

Beata Korióth  
*Goodbye STRESS*





BEATA KORIOTH

Goodbye  
STRESS

HALTE DIE WELT AN,  
ATME UND FINDE ZURÜCK  
IN DEINE KRAFT



arkana

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf  
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe

© 2018 Arkana, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Lektorat: Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: ki 36, Editorial Design, München

Sabine Krohberger

Coverhintergrund: © Tori Art/creativemarket

Illustration, S. 77: © Fotolia

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34232-7

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

Besuchen Sie den Arkana Verlag im Netz



## Inhalt

Geleitwort .....	7
Vorwort .....	11
<b>Das Mutigste in der Welt .....</b>	<b>15</b>
Wer du sein kannst in diesem Leben .....	16
Stress ist magisch .....	19
Stress und Glauben – eine explosive Beziehung .....	25
Daueralarm .....	44
Empathie – oder Mitgefühl? .....	51
Die Erschaffung eines Ungetüms oder das große Missverständnis .....	55
Sorry, aber wer Stress sagt, meint Angst! .....	59
<b>Die Ebene der Gedanken .....</b>	<b>63</b>
Grenzerfahrungen .....	63
Warum wir nicht länger als eine Minute ängstlich sein können – und es trotzdem sind .....	68
Die Entlarvung des Filmvorführers .....	84
<b>Die Ebene der Emotionen .....</b>	<b>93</b>
Die Macht der Emotionen .....	93
Navi kaputt? .....	99
Das zweite Gehirn .....	102
Eine kurze Geschichte der Schuld .....	112
Das Tor zu deiner Kraft ist dein Atem .....	116
Der bewusste Atem .....	122

## Inhalt

<b>Die Ebene des Körpers</b> .....	127
Erinnerungen des Körpers .....	128
Verkörpernte Angst .....	133
Das neurogene Zittern .....	134
Wie funktioniert es? .....	146
<b>Halte die Welt an, atme und finde zurück</b>	
<b>in deine Kraft</b> .....	155
Die Wucht deiner Entscheidung .....	156
Vertrauen .....	167
Freude .....	181
Wilde Seele .....	199
Buchempfehlungen .....	205
Anmerkungen .....	207

## Geleitwort

Als Beata mich fragte, ob ich ein Vorwort für ihr Buch *Goodbye Stress* schreiben würde, fühlte ich mich begeistert und zutiefst dankbar. Begeistert, weil sie darin unsere wundervolle therapeutische Arbeit mit dem Atem authentisch, tief bewegt und bewegend, voller Ehrlichkeit und von Intelligenz getragen beschreibt. Und dankbar dafür, dass ich Beata auf ihrem Entwicklungsweg eine Zeitlang intensiv habe begleiten dürfen.

Das Begleiten von Menschen hin zu mehr Frieden, zu einem inneren Gleichgewicht, zu Selbstvertrauen und Glück ist seit Jahren meine Berufung und bis heute mein Beruf. Meine erste Ausbildungsstätte war die Tanzakademie in Rotterdam. Ich wusste damals nicht, wie wichtig der Modern Dance nach Martha Graham für meine weitere Entwicklung sein würde. Bei dieser Technik sind alle Bewegungen stark mit dem Atem verbunden. Der Einatem streckt den Körper, und aus dem Ausatem entsteht die Bewegung. Es ist, als ob der Einatem symbolisiert, dass wir Kraft aufnehmen und uns der Welt präsentieren, während uns der Ausatem die Gelegenheit gibt, ganz natürlich eine Lebensbewegung entstehen zu lassen, über die wir uns und unsere Emotionen zum Ausdruck bringen können. Als ich dann 1978 meine erste Erfahrung mit dem verbundenen Atem machte, war ich fasziniert. Ich verstand plötzlich viel tiefer, was ich damals auf der Akademie gelernt hatte. Doch es war noch mehr: Ich realisierte, dass mein Leben eine andere Ausrichtung brauchte. Und ich wusste: Das wird mein Weg zu mir.

