Punkt 3

Entschleunigung und gesunder Schlaf (versus Informationsflut und Anspannung)

Der Mensch ist eine Körper-Seele-Einheit

Beschleunigung, Hektik, Unruhe und Zerstreutheit können über das Ausschütten von Stresshormonen nicht nur zu einer Schwächung des Immunsystems führen, sondern auch viele andere Krankheiten in Körper und Seele auslösen.

Psychosomatik (Psycho=Seele / Soma=Körper) ist leicht erklärt:
Es ist die Lehre der Wechselwirkung von Körper, Seele und psychosozialen Faktoren. Denn alles, was der Mensch erlebt, hat im Körperlichen seine Auswirkung.

Entschleunigung

„Wenn du die Berührung mit der inneren Stille verlierst,
verlierst du den Kontakt mit dir selbst.
Wenn du den Kontakt mit dir selbst verlierst, verlierst du dich in der Welt.“
Eckhard Tolle

Bekannte und im täglichen Leben etablierte Aktivitäten sind durch die staatlichen Maßnahmen ungewollt auf ein Minimum reduziert. Ein gewohnt gefüllter Tages- und Lebensablauf mit kulturellen, sozialen und sportlichen Inhalten ungewohnt leer.
Alles läuft ruhiger, langsamer, selbst die Straßen und Plätze sind verlassen, die sonst permanente Geräuschkulisse gedämpfter. Da sollte man doch meinen, Entschleunigung stelle sich nun ganz automatisch ein. Doch warum sind viele von uns dann nicht ruhiger, entspannter und vielleicht sogar konzentrierter in diesen Zeiten, sondern eher nervöser, unruhiger und oft zerstreuter?

Entschleunigung, was ist das eigentlich?
Der Duden beschreibt Entschleunigung als „gezielte Verlangsamung einer sich bisher ständig beschleunigenden Entwicklung, einer Tätigkeit oder Ähnlichem“.
In der Wirtschaft wird Entschleunigung als eine bewusste Verlangsamung der auf allen Stufen der Wertschöpfung stattfindenden Prozesse definiert, also eine Verlangsamung der Stoff-, Energie- und Informationsströme.

Es ist also ein aktives Gegensteuern, um die vorangegangene Beschleunigung (wieder) zu verlangsamen. Privat, beruflich und in der Wertschöpfung.
Ganz im Sinne von „In der Ruhe liegt die Kraft“.
Doch, wo liegt die Ruhe?
Und, warum ist es für unsere Gesundheit so wichtig sie zu finden?

Mediale Infektion im Übermaß

„Nichts bringt uns auf unserem Weg besser voran als eine Pause.“
Elizabeth Barrett Browning

Täglich werden wir mit zum Teil erschreckenden Nachrichten überschwemmt.
Nicht nur Neuigkeiten, sondern auch vorher unvorstellbare Absurditäten erreichen uns teilweise im Stundentakt.
Um diese zeitnah zu verarbeiten, läuft unser Gehirn permanent auf Hochtouren.
Das verursacht nicht nur Verunsicherung und Unruhe, sondern beeinflusst, durch das Übermaß an Eindrücken, auch unsere Entscheidungsqualität.
Denn die kurzen, jedoch sehr intensiven Aufmerksamkeitsspannungen,
belasten auch die mentale Leistungsfähigkeit.
"Menschen, die die ganze Zeit am Computer oder Handy hängen", so der New Yorker Psychiater Edward Hallowell, der auf Aufmerksamkeitsdefizit-Störungen spezialisiert ist, "sind so beschäftigt damit, Informationen aus allen Richtungen zu verarbeiten, dass sie das Bedürfnis zu denken und zu fühlen verlieren.“

Nicht nur die Menge an Information versetzt den Körper in einen Stresszustand

Eine permanente Flut an Informationen regt nicht zum Denken an,
sondern überlastet das Gehirn, da die Kapazitäten limitiert sind.
Entscheidend ist jedoch, dass diese Informationen, vielmehr diese Situation,
nicht von uns gewählt, sondern über uns hereingebrochen ist und sich für viele,
aus individuellen, also unterschiedlichen Gründen,
als Bedrohung unserer Zukunft anfühlt.
Es war nicht unsere Entscheidung.
Wir werden konfrontiert und sind angehalten zu reagieren.

