



# STRESSFREI IM ALLTAG

Wie Sie mit „The Work“ und dem „Neurogenen Zittern“ entspannter durch das Leben gehen

Hattendorf, Felix

## Einleitung

Unsere moderne Gesellschaft bringt viele Vorzüge mit sich. Die meisten haben ein Dach über dem Kopf, genug Essen, warme Kleidung und können abends im Bett liegen ohne Angst vor Überfällen haben zu müssen. Wir sind so gut ausgebildet wie nie zu vor, haben hohe Sicherheitsstandards und moderate Arbeitszeiten und können uns frei im Land bewegen. Ein Großteil der Weltbevölkerung genießt nicht diesen Wohlstand und Freiheitsgrad und kann von den hier herrschenden Bedingungen nur träumen.

Warum sind viele von uns dennoch nicht glücklich? Was läuft schief in einem Land in dem es uns an nichts Existenzuellem mangelt? Seit Jahren schlagen die Krankenkassen Alarm. Die Krankheitstage aufgrund psychischer Leiden sind in den letzten 20 Jahren massiv gestiegen.

Auf der Website des Bundesministeriums für Gesundheit heißt es: „Fast jeder dritte Mensch leidet im Laufe seines Lebens an einer behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung. Noch heute werden psychische Erkrankungen vielerorts tabuisiert. In Teilen der Bevölkerung lösen sie Verunsicherung und Ängste aus. Dementsprechend empfinden sich Betroffene als stigmatisiert und ausgegrenzt.“<sup>1</sup>

So vielfältig wie die Symptome sein können, so umfangreich ist auch die Liste möglicher Ursachen einer psychischen Erkrankung. Dabei muss es nicht gleich zum äußersten kommen. Viele der Leiden entstehen nicht über Nacht. Sicherlich kann ein kurzes sehr traumatisches Erlebnis ausreichen, das soll jedoch nicht Teil dieser Arbeit sein. In dieser Arbeit soll es viel mehr um ein Thema gehen, dass jeder von uns kennen dürfte und sich schleichend zu einem großen Problem entwickeln kann. Die Rede ist von zu viel Stress.

Die Wissenschaft ist sich größtenteils einig. Zu viel Stress schadet der Gesundheit massiv. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) führt auf, dass Stress langfristig psychische Erkrankungen, wie Depressionen und Angstzustände auslösen kann und auch das Risiko für einen Herzinfarkt erhöht.<sup>2</sup> Allerdings ist nicht jede Art von Stress schädlich, wie ich in dieser Arbeit noch aufzeigen werde. Entscheidend sind der Umgang und die persönliche Haltung. Ich möchte in dieser Arbeit aufzeigen, wie sie dafür sorgen können, dass negativer Stress erst gar nicht entsteht und was Sie tun können, wenn es dafür schon zu spät ist und Sie sich akut im Stress befinden.

Zu Beginn der Arbeit werde ich kurz darauf eingehen was Stress ist, wie er entsteht und welche Zielgruppen besonders davon betroffen sind. Da es sich um eine Abschlussarbeit für eine systemische Coachinausbildung handelt, werde ich im Anschluss eine Methode vorstellen, die sich besonders gut für den Coaching Prozess eignet. Es handelt sich um „The Work“ von Byron Katie. Des Weiteren möchte ich eine deutlich unbekanntere Methode vorstellen. Das neurogene Zittern von Beate Koriouth aus „Goodbye Stress“. Es handelt sich um eine einfache Übung, die auch in einer Coaching Session erstmalig angeleitet werden kann und den gesamten Körper mit einbezieht.

---

<sup>1</sup> <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/s/seelische-gesundheit>

<sup>2</sup> [Stress \(who.int\)](#) + Quelle für physische Gesundheit

## Stress und seine Auswirkungen auf die Gesundheit

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Stress als einen Zustand der Sorge oder geistigen Anspannung, der durch anspruchsvolle Situationen hervorgerufen wird. Stress ist eine natürliche menschliche Reaktion, die uns dazu antreibt, Herausforderungen und Bedrohungen in unserem Leben zu bewältigen. Dabei beeinflusst er sowohl unseren Körper als auch unseren Geist. Ein bisschen Stress kann positiv wahrgenommen werden, indem er uns Antrieb gibt und hilft, die täglichen Aufgaben zu bewältigen. Probleme entstehen, wenn der Stress überhandnimmt und sich negativ auf unsere Gesundheit auswirkt, was sich in verschiedenen Symptomen äußern kann.

Daher unterscheidet man grundsätzlich zwischen zwei Arten von Stress, dem Distress und dem Eustress. Der Eustress wird als positiver Stress wahrgenommen, da er als motivierend und leistungssteigernd wahrgenommen wird. Er kann mit Emotionen wie Aufregung, Begeisterung und Freude einhergehen. Der Distress hingegen ist belastend für den Organismus und geht häufig mit Ängsten und Sorgen einher. In dieser Arbeit soll es um den als negativ empfundenen Distress gehen. Vereinfachend werde ich in der Arbeit nur das Wort Stress als Synonym für den Distress verwenden.