Heute, nach so vielen Jahren des Lernens und Lehrens, sehe ich in den Menschen, mit denen ich arbeiten darf, noch immer

Wunder passieren. Sie entdecken durch das Atmen ihre lange verschüttete Kraft wieder. Probleme, die weit in die Vergangenheit zurückreichen, lösen sich auf. Angst wird nicht mehr unterdrückt. Alle Emotionen dürfen gefühlt werden, die Kraft darf ebenso leben wie die Verletzlichkeit. Alles wird leichter und freier. Eigenliebe und Selbstvertrauen wachsen. Es entsteht Enthusiasmus für das Leben selbst.

Genau dieser Enthusiasmus ist es, den Beata in ihrem Buch nicht nur beschreibt, sondern den sie auch selbst lebt und mit dem sie andere fühlbar und nachvollziehbar ansteckt. Wir finden die Arbeit mit dem Atem in vielen spirituellen Schulen und Religionen, im Buddhismus, in der Meditation, im Yoga. Beata kennt diese Wurzeln, sie kennt die heutigen therapeutischen Anwendungsweisen – und sie macht etwas ganz und gar Zeitgemäßes und Frisches daraus. Sie nimmt uns mit auf eine Reise nach innen, die, wie sie sagt, nichts für Weicheier ist. Sie regt uns an, eine komplett neue Sichtweise auf den Stress zu entwickeln und zu prüfen: »Ist Stress für mich Bedrohung oder Herausforderung?«

Diese Reise nach innen wird von ihr bestens untermauert und wissenschaftlich begründet. Das Wort »Tiefenentspannung« bekommt dabei eine ganz neue Bedeutung: Gerade dann nämlich, wenn es im Leben spannend wird, geht es darum, innerlich zu stoppen, in die eigene Tiefe zu gehen und sich für eine andere als eine »stressige« Erfahrung zu öffnen. Sind wir bereit, unseren Ängsten ins Auge zu sehen? Wagen wir es, alle Emotionen, sowohl die schönen als auch die, die wir unangenehm nennen, voll atmend zu empfinden? Sind wir bereit, unser bestes Selbst zu entdecken? Nutzen wir die Chance, selbst zur Quelle unseres Glücks zu werden?

Beata lässt uns kaum eine Wahl. Ihre Sprache und ihre Beispiele sind so farbenfroh und einladend, sie machen das Lesen zu einer hautnahen Erfahrung. Sie zwingt uns geradezu, mit ihr Schritt um Schritt in Richtung wachsender Bewusstheit zu gehen und die Identifikation mit den ängstlichen und kritischen Stim-

men in uns zu stoppen. So tauchen wir vollkommen in das Hier und Jetzt ein. Wir wagen den Sprung – den Sprung ins echte, wahre Leben.

Es gelingt Beata Kapitel für Kapitel, Seite um Seite neu, uns zu inspirieren, unsere Erfahrungswelt zu erweitern und den Atem als wirkliches Heilmittel zu erfahren. Sie verführt uns dazu, im wahrsten Wortsinne soziale Wesen zu werden, indem wir das Geben und das Empfangen ausbalancieren. Sie zeigt uns, wie echte Lebensfreude zu lernen und zu erfahren ist. Ihre Botschaft ist wirklich ein Schatz für unsere Zeit: »Innerer Frieden ist etwas ganz Normales und Freude für jeden erreichbar. Dein Herz darf singen!«

In Anerkennung und Dankbarkeit an eine wahre Kollegin,  
Tilke Platteel-Deur  
Leiterin Institut für Ganzheitliche Integrative Atemtherapie und  
Vorstandsmitglied der Global Professional Breathwork Alliance



## Vorwort

**Fußgängerzone, South Beach, 1995.** Die Welt hat mich ausgespuckt in Miami, und mein Herz ist tot, so fühlt es sich an. Ich laufe durch die Stadt, hebe plötzlich den Kopf und sehe viele Meter weiter etwas leuchten in dem Regal eines Buchladens. Das Leuchten ist verrückt und nur in meinem Kopf. Als ich näher komme, sehe ich, dass es ein gelber Buchrücken ist, der mich so anzieht. Ich stolpere in das Geschäft, bis ich das Buch endlich in den Händen halte und den Titel lese:

