oder am Arbeitsplatz) haben, sollten Sie fachliche Hilfe in Anspruch nehmen.
- * Jedermann, der an einem Schreibtisch arbeitet, sollte alle zwei Stunden eine Pause einlegen ein paar Minuten lang im Büro umhergehen!
- * Abteilungsleiter sollten zwischen Besprechungen einen Puffer von zehn Minuten vorsehen, um die Anspannung abzubauen.

- * Falls Sie sich ständig müde fühlen, brauchen Sie wahrscheinlich mehr körperliche Betätigung oder Ihre Tätigkeit langweilt Sie.
- * Entspannung (in kleineren oder größeren Dosierungen) ist ein hilfreiches Gegenmittel gegen Anspannung. Entspannen ist nicht gleich ausruhen. Entspannung bedeutet hier: Tapeten- oder Tätigkeitswechsel.
- * Das beste Heilmittel gegen eine Müdigkeit, die auf Anspannung beruht, ist körperliche Bewegung und vor allem Spaziergänge.
- * Finden Sie heraus, wo Ihre Anspannungsgrenze liegt und leben Sie so, dass Sie diese Grenze nicht überschreiten!