Menschen, die negativ gestresst sind, neigen zu muskulärer Verspannung und einer höheren Herzfrequenz. Die Konzentrationsfähigkeit lässt nach, genauso wie die Frustrationstoleranz. Oft reagieren sie ängstlich, nervös oder gereizt, was sich wiederum negativ auf ihre Umgebung und die Beziehung zu nahestehenden Personen auswirken kann. Die WHO beschreibt auch Magenbeschwerden, Veränderungen des Appetits und Schlafstörungen als mögliche Symptome. Um kurzfristige Probleme zu bewältigen, kann es zu einem erhöhten Konsum von Alkohol, Tabak und anderen Stimulanzen kommen.

Langfristig können diese negativen Stresszustände psychische Erkrankungen auslösen oder verschlimmern, was zu Depressionen und Angstzuständen führen kann. Zudem beeinträchtigt anhaltender Stress die physische Gesundheit und erhöht das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen. Eine Schwächung des Immunsystems oder Stoffwechselstörungen können ebenfalls durch langanhaltenden Stress ausgelöst werden.<sup>3</sup>

Die Stressreaktionen lassen sich auf evolutionäre Mechanismen zurückführen. Die "Kampf-oder-Flucht"-Reaktion, ein angeborener Überlebensmechanismus, ermöglichte es uns in der Urzeit, schnell auf potenzielle Gefahren zu reagieren. Damals musste der Körper schnell reagieren, um Bedrohungen wie Raubtieren, Naturkatastrophen oder feindlichen Stämmen zu begegnen. Moderne Stressoren wie berufliche Anforderungen oder zwischenmenschliche Konflikte können ähnliche Reaktionen auslösen, obwohl die Lebensbedingungen heute weniger physische Bedrohungen beinhalten. Im Vergleich zur Urzeit bewegen wir uns nur viel weniger. Der evolutionäre Hormoncocktail, der einst für körperliche Höchstleistungen geschaffen wurde, findet in unserer zunehmend sitzenden Lebensweise oft keine adäquate Entladung mehr.<sup>4</sup>

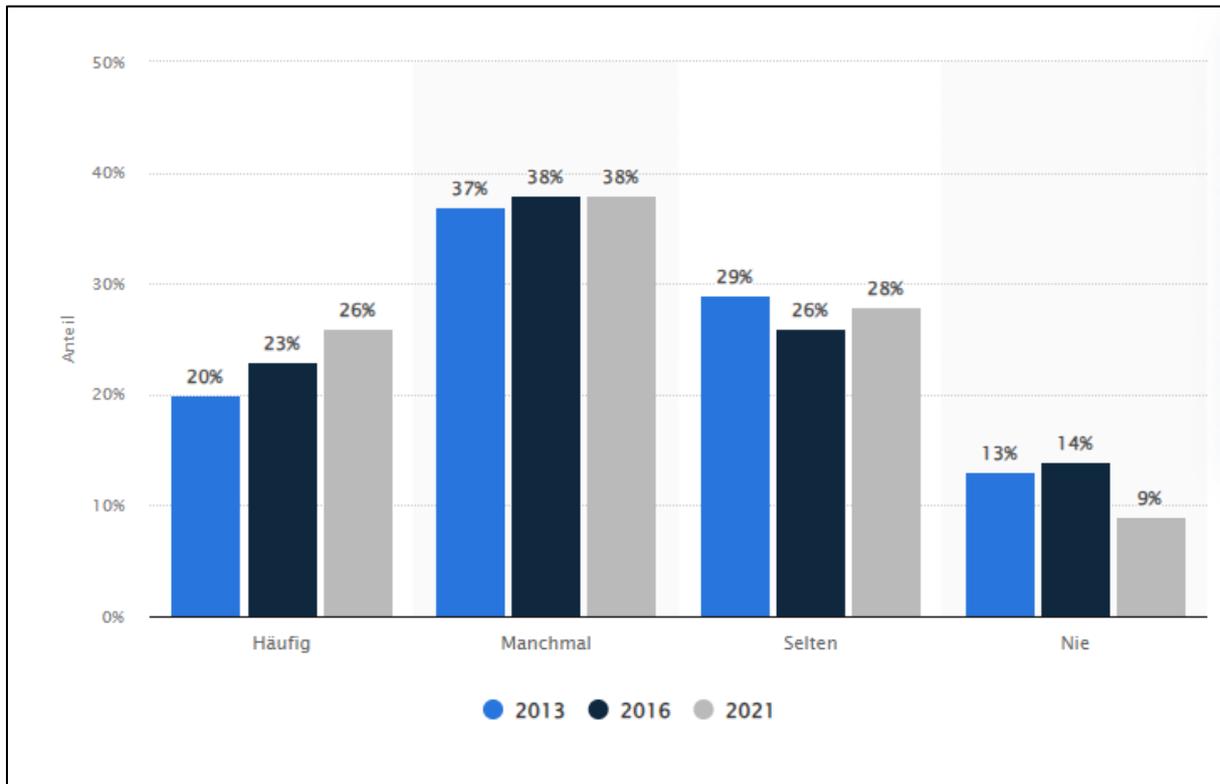
---

<sup>3</sup> [Stress \(who.int\)](https://www.who.int) + Quelle für physische Gesundheit