### **You Get So Alone At Times That It Just Makes Sense**

**Charles Bukowski**

Scheiße, ja! Der meint mich. Höchstpersönlich. Mein kleiner Bruder war kurz zuvor auf seiner Harley ums Leben gekommen, und ich fühlte mich, als hätte man einen Teil meines Körpers amputiert. Am liebsten wäre ich ihm gefolgt. Jetzt waren die Würfel gefallen. Er war tot, und ich wollte nicht, dass meine Eltern noch einmal ein Kind verlieren. Also entschied ich mich zu leben – für zwei. Wenn du keine Angst vor dem Sterben hast, gibt es nichts zu verlieren. Zwei Wochen nach dem Tod meines Bruders stand ich vor meiner Uni, an der ich Germanistik, Politik- und Medienwissenschaften studierte. Ich schaute mir das Gebäude an wie einen

Exliebhaber an dem Tag, an dem man sich eingesteht: Es ist vorbei mit uns beiden. In diesem Moment traf ich eine Entscheidung: Ab jetzt mache ich nichts mehr, was ich nicht wirklich will. Dafür erschien mir die Lebenszeit einfach zu knapp bemessen. Ich wusste nicht, wohin mein Leben mich bringen würde, aber ich war bereit, meinem inneren Kompass zu folgen. Ich brach mein Studium ab und provozierte das Leben, lotete seine Grenzen aus. Ich tanzte tage- und nächtelang in den Wüsten Amerikas, fuhr mit Höchstgeschwindigkeit vor eine Mauer und eine schwarze Piste in den Dolomiten Schuss runter. Ich wusste nichts von der Welt, schon gar nichts vom Leben, fühlte nur Dunkelheit, und hier kommt Bukowski und flüstert mir zu: Alles gut, Kleine, alles gut, du bist nicht allein, ich kenne dich. Es gibt einen Sinn in der Einsamkeit.

**Ein Jahr später, Santa Monica Boulevard, L. A.** Ich liege in Pyjamahose mit anderen Menschen Matte an Matte in einem Raum ohne Klimaanlage. Links David Duchovny, rechts Drew Barrymore. Ich mache Yoga, atme und schwitze. Als ich rauskomme, schwebe ich und weiß: Damit höre ich nie wieder auf. Es waren nicht nur die Körperbewegungen, es war vor allem der Atem, der mich aus dem Tiefschlaf holte. Nach einer jahrelangen Betätigung war es, als ob endlich wieder Blut durch meine Adern floss. Ich habe damals die Mechanismen noch nicht verstanden, aber der Atem führte mich nach Hause zurück. Ich bekam eine Ahnung von lebendiger Stille. Eine Idee von Entspannung, nach der ich mich so sehnte. Der wollte ich folgen, sie verstehen und verinnerlichen. Ich verbannte alle Rauschmittel aus meinem Leben, lernte im Schweigekloster still zu werden und übte mich täglich viele Stunden in Yoga, Atem und Meditation. Darin lag der Grundstein meiner Entwicklung hin zur Yogalehrerin, zur Atemtherapeutin und schließlich zur Bewusstseinstrainerin.

**Heute.** Hier und jetzt hältst du ein Buch in den Händen, das zu 100 Prozent auf Erfahrung basiert. Erfahrung, die nicht allein

meine ist, sondern die Erkenntnisse sehr vieler Menschen widerspiegelt, mit denen ich in den letzten gut zwanzig Jahren gearbeitet habe und von denen ich lernen durfte. Ich habe mit Wissenschaftlern gesprochen; mit Menschen, von denen eine hohe Performance unter immensem Druck abverlangt wird, mit Unternehmensgründern, Spitzensportlern und Sicherheitsexperten; mit Menschen, die schon Pistolenläufe in ihren Mündern oder an den Schläfen spürten; mit Menschen, die zuständig sind und ausrücken, wenn in Deutschland das öffentliche Leben in Gefahr ist, die Terrorattacken verhindern; mit Menschen, die mich begeistern. Ich habe erstaunliche Geschichten ausgegraben, die wahr sind und die ich heute mit dir teile. Was diese Menschen mit Leib und Seele leben und erforschen, verändert tatsächlich unsere Welt.

