Stress als Folge einer selbst konstruierten Wirklichkeit

Alle reden vom Stress – keiner mag ihn. Es scheint das höchste Ziel in der heutigen Zeit zu sein, keinen Stress zu haben und trotzdem klagen alle darüber, überlastet zu sein oder unter stressigen Bedingungen zu leiden. Wie ist dies zu erklären?

Und wofür sollten wir Stress haben, wenn wir ihn nicht brauchen können?

Wenn es effektive Methoden der Stressbewältigung gibt, warum nutzen wir sie nicht einfach alle, um ein glückliches Leben zu leben?

Was ist dieses seltsame Phänomen, das uns in bestimmten Momenten hilflos werden lässt, und „zum Einfrieren bringt“, uns die Röte ins Gesicht treibt oder aber zu Schweißausbrüchen führt?

Welche Bedeutung hat diese „Energie“, die Stress heißt und die verantwortlich gemacht wird für viele physische und psychische Krankheiten und Symptome?

Im Zuge von Stressmanagement und Work-Life-Balance steigt der Bedarf besonders in den letzten Jahren nach Tools, Tipps, Hinweisen und Methoden, um die zunehmend komplexeren und steigenden Anforderungen an unsere Handlungs- und Entscheidungskompetenz unseres modernen Alltags zu bewältigen. Die Zahl der Ratgeber im Bereich Stressmanagement, Zeitplanung, Work- Life-Balance oder gar Life-Leadership steigt und der Markt scheint immer mehr innovative Methoden zu kreieren, die helfen, das eigene Leben in den Griff zu bekommen.

Der neue Trend zum balancierten und stressfreien Leben lässt aus unserer Sicht eines vermissen: Eine psychologische Perspektive, die Stress, die Organisation des persönlichen Lebens und der individuellen Zeit differenziert und wertschätzend betrachtet.

Manche Ratgeber suggerieren, man müsse zum optimalen Stressmanagement lediglich einige Methoden kontinuierlich wiederholen. So soll zum Beispiel „positives Denken“, den Erfolg garantieren oder es wird empfohlen, sich Papier und Stift zur Hand zu nehmen, um sein Leben per „ToDo-Liste“ zu planen. Schon können mit modernsten Methoden angeblich Lebensbereiche optimiert werden, was nicht nur verspricht, Stress zu vermeiden, sondern sogar zu mehr Lebensglück führen soll.

In der Coachingpraxis zeigt sich meist ein anderes Bild: Oft suchen hoch kompetente und disziplinierte Menschen Rat, die bereits viele Methoden technisch erfolgreich genutzt haben oder nutzen. Sie sind umfassend belesen oder haben in Seminaren Techniken zu Arbeitsplanung und Zeitmanagement kennen gelernt. Einige klagen auch darüber, dass die neusten Bücher zu Hause liegen, diese aber bisher – trotz eigenem, drängendem Bedarf – nicht zur Hand genommen werden. Wie ist dies zu erklären?

Stress weist uns darauf hin, dass wir nicht in Verantwortung gehen für unser subjektives Erleben und deren Konsequenzen. Stress fordert uns auf, diese Verantwortung wahrzunehmen, uns zu erforschen und neu zu bewerten.

Das Stresserleben nicht eindeutig objektiven Reizen folgt, weiß man fast seit Anbeginn der Stressforschung. Für den Einen ist ein Vortrag vor der Gruppe eine große und ehrenvolle Herausforderung, der er mit Vorfreude begegnet – während sie für einen Anderen zum Angst oder sogar Panik auslösenden Ereignis wird. Der eine wächst an einer Aufgabe während ein anderer an derselben Aufgabe zu scheitert glaubt.

Stresserleben unterliegt unbewussten Prozessen und ist immer das Ergebnis innerer Prozesse und der inneren Haltung, aus der heraus wir in einer bestimmten Situation handeln. Wie wir eine Situation bewerten, welche Eigenschaften wir den Beteiligten zuschreiben und was wir in dieser Situation wahrnehmen bedingt, zu wem wir in dieser Situation werden und welche Gefühle unsere Wahrnehmung bestimmen. Nach systemisch-konstruktivistischer Idee konstruieren wir die Welt um uns herum. Auf diese Weise und damit auch unseren Stress in Resonanz zu dieser Umwelt. Das Verhalten folgt diesen Vorstellungen und Zuschreibungen und versucht quasi auf die Vorstellungsinhalte vorzubereiten, um unangenehme Befürchtungen zu vermeiden.

So bereitete Frau Müller ihre Präsentationen aus der Vorstellung heraus akribisch vor, sie als Frau müsse doppelte Fachkompetenz unter Beweis stellen, um ernst genommen zu werden und fachliche Annerkennung zu erfahren. Sie hat bestimmte unbewusste Vorstellungen, welche Qualität diese Anerkennung haben sollte und wie sie sich vor dem Vorstand zeigen muss, um diese zu erfahren.