<sup>4</sup> Suche Quelle für Urzeit

## Stressempfinden, Stressfaktoren und betroffene Zielgruppen

Grafik 1: Verbreitung von Stress in der deutschen Erwachsenenbevölkerung in den Jahren 2013 bis 2021 (Häufigkeitsverteilung)<sup>5</sup>



Die Verbreitung von Stressempfinden in Deutschland hat laut Statista von 2013 bis 2021 zugenommen (siehe Grafik 1). Der Anteil der Befragten, die Angaben häufig unter Stress zu stehen ist um 6 % auf insgesamt 26 % gestiegen. Gleichzeitig ist der Anteil der Befragten, die sich nie gestresst fühlten im gleichen Zeitraum um 4% auf 9 Prozent gesunken. Es scheint also ein vermehrtes Stressempfinden in der deutschen Bevölkerung zu geben.

Dabei ist festzuhalten, dass das Stressempfinden nicht alle Lebensbereiche gleich stark tangiert. Besonders der berufliche Kontext und sowie die Erwartungshaltung an sich selbst spielen eine zentrale Rolle (siehe Grafik 2). Themen die mit einem gut geführten Coaching sicherlich zum Positiven verändert werden können.

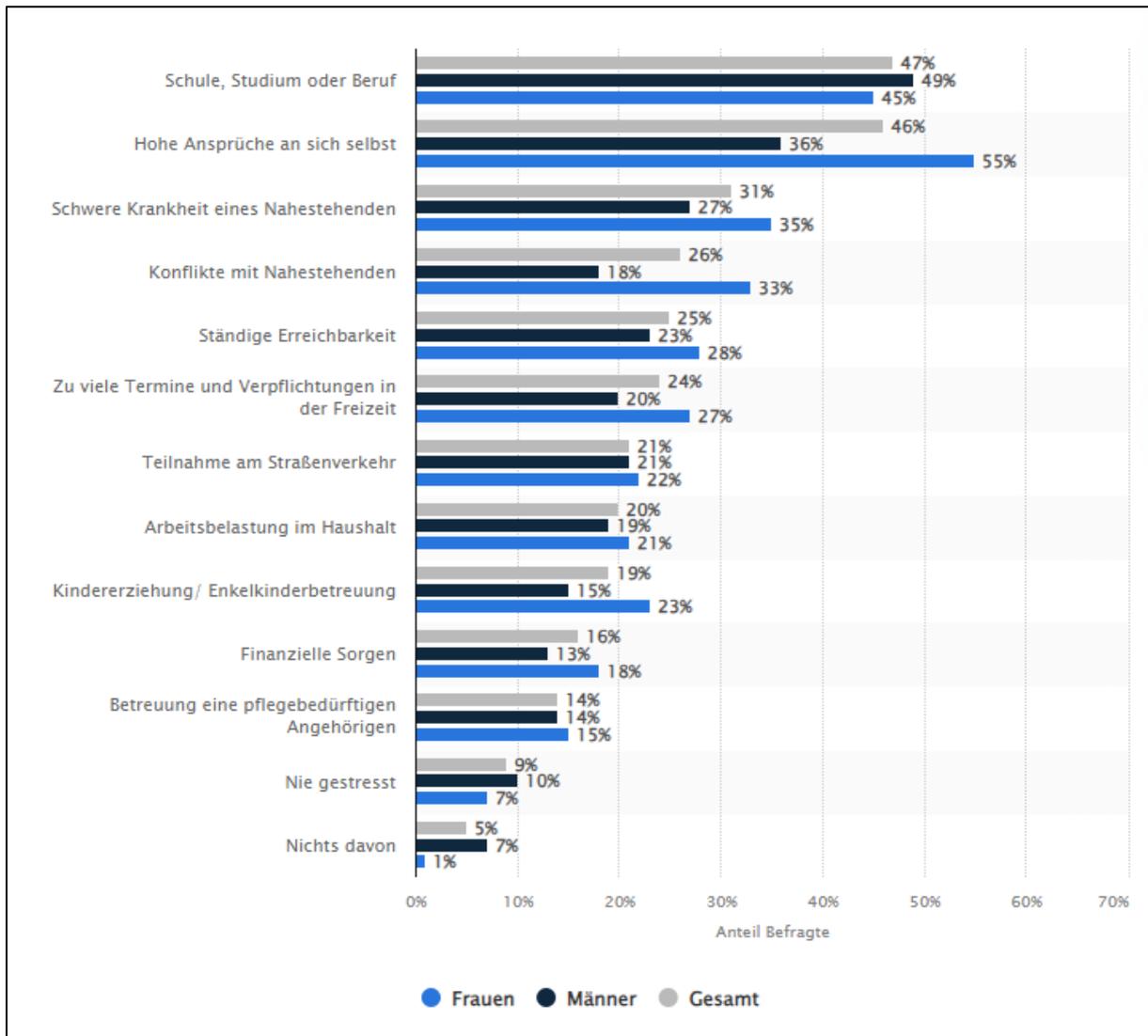
Auffällig ist auch, dass unter den Berufen mit den höchsten Arbeitsunfähigkeitsfällen aufgrund von psychischen- und Verhaltensstörungen viele pflegerische und pädagogische Berufe aufgeführt sind (siehe Grafik 3). Ähnliche Tätigkeiten im privaten Umfeld, wie die Kindererziehung oder Betreuung einer Pflegebedürftigen Person jedoch von viel weiter hinten im Ranking rangieren (siehe Grafik 2).