Mit diesen Geschichten bezwecke ich zwei Dinge: Auf der einen Seite will ich dich inspirieren, außerhalb der altbekannten Box zu denken und neue Erfahrungen zu machen. Auf der anderen Seite möchte ich dir etwas wegnehmen, was du sehr lieb gewonnen hast – und das ist deine Überzeugung zum Thema Stress. Das Buch zeigt dir völlig neue Perspektiven, die dein bisheriges Denken komplett auf den Kopf stellen und umdrehen. Zu guter Letzt – für die ganz Mutigen – entfernen wir Stress komplett! Nicht nur, indem wir das Codewort Stress nicht mehr benutzen, sondern indem wir unser Empfinden bei seinem echten Namen nennen: Angst! Wer Stress sagt, meint Angst. Und mit Angst können wir umgehen: Wir halten die Welt an, atmen und finden zurück in unsere Kraft.







## Das Mutigste in der Welt

Es ist dein erstes Mal. Du stehst an einer Klippe und schaust ins Nichts, in die Weite und den klaren, sonnigen Himmel. Vor dir ist die Ungewissheit. Entweder du machst den Schritt nach vorn, verlässt das Altbekannte oder du gehst zurück in das, was du kennst. Du hast gehört, es soll ein ziemlich geiles Gefühl sein. Absolute Freiheit und pure Lebensfreude. Du wolltest schon immer wissen, wie es ist, vollkommen schwerelos und ekstatisch zu sein. Voller Energie über dich selbst hinauswachsen. Das wär's doch. Du hast viel dazu gelesen und andere befragt, aber so richtig vorstellen kannst du es dir nicht. Jetzt stehst du hier oben und es ist an der Zeit. Du bist jetzt dran.

Und dann spürst du ihn – diesen Kitzel, der sich immer zeigt, wenn du das Bekannte verlässt und in neue Welten vordringst. Ist es Angst? Die Angst loszulassen? Angst, die Kontrolle über dein Leben abzugeben? Oder sind es Mut und Vorfreude, was du wahrnimmst? Mut, eine neue Herausforderung anzunehmen? Vorfreude auf ein Leben, das du bisher nur aus deinen kühnsten Träumen kennst? Dieses unbeschreibliche prickelnde Gefühl nimmt deinen ganzen Körper ein. Alles, was du weißt, ist: Wenn du den Schritt nach vorn wagst, kannst du dich an rein gar nichts mehr festhalten. Du gibst die Kontrolle ab. Wenn du aber einen Rückzieher machst, wirst du nie erfahren, wer du sein kannst in diesem Leben. Du breitest versuchshalber deine Arme aus und spürst den sanften Wind auf deiner Haut. Dein Herz pocht. Dein Körper vibriert. Die Sonne scheint in dein Gesicht. Dein Leben wartet auf dich.



## Mind-Shift

*Springst du?*

### Wer du sein kannst in diesem Leben

Genau das Gleiche passiert in der Tiefenentspannung. Wenn du alte Gedankenmuster, die dich kontrollieren und deine Lebensenergie fressen, endlich auflöst, wirst du immer wieder genau diese Erfahrung machen. Du stehst jedes Mal aufs Neue vor der Entscheidung, den sicheren Boden zu verlassen und zu neuen Abenteuern aufzubrechen. Indem du beschließt, dich einzulassen, beginnt ein Veränderungsprozess.

Denkst du an Tiefenentspannung, denkst du vermutlich an Wellnessurlaub, an eine Massage, eine Yogasession, ein Partie Golf oder an einen kontemplativen Spaziergang im Park. Doch solche angenehmen und beruhigenden Aktivitäten sind allenfalls die Vorbereitung auf die Tiefenentspannung, das Aufwärmen und Stretchen. Viele bleiben auch genau hier stecken, in der Vorbereitung auf das Leben ihrer Träume. Echte Tiefenentspannung beweist du nicht auf der Yogamatte, sondern im Alltag, und zwar immer dann, wenn dein Herz klopft, dein Atem schneller wird, die Unruhe dich packt, du ein mulmiges Gefühl in dir wahrnimmst – du weißt schon, in den Momenten, in denen wir »Stress« sagen. Was machst du dann? In diesen Momenten kristallisiert sich heraus, wer du sein kannst in diesem Leben.