Ihr Vortrag wirkte überstrukturiert und leblos – auf viele der Anwesenden wirkte Frau Müller distanziert – sogar arrogant und so begann das Publikum nachzuhaken und Fragen zu stellen. Frau Müller erlebte somit trotz guter Vorbereitung wieder keine Annerkennung ihrer fachlichen Kompetenzen. Stattdessen fühlte sie sich in dieser Situation ohnmächtig und da sie durch bemühtes Handeln und Engagement versuchte, dieses Gefühl der Ohnmacht zu vermeiden, erlebte sie Ihren Arbeitsalltag als zunehmend überfordernder und stressender.

Unser Handeln folgt einer selbstkonstruierten Wirklichkeit, einer Vorstellung über unsere Umwelt, über unser Kompetenzerleben in dieser Umwelt, abhängig von unserer Bedürfnislage, über unsere Nah- und Fernziele und darüber, wo wir uns in dieser Umwelt platzieren.

Stress ist im systemisch-konstruktivsten Verständnis nie nur negativ, sondern stellt immer auch einen Lösungsversuch des Menschen für dahinter liegende Konflikte dar. Probleme haben somit auch einen Nutzen für das System bzw. das Individuum. Dies ist für ein nachhaltiges Stressmanagement zu beachten – Methoden, die auf reine Verhaltensmodifikationen abzielen, laufen Gefahr, diese psychologische Erkenntnis zu übergehen und sogar Prozesse von inneren Selbstzweifeln und – Anklagen zu stärken.

Denn wenn man einfach „nur machen“ müsste und zudem noch genau weiß, welche Methoden zu nutzen sind, was zu tun ist - trotzdem aber nicht entsprechend der Prämissen zu handeln in der Lage ist oder die Handlungen nicht das gewünschte Ergebnis bringen, beginnt bei vielen Menschen ein innerer Suchprozess nach den Kriterien des vermeintlichen Misserfolgs. Vielfach neigen wir dann dazu, unseren Stress persönlichen Defiziten wie etwa Faulheit, generellen Unvermögen oder situativem Versagen zuzuschreiben. In einigen Fällen neigen wir dazu, unser Gefühl der Überforderung der Umwelt zuzuschreiben. Die Bedingungen der Umwelt können so übermächtig und bedrohlich erscheinen während wir uns in Beziehung dazu ohnmächtig fühlen.

So werden dann die inneren Konflikte verstärkt, die zumeist durch mehr Anstrengung überwunden werden und aus dem Bewusstsein verdrängt werden sollten.

Herr Schmidt ist in leitender Position in einem großen Konzern tätig. Er ist promovierter Ingenieur und spezialisiert in einer Disziplin, in der es europaweit nur noch eine weitere Person gibt. Er nahm Beratung in Anspruch, da er unter starken Stresssymptomen litt – neben Magenbeschwerden konnte er seine Hände und Füße nur noch taub wahrnehmen – beim morgendlichen Weg zur Arbeit bekam er Angstzustände. Herr Schmidt litt offenbar an Überforderung – er arbeitete mehr als zu schaffen war und hatte sich neben seinen ohnehin schon umfangreichen Aufgaben auch noch andere Funktionen angeeignet. Methoden des Zeitmanagement hatte er sich bereits in vielen Seminaren und durch Literatur angeeignet, bisher allerdings erfolglos genutzt.

Hinter seinen Stresssymptomen wurde während des Coachings sein Konflikt deutlich: Er hatte nie an seine Qualifizierung als Ingenieur geglaubt und diese Ausbildung nur auf eindringlichen Rat seines Vaters gemacht. So arbeitete er permanent mit dem Gefühl, seine Aufgaben nicht gut zu erfüllen und befürchtete, dass auffallen könne, dass er keine entsprechenden Leistungen bringe. Um diesen vermeintlichen Mangel zu überdecken, versuchte er sich in der Firma als unentbehrlich zu etablieren und eignete sich verschiedene Aufgaben und Rollen an, die ihn in ihrer Gesamtheit schlussendlich hoffnungslos überforderten und ihn in der Überforderung mit den verdrängten Ängsten konfrontierten.

Stress ist ein Hinweis darauf, dass wir nicht das Optimum unserer Möglichkeiten leben.

Aus unserer Perspektive muss nachhaltiges Stressmanagement die Inhalte des Unbewussten berücksichtigen, die sich in Stresssituationen in unangenehmer Weise offenbaren. Stress zeigt uns, ob unsere innere Haltung und unsere Vorstellungen geeignet sind, in unserer Umwelt flexibel und handlungsfähig zu sein und uns so als kompetent zu erleben. Stresserleben ist so auch ein Hinweis auf unsere Entwicklungsmöglichkeiten und treibt so die persönliche Entwicklung voran.

Wir nutzen in unseren Trainings und Einzelcoachings das Selbstkonstruktionsmodell, dass wir auf Grundlage systemisch-konstruktivistischer Ansätze entwickelt haben, um die innere Haltung in bestimmten Lebenssituationen abzubilden und bewusst zu machen.

Das Selbstkonstruktionsmodell fokussiert dabei auf sechs Wahrnehmungsaspekte der eigenen Lebenswirklichkeit und macht die Auswirkungen unserer unbewussten Vorstellungen auf das eigene Erleben von Stress bewusst.

