

Stress ade – nicht erst nach Renteneintritt

Anlässlich des 30-jährigen Jubiläums des Freiburger Symposiums und meines 20. Seminars zum Thema psychische Belastungen im Arbeitsleben habe ich zu Beginn des Seminars einen Rückblick gehalten.

1997 habe ich die Bedeutung von Emotionalität als psychischer Faktor in der Arbeitsmedizin hervorgehoben. Meine Vorstellung war und ist, dass die Arbeitsmediziner die Gefühle einbeziehen müssen, um die Probleme von Mitarbeitern zu verstehen.

1999 habe ich dargelegt, dass das Belastungs-Beanspruchungs-Modell, das aus dem technischen Arbeitsschutz kommt, nicht der Funktionsweise der Psyche entspricht. Es behandelt das menschliche Nervensystem als mechanisch reagierende Einheit und verkennt das kreative Potential eines Bewusstseins, das neue Wege gehen kann. Die Übertragung des technischen Belastungs-Beanspruchungs-Modell in die Arbeitspsychologie und –medizin hat sich durchgesetzt. Ich habe mein Verständnis von Psyche und den Umgang mit psychischen Belastungen im Arbeitsleben weiterentwickelt in ein Anforderungs-Bewältigungs-Modell, mit dessen Hilfe aufkommender Stress in der Entstehung beendet werden kann.

Die alte Denkweise, die nur auf automatischen Reaktionen aufbaut, bestimmt also bis heute den Umgang mit Stress und konzentriert sich auf Vorschläge, wie man auf Stress reagieren sollte. An die Möglichkeit, Stress erst gar nicht sich entfalten zu lassen, wird praktisch nicht gedacht. Aus meinem Verständnis und den Erfahrungen als Psychotherapeut habe ich mein Konzept in jedem Seminar auf dem Symposium kontinuierlich weiter ausgearbeitet und verschiedene Elemente zur kritischen Diskussion mit Arbeitsmedizinern vorgestellt:

2000 Die Psychologie in der Hierarchie – Selbstbewusstsein trotz beruflicher Abhängigkeit

2001 Das Ilisarow-Prinzip in der Psyche: Erzeuge Spannungen, dann entsteht Neues.

2002 Meine Definition von Stress und Burnout, die für mich bis heute Gültigkeit hat:

Stress entsteht durch die Kluft zwischen Erwartungen und der Realität und der Versuch, die Realität den Erwartungen zu unterwerfen, auch dann wenn man die Realität nicht verändern kann. Dieser sinnlose innere Kampf bringt den Körper in einen Zustand dauernder Anspannung, die nicht gelöst werden kann. Das macht krank.

Das andauernde Ansammeln ungelöster Kämpfe macht das Nervensystem irgendwann nicht mehr mit, weil es merkt, dass es sinnlos ist. Das ist Burnout: Nichts geht mehr.

2003 Freiheit von gewohnheitsmäßigem Denken, die Bedeutung der Selbsterkenntnis, keine Unterwerfung unter Autoritäten im Verständnis der eigenen Psyche.

2006 Das Wohlbefinden der Arbeitsmediziner durch Achtsamkeit

2007 Mobbing als Verstoß gegen die notwendige Kooperation. Der Gemobbte muss das Mobbing durchschauen, um nicht krank zu werden, und um dem Mobbing klug zu begegnen.

2008 Psychische Traumatisierung am Arbeitsplatz.

2009 Geld und Psyche. Die elementare Bedeutung von Verbundenheit und Kooperation für das psychische Wohlbefinden.

2010 Wenn das Utopiesyndrom in Zielvorgaben, die nicht mehr erreicht werden können, dich überfordert, dann erinnere dich an den gesunden Dreisatz:

1. Man kann in jedem Moment immer nur eine Sache bewusst tun!
2. Man muss immer das tun, was man selbst für richtig hält, natürlich unter Berücksichtigung der Gegebenheiten!
3. Innehalten, wenn man merkt, dass man nicht weiter weiß und „ins Nichtwissen gehen“! Dann entsteht der Kontakt zu den eigenen Empfindungen, die „sagen“ was notwendig ist.

2011 Die Stille des Geistes beendet jeden Stressimpuls.

2013 Die Klopftherapie – ein geniales und einfach anzuwendendes Instrument der Selbstfürsorge

2014 2500 Jahre Wissen der Menschheit um die Heilkraft des Nichtwissens

Die Bahn und der rechte Weg des Lao Tse – 71. Spruch

Sein Nicht-Wissen wissen ist Hoheit.

Sein Nicht-Wissen nicht wissen ist Krankheit.

Die Krankheit erfühlen

heißt sie nicht mehr haben.

Der Vollendete ist frei dieser Krankheit.

Er fühlt sie, also hat er sie nicht.

2015 Keine Identifikation mit krankmachender Arbeit

In allen Seminaren lege ich Wert auf die Verstärkung dieser Basics:

- Die Arbeitsmediziner können - wie alle im sozialen/gesundheitlichen Bereich Tätigen - anderen nur wirksam helfen, wenn sie zugleich auf sich achten.