Kannst du offen, weit und liebevoll sein? Kannst du atmen, wenn der Druck steigt? Fühlst du dich verbunden, selbstsicher und

unterstützt? Traust du dich, genau jetzt Neues zu denken und zu wagen? Gehst du das Risiko ein? Oderkehrst du dein Empfinden unter den Teppich, läufst weiter in deinem Hamsterrad und ächzt: »Puuh, was für'n Stress!«? Tiefenentspannung passiert, wenn du all deinen Ängsten zitternd, lächelnd, atmend begegnest; das Leben voll und ganz mit allen Ecken und Kanten annimmst; dich nicht mehr von deinem limitierten Denken begrenzen lässt. Du bleibst souverän und auf Augenhöhe mit der Situation. Du gibst die Kontrolle ab, die du eh nie hattest. Das wird jede deiner Ängste an die Oberfläche bringen und sogar so weit führen, dass du dich freust, wenn sich eine Angst in dir zeigt, weil du dann den nächsten Klippen sprung in die Tiefe und in das Leben wagen kannst. Tiefenentspannung ist nichts für Weicheier! Mit Haien schwimmen, ins Weltall fliegen, Berge bezwingen, neue Länder entdecken? Nö. Vergiss das. Das Mutigste in der Welt ist Tiefenentspannung!

Wir empfinden Stress, wenn wir Angst in Kopf und Körper haben. Menschen mit vielen Ängsten entwickeln besonders starke Stressreaktionen. Menschen mit weniger Ängsten leben befreiter. Wer viel leidvollen Stress empfindet und glaubt, keine Angst zu haben, hat nur noch nicht den Zugang zu ihr gefunden. Angst ist menschlich, und jeder kennt sie. Schwinden die Ängste, schwinden die Stressreaktionen aus unserem Leben. Dein Vertrauen in dich selbst und in das Leben wächst mit jeder Angst, die du nicht unterdrückt hast. Erst wenn du sie fühlen kannst, bist du frei. Dieser Prozess kreiert ein ganz neues Denken. Die Erfahrung von Sicherheit und Verbundenheit wird das Fundament deiner Ausrichtung in deinem wundervollen Leben. Selbstvertrauen erwächst aus dem Gefühl von »Ich bin gut aufgehoben in dieser Welt. Ich gehöre hierhin«. Du tust viel mehr von dem, was du liebst, bist authentischer, mehr du selbst – und dafür musst du noch nicht einmal den Partner oder Job verlassen. Du wirst weit und offen und gehst in Verbindung mit deiner Kraft, die dich beflügelt und dir eine Richtung gibt. Bist du angebunden an diesen Strom, ist dein Ego arbeitslos. Das ist

Tiefenentspannung. Wer aus der Tiefenentspannung nicht weiter, freier, leichter, offener, zufriedener, stiller, ruhiger oder glücklicher rausgeht, als er reingegangen ist, der war gar nicht drin.

Mir geht es nicht um Produktivitätssteigerung oder Work-Life-Balance – das passiert nebenbei und anders als du denkst. Mir geht es darum: Bist du glücklich? Kannst du dich jetzt freuen? Lebst du die freie und selbstbewusste Version von dir? Stress erlebst du immer dann, wenn dir dein Leben bedrohlich vorkommt. Diese Wahrnehmung ist jedoch sehr leicht veränderbar – es braucht den kühnen Sprung in die neue Perspektive. Das muss trainiert werden.

In diesem Buch erfährst du am eigenen Leib, wie das geht. Wir werden deinen Stress infrage stellen und kleine wie große Ängste entlarven. Die hier vorgestellten Übungen werden dir Superkräfte verleihen: absurd gütiges Mitgefühl, tiefstes Vertrauen und pure Lebensfreude. Es wird Spaß machen und dich auch etwas Überwindung kosten, die ausgetretenen Pfade zu verlassen und eine neue Perspektive auf dein Leben einzunehmen. Ich verspreche dir, es lohnt sich, denn das Gefühl, das du daraus generierst, ist stark. Ich nenne diesen Vorgang des inneren Verrückens:



## Mind-Shift

### *Mind Shift*

Der Mind Shift ist ein Perspektivwechsel, der etwas Distanz zwischen dir und deinem Erleben schafft. Manchmal ist es gerade so viel Abstand, dass nur ein Blatt Papier dazwischen Platz hätte. Das

reicht schon, um eine neue Erfahrung zu machen. Es passiert spürbar etwas mit dir. Ein kleiner innerer Schritt – und mit ihm verändert sich unweigerlich deine Wahrnehmung der Situation. Du kannst dir vorstellen, dass die Welt aus der Vogelperspektive anders aussieht als aus der Perspektive des Regenwurms. Genauso werden wir uns deine Welt aus unterschiedlichen Perspektiven ansehen.

