

Stressfrei mit Herz und Verstand

Dr. Wolf BARTH

03-2022



Das Stress-Zitat

*"Was Du glaubst, das kann Dich stressen.
Was glaubst Du?"*



Kirchen-Glauben soll gegen Stress helfen

"Katholizismus hilft gegen Stress"

Wer's glaubt, wird ruhig. Dass der Glaube an Gott gesund ist, haben jetzt die Demoskopien aus Allensbach festgestellt. Religion nimmt nicht nur vielen die Angst vorm Tod, sondern schützt auch noch vor Stress. Vor allem die katholische Kirche ist demnach das beste Beruhigungsmittel."
([Spiegel, 14.10.2005](#))

2005 schien die Welt noch mehr in Ordnung.
2021 beginnt eine Kirchen-Glaubens-Rebellion.

Immer mehr Kircheng Austritte

"Das kommt einer Rebellion gleich"

([ARD-Tagesschau, 23.02.2021](#))

Wir können uns auf Kirchen und den dort vermittelten Glauben bei der Stress-Meisterung nicht verlassen!

Wir können sogar feststellen, daß uns Glauben stressen kann, weil es stimmt, daß alles nach unserem Glauben geschieht - auch Stress..



»Nach eurem Glauben geschehe euch!«

(Jesus in Matthäus Kapitel 9, Vers 29)

Was Du glaubst, das kann Dich stressen

Wir werden beeinflußt und geformt von unserem sozialen Umfeld. Wir lernen sozial, wenn wir Lebens-Weisheit anderer aufnehmen. Dann müssen wir nicht selbst durch Schaden klug werden.

Wiederholte Forderungen und Ratschläge unserer Eltern (Großeltern) können dabei gut gemeint sein, aber starkes Stress-Potential enthalten:

Drei Klassiker in der mitteleuropäischen Mentalität sind dabei:

1. „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.“

Viele müssen heute noch irgendeinen Job machen (oder sogar mehrere) und sich dabei noch demütigen lassen, nur um etwas Geld zu bekommen, womit sie existieren können - "über die Runden kommen".

Aber wirkliche Arbeit in seinem Beruf mit seiner Berufung kann das reinsten Vergnügen sein. Da vergeht die Zeit und die Erfolge fliegen einem zu..

Liebe, was Du tust, und tue, was Du liebst.

Wenn die Arbeit ein Vergnügen ist, ist das Leben glücklich. Wenn die Arbeit eine Pflicht ist, ist das Leben Sklaverei. (Maxim Gorky)

Ich bin am entspanntesten während ich arbeite. (Gloria Allred)

Alles, wozu man keine Lust hat, ist Arbeit. Alles, wozu man Lust hat, ist Beruf. (Karl Lagerfeld)

Es ist wichtig im Leben eine Balance zwischen Arbeit und Spiel zu haben. (Bobby Flay)

Ich habe sehr hart gearbeitet, trotzdem hat mein Leben mir immer Spaß gemacht. (Reed Hastings)

Ich lebe nicht um zu arbeiten; ich arbeite um zu leben. (Noel Gallagher)

Man merkt nie, was schon getan wurde, man sieht immer nur, was noch zu tun bleibt. (Marie Curie)

Kein Mensch ist so beschäftigt, dass er nicht die Zeit hat, überall zu erzählen, wie beschäftigt er ist. (Robert Lembke)

Chance:

Wir sind mit Disziplin und Fokus bei der Sache, da wir uns auf das Vergnügen danach freuen und uns dieses „verdienen“ wollen. Wir leisten gute Arbeit.

Gefahr:

Wir werden auf eine „Wenn-dann-Bedingung“ hin konditioniert:

„Erst wenn ich geleistet habe, dann darf ich mich danach vergnügen.“

Doch was ist, wenn wir mal nicht leistungsfähig sind? Man könnte glauben, dass man dann auch kein Recht auf Vergnügen, Freude, Spaß hat. Das ist natürlich nicht wahr und kann uns krank machen.

Reflektion:

Wann kannst du dich das nächste Mal einfach so belohnen, auch ohne vorher hart gearbeitet zu haben?

Gesunde Alternative:

„Arbeit darf auch Vergnügen sein.“

2. „Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen.“

Chance:

Wir sind sehr produktiv und erledigen viel.

Gefahr:

Dieser Spruch hält uns im Hamsterrad des Kapitalismus fest, in dem es nur um Leistung und Wachstum geht. Wir wollen heute „alles“ erledigen - aber die To-Do-Liste nimmt trotzdem kein Ende...

Wenn wir nie etwas auf Morgen schieben, komme wir auch nie in die Entspannung. (Lies den Satz nochmal!)

Reflektion:

Was kannst du heute „besorgen“ zum Thema Entspannung und Stressabbau?

Gesunde Alternative:

Sei produktiv, aber überschreite deine Energie-Grenzen nicht dauerhaft.

3. „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.“

Chance:

keine! (Dieser Satz ist in keinster Weise konstruktiv, sondern manifestiert „erlernte Hilflosigkeit“ im Erwachsenen-Alter).

Gefahr:

Zu glauben, dass es ab einem gewissen Zeitpunkt zu spät sei, etwas Neues zu lernen: Resignation und „Opferrolle“ sind die ungesunde Konsequenz!
Unser Gehirn ist auch im Erwachsenenalter anpassungsfähig und trainierbar.

Reflexion:

Überlege mal, wie viel du in den vergangenen Jahren gelernt hast, „obwohl“ du es als Kind noch nicht gelernt hattest.

Gesunde Alternative:

Du kannst alles auch noch als erwachsene Person lernen.



Buch-Empfehlungen

Kurt Krömer: [Du darfst nicht alles glauben, was du denkst: Meine Depression](#) (Hörbuch)

Boris Cyrulnik: [Glauben: Psychologie und Hirnforschung entschlüsseln, wie Spiritualität uns stärkt](#)

Renate de Graaff: [GLAUBENSMUSTER erkennen, auflösen & neugestalten:](#) 3 einfache Schritte für dein glücklicheres und erfolgreicherer Leben



Eine stressfreie Zeit wünscht

Wolf

Impressum:

Dr. Wolf Barth

Tel: 00352-26914392

eMail: info@stress.ws

Webseiten:

- [Stress](#)
 - [Krisen](#)
 - [Gesundheit](#)
 - [Lebens-Kompetenz](#)
 - [Kurse zur Lebenskompetenz](#)
- [Bewußtes Leben für Erwachen und Aufstieg](#)