Unser Nervensystem ist unser Regulierungs- und Reaktionsorgan

Das zentrale Nervensystem regelt nicht nur all unsere inneren Abläufe, also die Funktion und Zusammenarbeit aller Organe, sondern stellt auch unsere Verbindung zum Außen dar, also unsere aktive Beziehung und Reaktion auf die Außenwelt.

Ein Bestandteil des zentralen Nervensystems ist das vegetative Nervensystem.
Hier arbeiten Sympathikus, Parasympathikus und das innere Drüsensystem miteinander, als Reaktion auf Erlebnisse jeglicher Art und lösen physiologische Vorgänge im Herzkreislauf-, Hormon-, und Immunsystem aus.
Es steuert und kontrolliert zur Aufrechterhaltung des inneren Gleichgewichts lebenswichtige Funktionen wie Herzschlag, Atmung, Verdauung, Stoffwechsel und andere Organe oder Organsysteme, wie z.B die Sexualorgane, endokrine und exokrine Drüsen, das Blutgefäßsystem oder die inneren Augenmuskeln (Pupillenreaktion).

Fight or flight!

Der Sympathikus bewirkt insgesamt eine Leistungssteigerung (Beschleunigung) des Organismus und steuert damit lebenswichtige Vorgänge.
In Stresssituationen versetzt er den Körper in hohe Leistungsbereitschaft, aktiviert den Abbau von Energiereserven und bereitet ihn auf Angriff oder Flucht vor, indem er die Herztätigkeit, den Blutdruck, die Durchblutung der Skelettmuskulatur und den Stoffwechsel steigert.
Dafür hemmt er andere, unmittelbar nicht unbedingt erforderliche Vorgänge, wie z.B. die Darmtätigkeit.
Außerdem hat er Einfluss auf die Lungen (Erweiterung der Bronchien), Blase, Geschlechtsorgane und Sekretion der Drüsen, wie Steigerung der Schweißdrüsensekretion und Adrenalinausschüttung, Minderung der Speichel- und Bauchspeicheldrüsensekretion.
Alles wird mobilisiert, um uns für den Kampf zu wappnen.
Wir laufen schneller und reagieren gezielter, heftige Hormonausschüttung macht mutiger und schmerzunempfindlicher, Hunger, Durst und Harndrang sind gemindert, die Pupillenverengung ermöglicht eine schnelle, zielgerichtete Fokussierung.
Lebenswichtige Vorgänge in einer bedrohlichen Situation.
Unser Körper ist ein Meisterwerk.

Die Gefahr ist vorbei (Säbelzahntiger erledigt)

Der Parasympathikus ist der Gegenspieler des Sympathikus und damit der Teil des vegetativen Nervensystems, der im Körper für Ruhe und Entspannung sorgt.
(griechisch: para - gegen; sympathikos – mitleidend)
Während der Sympathikus hauptsächlich leistungsfördernde Signale gibt, werden über den Parasympathikus hauptsächlich erholungsfördernde Signale aktiviert und die Regeneration, der Aufbau von Energiereserven und das innere Gleichgewicht des Organismus wiederhergestellt, so dass der gesamte Körper sich erholen kann.

Stoffwechsel und Herzschlag verlangsamen sich, der Blutdruck sinkt.
Die Pupillen verengen sich. Das führt dazu, dass die Schärfentiefe zunimmt.
Eine gute Rundumsicht ermöglicht ein entspanntes Betrachten der Umwelt.
Die Produktion von Sekreten und Flüssigkeiten in den Tränen- und Speicheldrüsen sowie in den Bronchien und im Verdauungstrakt wird angeregt.
Über die Tränenflüssigkeit scheidet der Körper Giftstoffe aus.
Die Bronchien verengen sich und die Schleimbildung nimmt zu.
Eine erhöhte Speichelproduktion bereitet den Körper auf die Nahrungsaufnahme vor, vermehrte Darmbewegungen und erhöhte Drüsensekretion unterstützen die Verdauung.

Ohne Entschleunigung kein Gleichgewicht

Normalerweise herrscht im Körper ein Gleichgewicht zwischen Sympathikus und Parasympathikus. Beide Zustände des vegetativen Nervensystems treten in der Regel nacheinander auf und hemmen den jeweils anderen Zustand.
Auf eine aktive Phase folgt eine passive, entspannte Phase.