### **Nun, bist du so weit?**

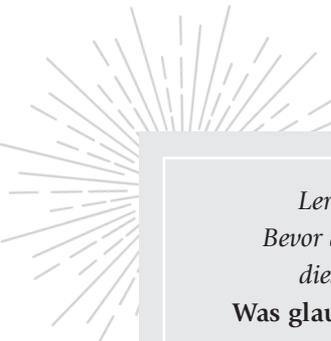
Es gibt Neues und Aufregendes zu entdecken über ein Thema, von dem wir denken, schon alles zu wissen. Einiges wird gerade erforscht, vieles können Studien heute schon belegen. Ich werde dir zunächst einen Einblick in interessante Aspekte der aktuellen Stressforschung geben und beleuchten, welche Bedeutung sie für unser Leben hat. Du bekommst dann eine Methode an die Hand, dich mental, emotional und physisch von alten und aktuellen Stressbelastungen aus der Tiefe heraus zu befreien. Du wirst feststellen, wie unglaublich eng der Körper mit dem Gehirn verstrickt ist. Nicht nur der Kopf steuert dabei den Körper, auch der Körper hat eine eigene Sprache, die uns unbewusst lenkt. Die Ergebnisse meiner Praxis sind so erstaunlich und einleuchtend zugleich, dass du jederzeit und überall, spielerisch und leicht die Erfahrung machen kannst, loszulassen und dich dem Leben anzuvertrauen. Bist du bereit, die Fesseln der Angst zu lösen? Dann lass uns beginnen, dieses interessante Erleben, das wir »Stress« nennen, auf Herz und Nieren zu prüfen. Wo kommt es her? Was will es? Und wieso hat heute jeder Stress?

### **Stress ist magisch**

Keine andere Zeit war für die Stressforschung jemals so interessant wie das Heute, denn nicht nur sind die Leute so gestresst wie nie zuvor – niemals bisher konnte durch zahlreiche bildgebende Ver-

fahren so viel in unseren Hirnen sichtbar gemacht werden. Fragst du erfahrene Stressforscher, Biologen, Psychologen, dann wünschen sie sich, noch mal jung zu sein, um mit den heutigen Methoden studieren, experimentieren und sich austauschen zu können. Mit dem Fortschritt der technischen Möglichkeiten stehen wir jedoch umso mehr vor Rätseln. Wir können uns selbst beim Denken zusehen. Wir erkennen, welche Hirnareale aufleuchten, wenn wir denken; was sich im Körper verändert, wenn wir Ja oder Nein sagen oder emphatisch sind. Aber wo kommen die Gedanken her, die den ganzen Stress erzeugen? Was ist Bewusstsein? Und wieso haben die einen Stress und die anderen empfinden in genau derselben Situation Ekstase? Wieso werden die einen krank und die anderen noch resilienter? Man könnte meinen, da ist ein Houdini am Werk!

Der Stressbegriff ist geradezu magisch aufgeladen und so verstrickt, dass wir ihn wie eine Zwiebel häuten müssen, um zum Kern zu kommen. Irgendwie ist doch heute alles Stress. Schon Kinder haben Stress in der Schule, Eltern mit den Kindern, alle miteinander im Büro und Beziehungen sind sowieso stressig. Alleinsein aber auch. Jeder hat so seine Meinung und Einstellung zum Stress – aber ist das wirklich eine eigene oder gibt es so etwas wie eine kollektive Grundidee? Und wo kommt die her? Lass uns einen Versuch wagen:



## Mind-Shift

*Lerne deine eigene Stresseinstellung kennen!  
Bevor du weiterliest, nimm dir einen Moment Zeit,  
diese Frage intuitiv für dich zu beantworten:  
**Was glaubst du, schadet Stress deiner Gesundheit?***