

Allgäu/Ulm

## Stress als Krankheitsauslöser

Macht Arbeit krank? Diese Frage war der Titel unserer letzten Veranstaltung. Zu Beginn des Vortrags gab jeder der Teilnehmer zu, selbst an Stress und körperlichen Beschwerden zu leiden. Somit war jeder persönlich von der Frage betroffen. Was folgte, waren interes-



**Bert Heuper**

sante Ausführungen über die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele.

Der Referent Bert Heuper entwickelte nach seiner eigenen Krebserkrankung eine spezielle Therapieform im Bereich der Psychosomatischen Erkrankungen und machte in anschaulicher Weise deutlich, was die Ursachen unseres Stressempfindens sind. Als gelernter Buchdrucker und Drucktechniker, also Branchenfachmann, konnte Heuper auch aufklären,

wie die Zusammenhänge zum Beispiel zwischen technischen Investitionen und körperlichen Missempfindungen sind. Allen wurde sehr schnell klar, welche gravierende Wirkung unsere unbewussten Programme auf unser Verhalten und unsere Gesundheit haben. Jeder konnte anhand kurzer, praktischer Übungen selbst verspüren, welche Körperhaltungen zu welchen Gefühlen und Körperspannungen führen. Das einfache Modell des »Täter/Opfer«-Prinzips machte deutlich, wie gerne wir mit Ausreden agieren, um uns als »Opfer« zu fühlen, und doch eigentlich die »Täter« sind. Besonders interessant war die Auflösung der Hintergründe unserer Stressfaktoren. Nicht die Arbeit macht krank, sondern vieles was wir an uns nicht erkennen können beziehungsweise wollen. Aufgrund der ansprechenden Vortragsgestaltung und der regen Teilnahme wird es im Frühjahr ein Tagesseminar zu dieser Thematik geben.