



Die Rotwein-Meditation

Die Rotwein-Meditation als Beelzebub der Stressbewältigung

Wer tagsüber Stress hatte,
entspannt sich abends gerne bei einem Gläschen Rotwein.
Aber genau das kann den inneren Druck langfristig enorm erhöhen.

Von Stress- Coach Doris Kirch





Des Deutschen liebste Meditation

Ich bin der Mittelpunkt jeder Party. Jedenfalls ab dem Moment, in dem die übrigen Gäste erfahren, dass ich ein Stress-Coach bin. Während einige Leute daraufhin eine gesunde Distanz zu mir aufbauen, rücken die meisten etwas näher. Und dann beginnt ein Ritual, das ich jedes Mal belustigt betrachte: Man erklärt mir alles über Stress und Stressbewältigung. Am häufigsten höre ich folgenden Satz: „Stressbewältigung brauche ich nicht. Ich entspanne mich abends mit einem Gläschen Rotwein vor dem Fernseher.“ Inzwischen habe ich dieser Strategie den Namen *Rotwein-Meditation* gegeben. Sie ist ganz offenbar der Top-Favorit gestresster Zeitgenossen. Ich bin zwar selbst kein Verächter eines guten Tropfens, dennoch möchte ich dieser beliebten Entspannungsmethode einen Wermutstropfen hinzufügen.

Öl ins Feuer gießen

Während Gaumen und Zunge den Rotwein überaus schätzen, stößt er bei unserer Leber auf wenig Gegenliebe. Die Traditionelle Chinesische Medizin erklärt uns, warum das so ist. Der Leber wird dort eine körperliche und seelische *druckausgleichende Funktion* zugeordnet. Wenn wir uns im Leben nicht frei entfalten können, uns unter Druck stehend – also gestresst – erleben, belastet das die Leber; sie „überhitzt“. Rotwein erhitzt dieses Organ ebenfalls. Die Leber *verdaut* quasi alles, was wir innerlich und äußerlich aufnehmen: Einerseits unseren psychischen Druck (Stress) und andererseits den Alkohol – somit steht sie sozusagen unter Doppelbeschuss.

Da Alkohol die Muskeln erschlaffen lässt, tritt zunächst ein Entspannungszustand ein, was uns glauben lässt, der gute Tropfen sei eine gute Lösung gegen unseren Stress. Kurzfristig betrachtet ist sie das auch – langfristig erweist sich diese Strategie jedoch eher als schädlich.

Betäuben heißt nicht bewältigen

Unabhängig von der körperlichen Wirkung des Rotweins gibt es einen weiteren Grund, weshalb die Rotwein-Meditation kein gutes Entspannungsmittel ist. Es gibt nämlich einen feinen aber bedeutungsvollen Unterschied zwischen kurzfristiger Entspannung und langfristiger Stressbewältigung. Unserem Stress liegen häufig unbewusste Ansichten, Glaubensmuster und Wertvorstellungen zugrunde. Sie formen unser Bild der Welt, unserer selbst und anderer Menschen. Das bedeutet, wenn wir unseren Stress senken wollen, müssen wir auch an diesen inneren Sichtweisen arbeiten, die sich oft schon jahrzehntelang manifestiert haben. Wir müssen neue Denk- und Handlungsweisen



entwickeln und diese lange genug einüben; erst dann verändern sie unser Verhältnis zu uns und zur Welt und senken dadurch langfristig unseren Stress.

Das Glas Rotwein abends auf der Couch vor dem Fernseher hat diesen Effekt nicht. Alkohol hat eine temporäre betäubende, erschlaffende Wirkung. Wer zuvor stark unter Druck stand, findet diesen Zustand verständlicherweise angenehm und zudem erleichtert es der Traubensaft am Abend, die Klippen möglicher Einschlafstörungen zu umschiffen. Die Freude über die scheinbaren Vorzüge des Alkohols erfährt jedoch ein jähes Ende, wenn man erfährt, dass Alkoholkonsum den Stresspegel langfristig sogar noch mehr in die Höhe treibt.

