

## **Kopfschmerz, Verspannung, Leistungsmangel**

...ja, wenn da doch nicht immer diese verflixte Verspannung in der Schulter wäre, stetig an derselben Stelle, bohrend, brennend, ziehend, bis in den Brustkorb oder, wenn es wirklich noch schlimmer kommt, dann bis zum Kopf,... nein, bitte, bitte, nur nicht wieder diesen hämmernden, unsäglichen Kopfschmerz, der mich dann vollständig außer Gefecht setzt... So oder ähnlich ergeht es vielen Menschen. Kopfschmerz und Verspannung sind Megathemen in Arztpraxen. Der Konsum von Schmerzmitteln wegen Kopfschmerz rast von Rekord zu Rekord. Warum ist das in einer modernen Welt eigentlich so?

Der menschliche Körper versteht das „Gefühl Schmerz“ als Alarmsignal. Die Deutung liegt sozusagen in einer Botschaft: „Ich, der Körper, stehe unter Spannung!“ In der Evolution des Menschen ist Spannung eng verbunden mit Angriff. Wenn wir uns ärgern, in die Enge getrieben werden oder uns irgendwie bedroht fühlen, aktivieren wir unseren internen Alarm. Der Blutdruck steigt, der Herzschlag ist beschleunigt, der Atem geht schneller, die Muskeln erhöhen ihre Spannung. Zu großen Teilen läuft diese Aktivierung unterbewusst. Sie erfolgt nach vorgegebenem Muster und ist ein wichtiges Element in der Strategie des Überlebens. Soweit, so gut...wenn dies denn wirklich die Deutung für verspannte Muskeln wäre, dann bliebe die Frage zu klären, wo der Angriff im Büro lauert?

Zum Feind kann man auf jeden Fall so viel sagen, dass er unsichtbar und sehr schwer fassbar ist. Er liegt, versteckt und hinterhältig, in der Monotonie des PC-Bildschirms, in der Struktur heutiger Arbeit, in der Form unserer Kommunikation, ..., sozusagen in der Art und Weise, wie jeder Einzelne persönlich die vielen weichen Faktoren unseres heutigen Arbeits- und Soziallebens verarbeitet. In ihrer Summe erzeugen die „Soft Factors“ für uns Menschen Stress, weil unser erlernter Blick in die Wirklichkeit sich mit den Inhalten einer modernen Gesellschaft (noch) nicht angefreundet hat. Wir erwarten um uns herum eine konkret gefasste Umwelt, die es möglichst eindeutig zu entschlüsseln gilt. Es ist die Vernunft, seit der Aufklärung ein unumstößliches Dogma unserer wissenschaftlichen Welt, die uns eine konkrete Wirklichkeit darzustellen hilft. In dem Moment, in dem für unseren Geist das Problem auftaucht, dass diese einzige Wirklichkeit in einer komplexen Welt nicht mehr existiert, wird die Vernunft selbst zum Problem. In linearen Welten funktioniert sie als Erzeuger von Wirklichkeit optimal, in einer Welt mit offenen Systemen ist das Entschlüsseln von Aufgaben, nur auf ihre Hilfe bauend, unmöglich. Die Lösung des der „Krankheit Verspannung“ liegt also außerhalb von uns und genauso in uns. Sie ist dann erfolgreich zu behandeln, wenn wir z. B. die Form des Miteinanders sowie die eigene Sicht auf eine sich schnell ändernde komplexe Welt anpassen. Konkrete Maßnahmen für uns selbst könnten darin bestehen, den Blick für die Welt behutsam offener zu gestalten, über eherne Grenzen hinweg zu kommunizieren oder selbst Dinge zu unternehmen, die früher undenkbar waren. Moderne Formen des **Mentaltrainings** sehen hier ihren tieferen Sinn...