So kann der Coachee nicht nur Verständnis dafür entwickeln, warum er in bestimmten Situationen an Stress leidet, sondern auch seine Haltung in diesen Bereichen bewusst verändern. Es findet quasi eine Neubewertung der Ich-Umwelt-Wahrnehmung statt, um damit auch in herausfordernden Situationen Zugang den eigenen Kompetenzen zu bekommen und handlungsfähig zu werden.

Aus unserer Sicht kann effektives Stressmanagement nicht darin bestehen, Stress zu vermeiden, sondern darin, Stress als Kraft zur persönlichen Entwicklung zu nutzen. Selye bezeichnet Stress als „das Salz des Lebens“.

Stress fordert uns auf, uns neu anzupassen, unseren Lebenswandel zu verändern und unsere Bedürfnisse ernst zu nehmen. Stress fordert uns heraus, uns selbst zu erforschen.

Résumé:

Stress ist immer das Ergebnis unserer selbst konstruierten Wirklichkeit, also dessen, was in uns Wirkung zeigt. Wir bewerten und schreiben unbewusst den Dingen, Personen und Ereignissen unserer Umwelt Bedeutung zu. Zu dieser Umwelt dann treten wir in Beziehung und erleben entsprechende Gefühle. Unsere unbewussten Zuschreibungen machen uns in unserer Umgebung handlungsfähig, kompetent oder sie behindern und überfordern uns.

Stress zeigt uns, dass wir nicht das Optimum unserer Lebensmöglichkeiten leben. Stress ist ein Hinweis darauf, dass wir bestimmte Aspekte und Bedürfnisse in unserem Leben nicht ausreichend berücksichtigen. Ziel kann somit nicht sein, Stress methodisch zu vermeiden, denn Stress und das Verhalten in schwierigen Situationen stellt immer auch den Versuch einer Lösung für dahinter liegende Konflikte dar.

Durch Stresserleben werden wir in die Verantwortung genommen, uns diese Aspekte und Konflikte bewusst zu machen, auch wenn die damit einhergehenden Gefühle uns nicht immer angenehm und erwünscht sind. Durch Integration und Neubewertung können wir nachhaltige Befähigung erlangen und auch in anderen Lebensbereichen den Zugang zu unseren Kompetenzen stärken.

Stress wird so zum Motor persönlicher und beruflicher Entwicklung.

Empfehlenswerte Bücher:

»Liebesaffären zwischen Problem und Lösung«

von Gunther Schmidt (2004), Carl-Auer-Verlag Heidelberg (ISBN 978-3896704306)
Unsere Meinung: In diesem ersten umfassenden Buch zur hypnosystemischen Therapie und Beratung lässt Gunther Schmidt den Leser an dieser erfolgreichen Vorgehensweise teilhaben und gibt zugleich viele Anregungen für die tägliche Praxis, u. a. in den Bereichen: Familien- und Paartherapie - Sucht- und Traumatherapie - stationärklinische Psychosomatik - Psychosen - Depression - Team- und Organisationsentwicklung - Coaching - Supervision u. a. m.

»Freude durch Stress«

von Vera F. Birkenbihl (2005), mvg Verlag (ISBN 978-3636071026)
Unsere Meinung: Stress, genaugenommen negativer Stress, ist zu einem Hauptübel des modernen Menschen geworden. Wie man den Stress in den Griff bekommt, ja sogar Freude durch Stress erreichen kann, zeigt dieses Buch. Es enthält ein neues Konzept, das jedem erlaubt, seinen individuellen Stressplan aufzustellen und zu dosieren. Dazu dienen zahlreiche Übungen, Tests und Experimente.

»Besser leben mit Work-Life-Balance«

von Hannelore Fritz (2003), Eichborn Verlag (ISBN 978-3821838717)
Unsere Meinung: Hannelore Fritz vermittelt ganz konkrete Strategien, mit denen Sie es schaffen, die vier wichtigen Lebensbereiche – persönliche Werte, Arbeit und Karriere, Körper und Gesundheit, Beziehungen und Kontakte – harmonisch miteinander zu verbinden und Erfolg, Zufriedenheit und Glück aus der bewußten Verknüpfung dieser oft getrennten Welten zu erlangen.

»30 Minuten für Deine Work-Life-Balance«

von Lothar J. Seiwert (2007), Gabal Verlag Offenbach (ISBN 978-3897491199)
Unsere Meinung: An der Fülle der Literatur im Bereich Work-Life-Balance/ Zeitmanagement/ Selbstmanagement kann man sehen, das diese Thematik unter den Nägeln brennt. In diesem Buch wird zum Einen der erste Einblick in diese Thematik grandios vermittelt und zum Zweiten ist es inhaltlich vom Experten geschrieben.

Wir freuen uns auf Sie!

Mit freundlichen Grüßen
Ihre

Ina Jachmann

TrainerSocietät Berlin
Johann-Georg-Straße 6
10709 Berlin

Telefon 030 / 39 88 56 18
Web: www.tsberlin.de
E-Mail: i.jachmann@tsberlin.de

Seminare, Inhouse Training.
Beratung und Coaching.