Vermutlich spielen die in den Medien häufig thematisierten schlechten Arbeitsbedingungen in den pflegerischen und pädagogischen Bereichen eine große Rolle für das persönliche Stressempfinden. Auch muss beachtet werden, dass im Jahr 2021 der Ausbruch von COVID-19 in Deutschland

<sup>5</sup> <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/282555/umfrage/umfrage-zur-verbreitung-von-stress-in-deutschland/>

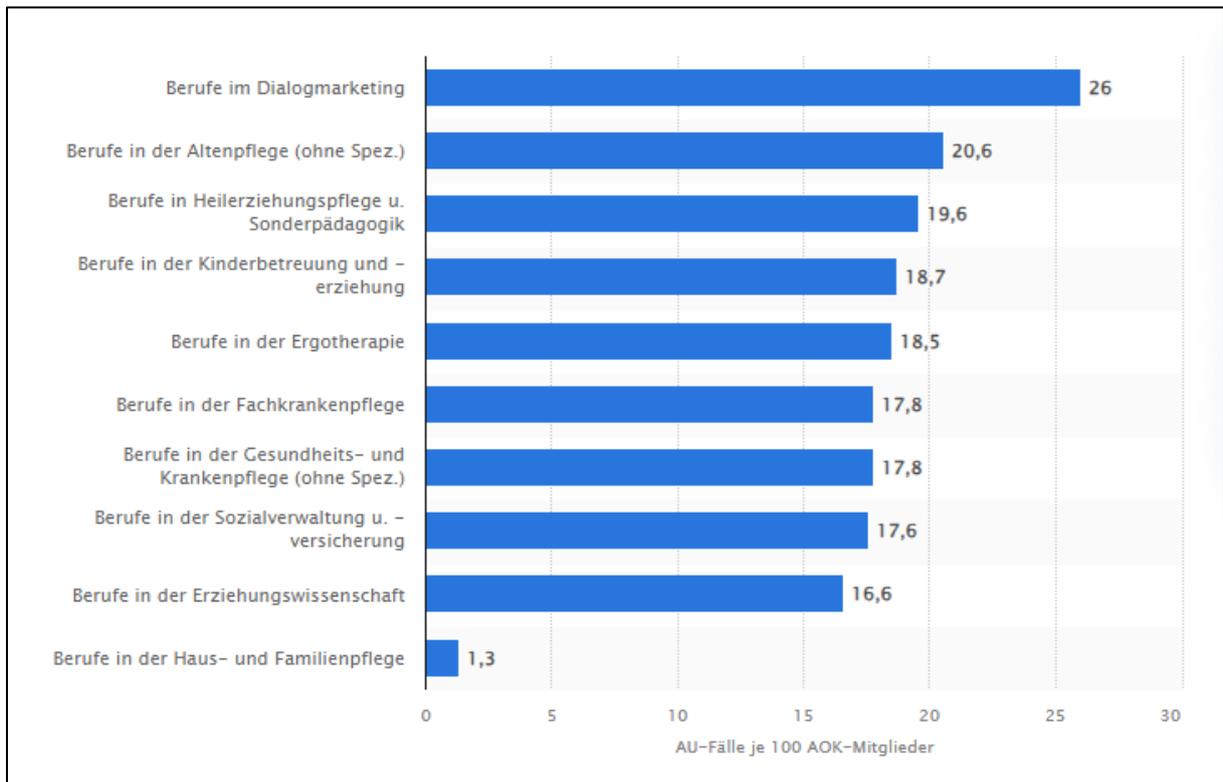
stattgefunden hat und die Menschen in diesen systemrelevanten Berufen zusätzlichen Belastungen ausgesetzt waren.

Grafik 2: Größte Stressfaktoren in Deutschland nach Geschlecht im Jahr 2021<sup>6</sup>



<sup>6</sup> [Stress - Größte Stressfaktoren in Deutschland nach Geschlecht 2021 | Statista](#)

Grafik 3: Berufsgruppen mit den meisten Arbeitsunfähigkeitsfällen aufgrund von psychischen und Verhaltensstörungen im Jahr 2021(je 100 AOK-Mitglieder)<sup>7</sup>



Es lässt sich also zusammenfassen, dass das stressempfinden in den letzten Jahren in Deutschland allgemein zugenommen hat und der berufliche Kontext dabei eine zentrale Rolle spielt. Dabei spielen pflegerische und pädagogische Berufe eine zentrale Rolle, ebenso wie der Berufe im Dialogmarketing. Des Weiteren ist festzuhalten, dass besonders Frauen durch die hohen Ansprüche an sich selbst Stress empfinden.