Ist man jedoch dauerhaft oder über einen langen Zeitraum diesem Stress ausgesetzt, aktiviert der Sympathikus eine Art Dauerausnahmezustand und das hält kein Körper unbeschadet aus. Alle Körperzellen auf Höchstleistung zu halten führt langfristig zu Erschöpfungserscheinungen, Gereiztheit und Aggressivität.
Eine sogenannte vegetative Dystonie entsteht. Die Kommunikation zwischen Gehirn und vegetativem Nervensystem ist gestört, ein Gleichgewicht zwischen Aktivität und Erholung kann im Körper nicht mehr herstellt werden.
Da das Nervensystem sämtliche Organe des Körpers beeinflusst, können dann Störungen in allen Organen und Körperregionen auftreten.
Typische Symptome eines überlasteten Systems sind Schlaflosigkeit, Muskelkrämpfe, Kopfschmerzen, Beschwerden im gesamten Verdauungssystem, Herzbeschwerden, Nervosität sowie Atembeschwerden.
Langfristige Folgen sind unter anderem ein erhöhter Blutdruck und ein eingeschränktes Erinnerungsvermögen.

Unser Nervensystem reagiert auf ALLES, doch auf neue, überraschende, verwirrende oder bedrohliche Situationen ganz besonders intensiv.
Unser Verstand will begreifen und reagieren, dem folgt und hilft natürlich dann auch unser Körper.
Dass in diesen Zeiten die Selbstbestimmung unseres eigenen Lebens und Körpers beschnitten und genommen wird, gibt der Aktivierung nochmal extra Feuer.

Die bewusste Entscheidung zum inneren Ausstieg

Wenn eine bedrohlich empfundene Gefahr außen nicht nachlässt, sich nicht löst, wenn der Säbelzahntiger einfach nicht verschwinden will, kann (muss) eine Entspannung innen bewusst gewählt und praktiziert werden.
Entspannung bewusst innen zu aktivieren, anstatt in ständiger Reaktion dem Außen zu erliegen, ist lebensnotwendig.
Je schlimmer die Zeiten, umso wichtiger die Selbstfürsorge.
Die Möglichkeiten sind vielfältig, jeder kann seine individuell passende Methode suchen, wählen und regelmäßig praktizieren.
Etablierte, erlernbare Entspannungstechniken, wie Meditation, Progressive Muskelentspannung, verschiedene Atemtechniken, Autogenes Training oder Yoga sind auf die Aktivierung des Parasympathikus ausgelegt.
Auch fördern diese Techniken eine bewusste Wahrnehmung ohne Bewertung, welche maßgebend zur Lösungsfindung und mentalen Beruhigung beiträgt.

Ruhe und Muße wohnen nicht der Quantität, sondern der Qualität der Zeit inne

Achtsamkeit und Erholung finden sich auch im bewussten Wahrnehmen kleiner Momente: Einen Sonnenuntergang bewundern. Langsam barfuß durch betautes Gras gehen. Den Garten bepflanzen. Sich versenken in ein Buch. Musik hören. Tanzen. Ein Instrument spielen. Singen. Malen. Spielen, Basteln. Die Sonne genießen.
Ein entspannendes Bad nehmen.
Lange ausschlafen. Tagebuch schreiben.
Mitmenschen zuhören.
Gespräche und Gemeinsamkeit.
Genussvoll kochen und essen.
Den Atem und den Herzschlag beobachten.
Innehalten. Beten.

Mit allen Sinnen den Moment wahrnehmen und leben. Da und bei Dir zu sein. Nirgendwo anders. Ohne weitere Bewertung. Das ist Achtsamkeit.

„Die beste Weise, sich um die Zukunft zu kümmern, besteht darin, sich sorgsam der Gegenwart zuzuwenden.“
Thich Nhat Hanh

Ein „Runterkommen“ ist nur durch ein „Bei-sich-Ankommen“ möglich.
In der Ruhe liegt die Kraft.
Finden wir sie.
Denn diese brauchen wir jetzt.

Gesunder Schlaf

Auch hier möchte ich Dr. med. M.O.Bruker zitieren, der treffend formulierte:
„An der Qualität des Schlafes ist der augenblickliche Stand der Gesundheit ablesbar; der Schlaf ist ein Spiegel des Gesamtbefindens, nicht aber seine Ursache. Schlaf ist eine Gnade und der Ausdruck eines Geborgenheitsgefühls in dieser Welt.
Eine Störung des Schlafs ist also ein Hinweis auf das Fehlen dieser Geborgenheit.“

Ausreichender und erholsamer Schlaf leistet einen wesentlichen Beitrag zu unserem Wohlbefinden und damit zur Stärkung unserer Abwehrkräfte.
Ein gestörter Schlaf kann zur Immunschwächung beitragen, aber auch selbst Symptom einer bereits vorhandenen Störung sein, häufig als Kombination verschiedener Faktoren.
Einschlafstörungen sind oft lebensbedingt, während Durchschlafstörungen oder Schlafverkürzung oft auch ernährungsbedingter Natur sein können.