- Stärkung der Selbsterkenntnis und damit Selbstbewusstsein ist für mich der Schlüssel zum gesunden Handeln am Arbeitsplatz. Selbsterkenntnis beendet das mechanische Reagieren und ermöglicht kreative Lösungen.
- Das rechte Verständnis für Stress und die Funktionsweise der Psyche hat nicht nur im Arbeitsleben, sondern in allen Lebenszusammenhängen eine grundlegende Bedeutung. Deshalb ist „Stress ade“ jederzeit sinnvoll – „nicht erst nach Renteneintritt.“

Das Thema 2016:

Hören Sie auf, das Wort „Stress“ zu benutzen, das beendet den Stress! Wie ist das möglich?

Als Stressoren werden die Stress auslösenden äußeren Faktoren bezeichnet. Wir reagieren aber individuell und auch in verschiedenen Situationen höchst unterschiedlich auf äußere Bedingungen. Der Stressor von heute wird mich nicht zwangsläufig auch morgen stressen. Die Stressentstehung hängt also nicht am Stressor, sondern basiert entscheidend auf einem Muster, das im Gehirn und im ganzen Nervensystem des Gestressten jeweils aktuell aktiviert wird, wenn es bestimmten Reizen ausgesetzt ist. Dieses Muster ist durch Konditionierung gelernt. Angenehme Erfahrungen werden im Nervensystem und damit im ganzen Körper genauso gespeichert wie negative. Im komplexen Speicherungsprozess von positiven und negativen Reizen bilden sich unsere automatisierten Reaktionsmuster heraus. Das gilt auch für unsere Stressreaktionsmuster.

Wenn wir jedoch unsere Stressmuster nicht aktivieren, gibt es auch keinen Stress. So stellt sich die Frage, ob dies möglich ist. Dafür ist ein Selbst-Bewusstsein bezüglich der eigenen Stressmuster erforderlich. Es ist erstaunlich, wie leicht es dann möglich ist, ohne Stress zu leben.

Auch wenn Sie die gesamte Entstehungsgeschichte Ihrer Stressreaktionsmuster nicht verstehen und kein Bedürfnis nach Bearbeitung der Kindheit haben, so bekommen Sie doch vom Nervensystem in dem Moment Signale, wenn gerade ein Stressmuster aktiviert wird. Das Signal ist nicht kompliziert, sondern Sie merken es meistens sofort: Sie sagen oder denken dann nämlich: „Ich habe Stress.“

Wenn Sie diese Feststellung machen, welcher psychische Prozess läuft dann genau ab? Ein äußeres Ereignis - der Chef will beispielsweise sehr kurzfristig einen Bericht – trifft auf ihr Stressmuster im Gehirn – in diesem Beispiel etwas „ich darf den Chef nicht enttäuschen, ich weiß aber nicht, ob ich den Bericht rechtzeitig zu fertigen schaffe.“ Die Angst, eine Autorität zu enttäuschen, die Sie vermutlich in der Kindheit gelernt haben, hat Sie im Griff. Auch wenn Ihnen der Hintergrund nicht bewusst ist, so spüren Sie auf der emotionalen-körperlichen Ebene diesen inneren Konflikt und nennen ihn Stress.

Wenn Sie das übliche Stressmodell in diesem Moment nicht durchschauen, reagieren Sie automatisch mit dem Gedanken, was kann ich tun, um dieser

Anforderung gerecht zu werden. Sie werden hektisch, um alles zu schaffen und verhalten sich als Reaktionsautomat. Indem Sie sich sagen: „Jetzt habe ich Stress“, bleibt die ganze ungesunde Stressanspannung bestehen. Sie haben sich innerlich der Situation unterworfen und opfern gerade ihre eigene Gesundheit und das Wohlbefinden der Anforderung des Chefs. Die eigene Person scheint nicht wichtig zu sein, nur die Bewältigung der Anforderungen. Vielleicht ist das auch der Grund, weshalb dieses Modell sich durchgesetzt hat. Schließlich sollen wir im Arbeitsleben funktionieren und nicht Selbst-bewusstsein entwickeln, sind die stummen Überzeugungen von vielen. Ihre Leistungsfähigkeit ist im Stress aber nicht optimal. Denn die Angst, es nicht zu schaffen, frisst einen erheblichen Teil Ihrer Energie.