Für systemische Coaches, die sich im Bereich der Stressbewältigung und Prävention selbstständig machen wollen, lassen die hier zusammengetragenen Daten eine erste Markteinschätzung für eine Positionierung zu. Es scheint einen wachsenden Bedarf zu geben.

## The Work von Byron Katie

Es gibt zahlreiche Methoden und Übungen die sich mit Thema Stressbewältigung beschäftigen. Um zu verhindern, dass es überhaupt zu einer stressauslösenden Reaktion kommt, kann ein Coaching mit der Methode „The Work“ von Byron Katie sehr hilfreich sein.

Körperliche Stressreaktionen wie Angespanntheit und ein erhöhter Blutdruck gehen meist mit Emotionen der Angst und Sorge einher. Diese Emotionen entstehen durch unsere Gedanken. Ändern wir den Gedanken, ändert sich auch die Emotion. Denn ob eine Situation als positiv oder negativ

<sup>7</sup> [Psychische Störungen - Berufe mit den meisten AU-Fällen | Statista](#)

angesehen wird, hängt ganz von unseren individuellen Bedürfnissen, Einstellungen, Erfahrungen etc. ab.

Diese Unterschiede werden vor allem in der interkulturellen Kommunikation deutlich. Was in unserem Land als völlig normal angesehen wird, kann in einem anderen Land als peinliche Unsitte angesehen werden. Die gleiche praktische Handlung löst also eine völlig andere Reaktion aus.

Die Gedanken wirken auf unsere Emotionen und diese wiederum auf unseren Körper. Deshalb kann Achtsamkeitstraining auch helfen das Stressempfinden zu senken. Wir ändern den Fokus und konzentrieren uns auf den Moment, anstatt dem Gedankenkarussell in unserem Kopf zu folgen.

Es gibt auch einen Rückkanal, weshalb Entspannungsübungen, Sport, eine gesunde Ernährung oder eine aufrechte lebenbejahende Haltung ebenfalls in der Lage sind unserer Emotion in kürzester Zeit zu verändern. Daher ist es sinnvoll von beiden Seiten anzusetzen.

Sobald Sie die Übungen allerdings beenden, laufen sie Gefahr wieder in Stress zu verfallen, wenn Sie die gleichen hinderlichen Gedanken wie vorher denken. Daher ist eine Änderung der Bewertung einer Situation, die vielfach unbewusst im Bruchteil einer Sekunde abläuft, auch so elementar. Die tiefliegenden unbewussten Überzeugungen werden auch als Glaubenssätze bezeichnet.

Die Glaubenssätze lassen sich verändern. Der erste Schritt ist die Bewusstmachung, dass wir einen nicht förderlichen Glaubenssatz in uns tragen, der uns bei der Erreichung eines Ziel im Weg steht. Dabei kann ein Blick von außen durch einen Coach förderlich sein.

Die Methode „The Work“ von Byron Katie ist in der Lage diese Glaubenssätze aufzuspüren, zu hinterfragen und sie im Anschluss umzukehren.

Im ersten Schritt erfolgt die Identifikation des belastenden Gedankens. Im Anschluss werden 4 Fragen bezogen auf den Gedanken gestellt.

1. Ist das wahr?
2. Kannst du absolut sicher sein, dass das wahr ist?
3. Wie reagierst du oder was passiert mit dir, wenn du diesen Gedanken glaubst?
4. Wer wärst du und wie fühlst du dich ohne diesen Gedanken

Im Anschluss findet die Umkehrung statt. Dabei sollen mehrere Umkehrungen getroffen werden, die alle der Realität entsprechen, damit der Klient erkennt, dass es nicht die eine unumstößliche Realität gibt. <sup>8</sup>

Im Folgenden wird die Methode anhand eines Beispiels verdeutlicht. Es handelt sich nur, um einen Ausschnitt des Coachings und nicht um den kompletten Prozess mit Auftragsklärung, Zielbestimmung, Future Pace etc. Die Aussagen sind bewusst umgangssprachlich formuliert.

### **Beispielcoaching mit der Methode The Work**

Der Klient kommt in das Coaching, da er während der Arbeit häufig gestresst ist und sich die Situation bereits auf sein Privatleben auswirkt.

Im ersten Schritt erfolgt die **Identifikation des belastenden Gedankens**.

*Coach: Gibt es Momente bei der Arbeit in denen Stress besonders stark auftritt?*

---

<sup>88</sup> <https://thework.com/wp-content/uploads/2019/03/AnleitungzuTheWork.pdf>

*Coachee: Meistens setzt der Stress am Nachmittag ein, wenn ich eigentlich keine Lust mehr habe, aber weiß, dass ich noch mindestens drei Stunden hier sitzen muss.*

*Coach: Wie fühlen sie sich in diesem Moment, wenn es Nachmittag ist und Sie eigentlich keine Lust mehr haben und dann kommen diese Gedanken: „Ich muss noch mindestens drei Stunden hier sitzen“.*