Tipp vom Stress-Coach

Gewöhnen Sie sich also an, abends vor dem Fernseher einen entspannenden Kräutertee zu trinken und heben Sie sich den guten Tropfen für einen gemütlichen Abend mit Freunden auf.



Handbuch Stressbewältigung

von Stress-Spezialistin Doris Kirch

"Stress ist ein ubiquitäres Problem unserer Zeit. Entsprechend groß ist das Angebot an Büchern, Webseiten und Kursen, die schnelle und anhaltende Hilfe bei chronischer Überlastung versprechen. Doris Kirch geht in Ihrem Buch einen erfrischend anderen und seriösen Weg."

Ärztliches Journal Reise und Medizin, Nr. 9/2010, S.66

Die Trainer- und Personalberater-Fachzeitschrift *managerSeminare* hat Bücher über Stress und Stressbewältigung getestet: **Das Handbuch Stressbewältigung hat am besten abgeschnitten!**

"Eine Fundgrube an Tipps für alle, die Stress kennen und besser damit umgehen wollen. Auch Trainer, Coachs und Berater erhalten hier wertvollen Input. Sowohl für Einsteiger als auch erfahrene Leser geeignet. Das Wissen, das die Autorin an ihre Leser weitergibt, beruht auf 20 Jahren Erfahrung mit Stressbewältigung – eine Expertise, die man dem Buch anmerkt. Absolut empfehlenswert!"
managerSeminare 146, 05/2010

"Das Buch lehrt, wie Entspannungstechniken, stressmindernde Sichtweisen und Stressbewältigungsstrategien in das individuelle Leben zu integrieren sind."
Bewusst Sein, 12/2009



MBSR / STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT - KURSE UND SEMINARE -

Sie müssen nicht unbedingt Stress haben, um unsere Seminare und Kurse zu besuchen. Es reicht der tiefe Wunsch, das eigene Leben so erfüllt und glücklich leben zu wollen wie möglich.

Im Rahmen unserer Kurse und Seminare leiten wir Sie an, Ihren eigenen Weg zu diesem Ziel zu finden – denn Sie sind der Spezialist für sich selbst und Ihr Leben.

Unsere Seminare basieren auf MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction = Stressbewältigung durch Achtsamkeit). Dieses Programm beinhaltet seit Jahrtausenden bewährte Erkenntnisse und Meditationstechniken; es ist umfassend wissenschaftlich evaluiert.

Tiefe Erkenntnisse über sich selbst und das Leben, ein klarer, ruhiger Geist, eine stabile Psyche und Lebensfreude ermöglichen Ihnen, auch angesichts von Herausforderungen ein Höchstmaß an Lebensqualität zu leben. Wir freuen uns auf Sie!

DFME - www.dfme.de



FACHAUSBILDUNG STRESSBEWÄLTIGUNG UND ACHTSAMKEIT (DFME)

Werden Sie Seminar- und Kursleiter, Coach und Projektleiter für Stressbewältigung und Persönlichkeitsentwicklung auf der Basis des von Jon Kabat-Zinn entwickelten achtsamkeitsbasierten MBSR-Programms.



In dieser 770-stündigen berufsbegleitenden Ausbildung lernen Sie, Kurse, Seminare, Coachings und Projekte mit Menschen jeden Alters professionell zu planen und anzuleiten.



Ein besonderer Schwerpunkt der anderthalbjährigen Ausbildung liegt auf der Entwicklung einer persönlichen stabilen Meditations- und Achtsamkeitspraxis, als Grundlage für die spätere Arbeit mit achtsamkeitsbasierten Interventionen.

DFME - www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de

Urheberrechts-Hinweis

Sie dürfen diese Pdf-Datei in unveränderter Form gerne für den privaten Gebrauch nutzen und an Freunde verteilen. Eine gewerbliche Nutzung ist nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung von Autorin Doris Kirch gestattet.

08/2012