Die Alternative: Sie haben das alte Stressmodell verworfen und wissen, dass Stress ein Reaktionsmuster in ihrem Gehirn ist. Dasselbe äußere Ereignis tritt ein - der Chef will sehr kurzfristig einen Bericht – und trifft auf ihr Stressmuster im Gehirn: Es meldet sich die Angst, eine Autorität zu enttäuschen. Jetzt wird Ihnen aber bewusst: Das ist jetzt mein Problem, mein Stress. Sie halten inne und schauen nach innen, um zu erkennen, welches Muster in Ihnen solchen Druck erzeugt. Schon in diesem Moment werden Sie ruhig, vielleicht entdecken Sie sofort ihre Angst vor Enttäuschung. Vielleicht kommen sogar Bilder aus der Vergangenheit hoch. Auf jeden Fall wenden Sie sich erst einmal der Sachlage zu und betrachten die Anforderung des Chefs sowie zugleich Ihre Möglichkeiten, ihr gerecht zu werden. Sie kümmern sich also um Ihr eigenes Problem, das die Chefanforderung ausgelöst hat. So werden Sie in Gelassenheit die sachgerecht beste Lösung finden und ihre Energien nicht in Stressreaktionen vergeuden. Das Arbeitsergebnis wird besser sein als unter Stress. Je öfter Sie innehalten, umso besser und schneller verstehen Sie sich selbst und ihre Stressreaktionsmuster.

Wie komme ich nun zu dieser Aussage: Hören Sie auf, das Wort „Stress“ zu benutzen, das beendet den Stress!?

Die Stressmuster sind im Gehirn aktiv, Sie können diese nicht absichtlich abstellen. Wenn Sie die angespannte Reaktion des Organismus merken, dann entscheidet sich, welchen Weg Sie einschlagen, den Stressweg oder die Gelassenheit?

Der Stressweg besteht darin, dass Sie sagen oder denken: „Ich habe Stress.“ Diese Aussage verbinden Sie mit der Vorstellung, dass der Stress von außen kommt. Denn so ist der Begriff „Stress“ üblicherweise definiert. Also werden Sie versuchen, dem Stressauslöser irgendwie zu begegnen. Und der hat sie damit sofort im Griff. Denn Sie haben sich durch die Aussage „Ich habe Stress“ schon damit abgefunden, wie ihr Nervensystem reagiert.

Die Gelassenheit hingegen richtet die Aufmerksamkeit bei dem Auftreten der Anspannung nicht nur zum Auslöser, sondern zugleich auch nach innen. So interessieren Sie sich für den ganzen Prozess der Entstehung der Unruhe. Mit Gelassenheit kümmern Sie sich um die Situation, anstatt sich davon sofort beherrschen zu lassen. Das Stressmuster wird nicht mehr bedient. Übrigens,

Synapsen, die nicht mehr genutzt werden, bilden sich auf Dauer auch wieder zurück. Der einzige Weg mehr oder weniger dauerhaft die Stressreaktionsmuster abzubauen, besteht darin, dass die stresserzeugenden Synapsen nicht mehr gefüttert werden.

Da die Reaktionsmuster in uns durch Lebenserfahrungen angelegt sind, merken Sie nicht unbedingt, ob Sie gerade den Stressweg oder die Gelassenheit einschlagen. Doch wenn Sie diesen Zusammenhang begriffen haben, dann wird das Wort „Stress“ zu einer Warnlampe. Sobald das Wort „Stress“ in Ihrem Kopf aufleuchtet, wissen Sie, dass Sie gerade dabei sind, den Stressweg einzuschlagen. Und sofort werden Sie damit aufhören, sich vom Stress unter Druck setzen zu lassen. Das geschieht nicht, weil Sie sich darum bemühen und sich für den neuen Weg anstrengen. Sondern Sie hören einfach auf, sich weiter Druck zu machen. Sie halten inne, um die gesunde Antwort auf diese Herausforderung zu finden, einfach weil ihr Nervensystem, ihr Gehirn keine Lust hat, sich selbst absichtlich Stressschaden zuzufügen.

Wenn Sie jetzt begriffen haben, dass Sie das Wort „Stress“ nicht mehr benutzen wollen, hören Sie künftig sofort auf, sobald das Wort im Kopf aufleuchtet. Übrigens machen Sie sich keinen Stress damit, wenn das nicht sofort und auf Dauer klappt. Beobachten Sie einfach, wie Sie mit dem Gedanken „Ich habe Stress“ dem Stress erst den Raum zu seiner Entfaltung geben. So verlieren sie immer mehr die Lust auf dieses Wort, das heutzutage fast jeder täglich mehrfach im Munde führt und sich selbst damit schadet.

Es macht Spaß, dieses Wort zu vermeiden oder es nicht weiter zu vertiefen, wenn es sich meldet. Und wenn Sie das Wort nicht mehr nutzen als Erklärung für diese Situation, dann stellt sich für Sie ganz natürlich die Frage, wie Sie am besten mit der spannungsgeladenen Situation umgehen können. Wenn wir den Begriff „Stress“ nicht mehr benutzen, kümmern wir uns automatisch um das Problem, das die Anspannung erzeugt hat – vorausgesetzt wir haben den beschriebenen Zusammenhang bei uns selbst entdeckt.

Wolfgang Siegel
Psychologischer Psychotherapeut
44379 Dortmund
Frohlinder Str. 89
www.wolfgang-siegel.de