*Coachee: Ich fühle mich traurig.*

*Coach: Wo spürst du diese Trauer?*

*Coachee: Im Bauch.*

*Coach: Wenn diese Trauer in deinem Bauch reden könnte, was würde sie dir sagen?*

*Coachee: Dass es unfair ist hier noch sitzen zu müssen und es sich wie Sklaverei anfühlt, da ich eigentlich gerne was Anderes machen würde, aber auf das Geld angewiesen bin.*

*Coach: Was würdest du denn eigentlich gerne Anderes machen?*

*Coachee: Zeit für mich haben. Mal wieder zum Sport gehen und Freude treffen. Mal wieder ein gutes Buch lesen. Nach der Arbeit geht es immer direkt zu meiner Familie. Ich liebe meine Familie und verbringen gerne Zeit mit Ihnen, aber es bleibt einfach keine Zeit mehr für mich. Das macht mich traurig und auch ein bisschen wütend.*

*Coach: Du sagst also, dass du eigentlich gerne mehr Zeit für dich haben möchtest, mal wieder Sport machen und deine Freunde treffen möchtest und du dir diese Zeit aber nicht nehmen kannst, weil du arbeiten musst, weil du auf das Geld angewiesen bist?*

*Coachee: Ja, genau!*

*Coach: Ist das wahr? (Frage 1)*

*Coachee: Ja, natürlich. Genau das ist das Problem.*

*Coach: Kannst du dir absolut sicher sein, dass das wahr ist? (Frage 2)*

*Coachee: Naja, grundsätzlich bin ich früher auch mit weniger Geld auskommen. Allerdings müsste ich mich dann einschränken, was ich eigentlich nicht will.*

*Coach: Wie reagierst du, wenn du diesen Gedanken glaubst? (Frage 3)*

*Coachee: Ich werde wieder traurig.*

*Coach: Wenn du jetzt nochmal in die Situation gehst. Du sitzt da und möchtest eigentlich jetzt gehen und Zeit für dich haben und dann kommt dieser Gedanke: „Du musst jetzt noch drei Stunden hier sitzen, weil du auf das Geld angewiesen bist.“ Was passiert mit deinem Körper?*

*Coachee: Es fühlt sich hier drückend an.*

Der Coachee fährt mit der flachen Hand über Bauch und Solarplexus.

*Coach: Beschreib mal bitte deine Haltung.*

*Coachee: Mein Kopf und die Schultern hängen nach vorne. Ich fühle mich schwer und antriebslos.*

*Coach: Okay und jetzt stelle dir mal bitte vor ich würde diesen Gedanken aus deinem Kopf ziehen. Es gäbe ihn also gar nicht mehr. Du kannst ihn nicht mehr denken, weil du ihn nicht kennst und es ihn nicht mehr gibt. Wie fühlst du dich jetzt? (Frage 4 modifiziert)*

*Coachee: Ich fühle mich viel leichter. Ich merke richtig, wie ich plötzlich viel gerader stehe. Es fühlt sich an, also würde sich ein Luftballon in meiner Brust ausbreiten, der die Brust und die Schultern rausdrückt.*

*Coach: Bleibe gerne noch einen Moment in diesem Zustand. Nimm dieses Gefühl mit jeder Zelle deines Körpers auf und öffne die Augen wieder, wenn du bereit bist.*

Der Coachee öffnet die Augen und nickt nach einer Weile.

*Coach: Und wenn du jetzt aus diesem neuen kraftvollen Zustand heraus, mit dem Luftballon in deiner Brust und den graden Schultern und dem leichten Gefühl in deinem Körper den Satz: „Ich bin auf das Geld angewiesen“ blickst und ihn in das absolute Gegenteil umformulieren würdest, wie würde der Satz lauten? **(Umkehrung)***

*Coachee: Ich bin nicht auf das Geld angewiesen.*

*Coach: Ja, und jetzt gerne nochmal etwas positiver formuliert. Wieso bist du nicht mehr darauf angewiesen?*

*Coachee: Weil ich genug Geld habe.*

*Coach: Und wo in deinem Leben könnte der Satz „Ich habe genug Geld“ jetzt schon wahr sein?*

*Coachee: Eigentlich habe ich genug Geld. Das Geld reicht zum Leben, ich habe nur eine extrem hohe Sparrate, weil ich gerne reich werden möchte. Das ist mein langfristiges Ziel.*

*Coach: Und was tust du dann, wenn du reich bist?*

*Coachee: Ich würde weniger arbeiten und mir mehr Zeit für mich nehmen. Ich merke gerade wo der Fehler ist.*

Der Coach nickt.