Fakt ist, die Tagesstruktur vieler Menschen ist völlig durcheinander.
Möglichkeiten der Bewegung und Normalität sind verboten.
Ungewohnt und ungewollt müssen Homeoffice und Homeschooling bewältigt werden.
Vielen Menschen bereitet die aktuelle Situation Angst, Sorge und Kopfzerbrechen.

Wir sind täglich in Sinn, Mut und Verstand gefordert, eine ruhige Nacht wäre jetzt nicht nur Erholung, sondern auch mögliche Regeneration.
Es gilt den eigenen Rhythmus nicht zu verlieren, oder ihn wiederzufinden.
Denn was man dem Schlaf raubt, holt sich die Krankheit zurück.

Ordnung, Struktur und Achtsamkeit können eine große Hilfe sein

Arbeit und Freizeit sollten möglichst klar getrennt werden, wenn nicht räumlich, dann zumindest zeitlich. Unterschiedliche Bedingungen für Aktivität und Ruhe zu schaffen, ermöglicht Geist und Körper leichter auf Entspannung „umzuschalten“.
Hilfreich ist auch, immer ähnliche Zeiten für das Arbeiten und das Schlafen einzuplanen, um einen Rhythmus aufrechtzuerhalten.

Ein abendlicher Spaziergang an der frischen Luft entspannt Gemüt und Geist.
Den Tag Revue passieren lassen. Tief durchatmen.
Wieder zu Hause angekommen, den Tag draußen lassen.

Eine abendliche Dusche oder ein Bad mit Salz tut gut und wirkt als altes Hausmittel auch energetisch reinigend. Herkömmliches, nicht jodiertes Meersalz eignet sich hervorragend.
Während einer Dusche empfiehlt sich ein kurzes Salz-Peeling, beim Baden einfach drei Esslöffel mit ins Badewasser geben. Wichtig; nicht zu lange und nicht zu heiß baden, sonst „kippt“ die lösende Wirkung.

Mindestens eine Stunde vorm Schlafengehen keine Medien; Handy, Fernseher, Rechner aus! Nach Möglichkeit auch das Wlan ganz ausschalten, um die Blut-Hirnschranke zu schützen. Dies gilt immer, und momentan nochmal mehr.
Nehmt die Informationen nicht mit ins Bett. Beendet damit bewusst die Flut von Aussen und den innerlichen Aufstand. Für diesen Tag ist alles getan.

Das Schlafzimmer gut lüften und nicht zu stark heizen.
Eine, der eigenen Persönlichkeit entsprechende Wohlfühlatmosphäre sollte geschaffen und gegeben sein. Das Schlafzimmer ist Rückzugsort. Ein durchdachtes Konzept von Licht, Farben, Bildern, Ordnung und Bettwäsche kann Ruhe schaffen.

Zur Behandlung akuter Schlafstörungen sollten Aufputschmittel, wie Kaffee und andere koffeinhaltige Getränke, Alkohol, Nikotin, aber auch schwarzer und grüner Tee gemieden werden.

Was im Lauf dieser Tage schwer umsetzbar ist, sollte vorm Einschlafen umso wichtiger und bewusst gewählt sein: Denkt an etwas Gutes.
Schlaft mit positiven und liebevollen Gedanken ein.
Für einige Momente nur auf den Atem zu achten,
hilft aus dem Wahnsinn der Welt heraus und zurück zum eigenen Selbst.

Eine weitere Entspannungsstufe wäre, nachdem sich Atem, Herz und Kopf etwas beruhigt haben, darüber nachzudenken, wofür man gerade dankbar ist.
Auch wenn es in diesen Zeiten oft nicht so scheint, da sind ganz viele Dinge.
Der sichere, ruhige Ort des warmen Bettes.
Für Freunde oder Familie.
Das friedlich schlafende Kind im Nebenzimmer.

Dafür, dass die Gedanken frei sind.
Und für immer frei bleiben.