*Coach: Und den Satz „ich muss hier bleiben“ wie könntest du den umformulieren? **(Umkehrung)***

*Coachee: Ich will hierbleiben?*

*Coach: Und kannst du auch ein klitzekleines bisschen Wahrheit in diesem Satz entdecken?*

*Coachee: Naja, irgendwie will ich ja wirklich dableiben, damit ich mehr Geld verdiene, um es für mein Ziel zurückzulegen.*

*Coach: Und wäre das Gegenteil von hierbleiben? **(Umkehrung)***

*Coachee: Weg bleiben. Ich will wegbleiben.*

*Coach: Und könnte dieser Satz „Ich will wegbleiben“ auch stimmen?*

*Coachee: Ja, zumindest für die letzten drei Arbeitsstunden, will ein Teil von mir wegbleiben.*

*Coach: Der Satz: „Ich will weg bleiben“ ist also genauso wahr wie der Satz „Ich will hierbleiben“ und „Ich muss hierbleiben“. Wie sieht es denn mit dem Satz „Ich muss wegbleiben“, zumindest für die letzten drei Stunden aus? **(Umkehrung)***

*Coachee: Auch das stimmt für mich. Ich muss es eigentlich für mich selbst tun, damit es mir bessergeht.*

*Coach: Was ich Ihnen mit dieser Übung zeigen wollte, ist, dass wir unserer Gedanken gerne als einzige absolute Wahrheit sehen. Dabei gibt es für jeden von uns ganz viele Wahrheiten. Sie haben ja gerade selbst gespürt wie schwer sich der erste Gedanke für Sie und ihren Körper angefühlt hat und wie gut es*

*ihnen getan hat, als dieser beschwerende Gedanke nicht mehr da war. Welchen der Gedanken würden sie lieber öfter denken: „Ich habe genug Geld“ oder „Ich bin auf das Geld angewiesen“?*

*Coachee: Definitiv „Ich habe genug Geld“.*

*Coach: Und was fühlt sich für sie stimmiger an „Ich muss hierbleiben“ oder „Ich will hierbleiben“ oder „Ich will wegbleiben“ oder vielleicht auch „Ich darf wegbleiben“ oder „Ich darf hierbleiben“ als weitere gegenteilige Optionen?*

*Coachee: „Ich will hierbleiben“ und „Ich darf wegbleiben“ fühlt sich ganz gut an.*

*Coach: Da die meisten unserer Gedanken, die gleichen Gedanken sind, die wir gestern auch gedacht haben und zur Gewohnheit geworden sind, ist es wichtig sich diese neuen Gedanken möglichst oft zu vergegenwärtigen. Ob sie die neuen Sätze vor dem Zähneputzen sprechen, ihre eigenen Sprachaufnahmen anhören oder sich die Sätze an den Kühlschrank kleben ist eigentlich völlig egal. Wichtig ist, dass sie eine Methode finden, die für Sie passend ist und zur täglichen Praxis wird, bis die Gedanken zur Gewohnheit werden. Was könnten Sie tun, um täglich die neuen Sätze zu verinnerlichen?*

*Coachee: Ich werde das mit dem Zähneputzen ausprobieren und mir einen Zettel an den Nachttisch kleben, da sehe nur ich den Zettel, das finde ich besser, als am Kühlschrank.*

*Coach: Und wenn der alte Satz im Büro wiederkommt?*

*Coachee: Dann werde ich die neuen Sätze leise im Büro vor mir hersagen.*

*Coach: Und die Haltung dazu?*

*Coachee: Aufsteigender Ballon in der Brust und Schultern gerade.*

Der Coachee lacht.

Die Sätze wurden im Nachgang aufgeschrieben. Der Coachee hat sich am Ende der Session folgende Sätze mitgenommen: Ich will hierbleiben. Ich darf auch wegbleiben. Es ist meine Entscheidung. Ich habe genug Geld.

Mit der vorgestellten Methode konnten die belastenden Gedanken des Coachee infrage gestellt werden und durch weitere dem Ziel zuträglichen Sätze ergänzt werden. Durch regelmäßige Einübung der neuen Sätze hat der Coachee eine reale Chance, dass sich sein Stresspegel am Nachmittag bei der Arbeit deutlich reduzieren lässt.

Nicht nur die Gedanken können allerdings Stress auslösen, weshalb eine zusätzliche Entspannung für den Körper ergänzend sinnvoll sein kann.

## Das Neurogenes Zittern

Wie bereits erwähnt, spielt der körperliche Zustand eine wichtige Rolle beim Stressempfinden. Beate Koriath beschreibt in ihrem Buch „Goodbye Stress“ eine einfach zu erlernende Methode, die den gesamten Körper mitnimmt und in einen entspannten Zustand versetzt. Die Methode des Neurogenen Zitterns wird im Folgenden beschrieben, nachdem eine kurze Herleitung über Sinn und Zweck der Übung erfolgt ist.<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> Vgl. Koriath, Beate (2018). Goodbye Stress!. München: Arkana Verlag

Frau Koriioth wurde durch David Bercei auf die Methode aufmerksam, der sich auf Körperübungen für die Traumheilung spezialisiert hat. Er hatte festgestellt, dass Menschen in Kriegsgebieten unabhängig von ihrer Herkunft alle gleich bei Bombeneinschlägen reagierten. Sie zuckten zusammen und nahmen im Anschluss eine fetale Position ein. Nach überstandenen Extremsituation beobachtete er insbesondere bei Kindern das starke Zittern. Erwachsene haben meist gelernt sich zusammenzureisen und die Zähne zusammenzubeißen, weshalb die Reaktion schwächer ausfällt.

*„Der Körper liefert mit jeder Schreckreaktion auch gleichzeitig die Entspannungsantwort! Kommt Spannung in den Körper, sind wir in der Lage, die Hochspannung durch das „neurogene Zittern“ wieder abzugeben.“<sup>10</sup>*

Beate Koriioth beschreibt, dass das Zittern nicht nur bei Angsttendenzen, sondern bei jeder Art von Verspannung, Fehlhaltung und Schmerzen hilft. Doch wie wirkt es sich aus?

*„Das neurogene Zittern ist nicht unbedingt immer ein Zittern, sondern drückt sich auch in anderen unwillkürlichen Bewegungsmustern aus. Manche Körper schlängeln, schwenken oder strecken sich. Mal will ein Bein austreten, mal schüttelt sich nur eine Schulter. Auch Lachanfänge können entstehen.“<sup>11</sup>*

Der Psoas Muskel dient als sehr guter Ansatzpunkt, um sich wieder mit dem natürlichen Zittern des Körpers vertraut zu machen. Der Psoas verläuft tief, weshalb es schwierig ist den Muskel manuell über Massagen zu entkrampfen. Zwei Stränge stabilisieren die Wirbelsäule links und rechts, sie gehen im Becken in den Darmbeinmuskel über und verbinden gemeinsam den Oberkörper mit den Beinen. Wenn das Reptilienhirn Gefahr wittert, verspannt sich der Psoas autonom und schützt die Körpermitte. Die Hochspannung ist auch zur Flucht nötig. Entspannt der Muskel nicht, arbeitet der Rückenstrecker dagegen, um die Bewegung auszugleichen. Es können Rückenschmerzen entstehen. Wenn der untere Rücken erstmal verkürzt ist, verspannen auch Schultern und Nacken und der Körper gerät immer mehr aus dem Gleichgewicht. Zudem gibt es eine direkte Zuglinie zwischen Kieferknochen und Becken. Wer im Becken verspannt, wird eine Spannung im Kiefer haben, umgekehrt wird jemand der die Zähne zusammenbeißt keine echte Tiefenentspannung erfahren.

Übungsanleitung:

1. Legen sie sich auf den Boden und legen sie die Fußsohlen gegeneinander. Lassen sie die Knie seitlich weit auseinanderfallen. Achten sie darauf, dass die Füße rutschfest liegen.
2. Heben sie das Becken deutlich vom Boden ab und lassen sie gleichzeitig die Knie weiterhin locker seitlich fallen.
3. Bewegen sie die Knie nach ca. einer Minute etwa fünf Zentimeter aufeinander zu.
4. Bleiben sie in der Position bis der Psoas-Muskel unwillkürlich anfängt Bewegungen zu machen. Das kann ein zucken oder schwenken des Beckens sein. Lassen sie es zu und erlauben sie ihrem Körper instinktiv die Bewegung auszuführen, die er möchte, ohne es zu bewerten.<sup>12</sup>

Empfehlung: 10-15 Minuten in der Endposition bleiben. Die Übungen bietet sich nach dem Sport oder an anstrengenden Tagen an. Nach dem Sport, wenn der Muskel bereits vorermüdet ist, geht es einfacher. Bei YouTube finden sie auch ein Erklär-Video mit dem Titel: Was ist das neurogene Zittern und was du dagegen tun kannst / mit Beate Koriioth.<sup>13</sup> Dort wird die Übung vorgemacht.

---

<sup>10</sup> Zit. Koriioth, Beate (2018). Goodbye Stress!. München: Arkana Verlag. S.135

<sup>11</sup> Zit. Koriioth, Beate (2018). Goodbye Stress!. München: Arkana Verlag. S.144

<sup>12</sup> Vgl. Koriioth, Beate (2018). Goodbye Stress!. München: Arkana Verlag. S.150

<sup>13</sup> <https://youtu.be/Fk-ZDKWFctU?feature=shared>

## Fazit

In der vorliegenden Arbeit habe ich aufgezeigt, dass das Stressempfinden in Deutschland in den letzten Jahren angestiegen ist und bestimmte Berufsgruppen besonders gefährdet sind. Auch im privaten Umfeld gibt es starke Stressoren wie der eigene Anspruch an sich selbst. Es scheint einen wachsenden Bedarf am Markt zu geben. Außerdem wurde aufgezeigt was Stress überhaupt ist und welche negativen Auswirkungen sich bei Dauerstress entwickeln können. Mit der Methode „The Work“ von Byron Katie können negative Gedankenmuster durchbrochen werden, die verhindern, dass Stress immer wieder neu entsteht. Ohne das grundlegende Hinterfragen der eigenen Einstellung und der Bewertung einer Situation können Entspannungsübungen nur kurzfristig Abhilfe schaffen, da der unvorteilhafte Gedanke immer wieder kommt und neue Symptome produziert. Als Ergänzung zu der Arbeit mit den Glaubenssätzen bieten sich Entspannungsübungen wie das neurogene Zittern an, um den Stress ganzheitlich aufzulösen. Bei regelmäßiger Anwendung kann das Zittern die Anspannung im Körper lösen und so den Zielzustand einer stressfreieren Lebensweise unterstützt.