

Mario Müller

Dr. Ben Hartwig



Die Kunst des Nichtdurchdrehens

Danksagung

Gabriele Amann

Eva Barnewitz, M. Sc.

Dr. Silja Hartmann

Prof. Dr. Martin Högl

Prof. Dr. Tamara Ranner

Inhalt

ZUR VERWENDETEN SPRACHE
NOTFALL!?

GUT LACHEN HABEN

WENDAN, DER KLEINE LEGUAN

THEORIE DES GEISTES
DER TÜRSTEHER

ROBUSTER UND GELASSENER MIT ROUTINEN

GRUNDIDEE

WAS IST EIGENTLICH STRESS (NICHT)?

ZWEI FAKTOREN

KONTROLLE

ANGST

TURBO – ANGST – GAS – BREMSE

INTELLIGENTES RISIKOMANAGEMENT

ZEFIBOS

TRIGGER UND GLIMMER

ALKOHOL ALS SELBSTREGULIERUNGS-STRATEGIE

RISIKOFAKTOR EINS: DIE COPING-PALETTE

RISIKOFAKTOR ZWEI: EINSAMKEIT UND DER RAT PARK

WIE FIT BIN ICH HEUTE?

KERN-ERKENNTNISSE ZU SCHLAF

TIPPS FÜR BESSEREN SCHLAF

ERNÄHRUNG

DIE EISENHOWER-MATRIX
HÄPPCHEN GEGEN PROKRASTINATION

EINSTELLUNG UND HALTUNG

WÜNSCHE UND WIRKLICHKEIT

STUDIEN ZU GEIST UND KÖRPER: MORPHIN

STUDIEN ZU GEIST UND KÖRPER: PUTZKRÄFTE

STUDIEN ZU GEIST UND KÖRPER: MILCHSHAKES

STUDIEN ZU GEIST UND KÖRPER: STRESS-FRAMING

STUDIEN ZU GEIST UND KÖRPER: HERZINFARKTE

DANKBARKEIT

Ego

RESILIENZ

1. INSTRUMENTELLE VERÄNDERUNGEN

A) NETZWERKE

B) ZEIT UND ZEITMANAGEMENT

C) KOMMUNIKATION

2. KOGNITIVE VERÄNDERUNGEN

A) EMOTIONEN UND GEFÜHLE

B) DENKEN

C) ENTSCHIEDEN

3. REGENERATIVE VERÄNDERUNGEN

A) ACHTSAMKEIT

B) METAKOGNITION

C) BALANCE DER NERVENSYSTEME

ANHANG: FEUERLÖSCHER

FEUERLÖSCHER A

FEUERLÖSCHER B

FEUERLÖSCHER C
FEUERLÖSCHER D
FEUERLÖSCHER E
FEUERLÖSCHER F
FEUERLÖSCHER G
FEUERLÖSCHER H
FEUERLÖSCHER I
FEUERLÖSCHER J
FEUERLÖSCHER K
FEUERLÖSCHER L
FEUERLÖSCHER M
FEUERLÖSCHER N
FEUERLÖSCHER O

Hallo und herzlich willkommen!

„Du hast ja gut lachen!“ rufen wir Menschen gerne entgegen, die in einer *so* guten Situation sind, so innerlich aufgeräumt, sattelfest und zuversichtlich, dass sie *natürlich* den Dingen mit Leichtigkeit begegnen können.

Wir verbringen so viel Zeit damit, uns zu sorgen, zu fürchten, zu grämen – und immer scheint es da diese Leute zu geben, die völlig in sich ruhen. Die ein unerschütterliches Gemüt haben, die irgendwie alles mit Freude angehen können, wunderbar schlafen, ein erfülltes Leben führen und dabei noch eine mysteriöse Leichtigkeit versprühen. In diesem Buch geht es darum, was wir über die Fähigkeiten solcher Menschen wissen und welche dieser Fähigkeiten wir lernen können. Wir glauben, dass so zu Leben keine Eigenschaft oder Zufall ist, sondern eine Kunst. Von den Geheimnissen und Techniken dieser Kunst handelt das vorliegende Buch.

Es gibt diese Bücher, in der eine einzige Kernidee mehrfach auf verschiedenste Arten präsentiert wird. Dieses hier ist kein solches Buch. Ben und Mario wollten hier so viele praktische, alltagstaugliche Kniffe und Techniken unterbringen, wie möglich. Techniken zum Umgang mit allem, was Menschen typischerweise anstrengt, in Stress versetzt oder unglücklich macht. Gleichzeitig sollte das Buch lesbar bleiben und kein tausendseitiger Schinken werden.

Wir haben uns bemüht, zu den einzelnen Methoden genügend Hintergründe und Erklärungen mitzugeben, dass Sie den Geist dahinter verstehen können. Die Welt ist voll von halb verstandenen „Tipps und Tricks“, die zwar

gewissenhaft, aber ohne echte Einsicht durchgeführt werden und deshalb den Anwendern wenig bis gar nichts bringen.

Es sind sehr viele verschiedene Themen und Aspekte in diesem Buch. Sie müssen bei weitem nicht alle verinnerlichen oder anwenden, um auf Ihrem Weg einige Sprünge vorwärts zu machen. Wir verstehen die Themensammlung wie ein Buffet, von dem Sie sich einfach nehmen können, was Sie gerade anmacht. Weil das Buch so kompakt ist, werden Sie vielleicht den einen oder anderen Abschnitt nochmals lesen wollen.

Wir wünschen Ihnen mit diesem Buch viel Freude und den einen oder anderen Aha-Moment. Wir würden uns sehr freuen, wenn es Ihnen dabei hilft, jemand zu werden (oder zu bleiben), der immer gut lachen hat.

Zur verwendeten Sprache

Wir haben uns in diesem Buch bewusst für eine traditionelle Verwendung von Berufsbezeichnungen entschieden. Wir sind absolut der Meinung, dass alle Menschen verdienen, gleichbehandelt und gefördert zu werden. Gendersternchen und :innen-Konstruktionen halten wir hierfür für ein ungeeignetes Mittel. Wieso? Zum einen behindert es den Lesefluss und bedeutet insbesondere für Menschen mit Sehbehinderung, die sich den Text automatisiert vorlesen lassen, eine massive Erschwernis beim Verstehen. Zum anderen politisiert eine solche Formulierungsweise die Sprache und führt von den Inhalten weg. Weiterhin ist es so, dass das Thema die Menschen sehr polarisiert und manche derart in den Widerstand bringt, dass sie sich auf den eigentlichen Inhalt gar nicht mehr recht konzentrieren können. Wir sind zudem der Auffassung, dass es zutiefst sexistisch wäre, zu unterstellen, dass ein Pilot oder ein Bäcker zwingend ein Mann sein müsse und keine Frau sein könne. Ein Mensch kann ja schließlich auch eine Frau sein. Unsere Kinder lernen bereits eine andere Sicht auf die Welt als unsere Eltern, und das finden wir gut. Wir sind entschieden für Gleichbehandlung und Chancengleichheit unabhängig von individuellen Merkmalen, aber wir sagen es hier *einmal* und möchten darauf verzichten, es bei jeder Formulierung den Lesern erneut unter die Nase zu reiben. Und jetzt wünschen wir allen Lesern unabhängig von Geschlecht und anderen Eigenschaften viel Vergnügen mit diesem Buch.

Notfall!?

Dieses Buch ist weit mehr als ein Seelen-Feuerlöscher. Aber für den Fall, dass jemand dieses Buch aus einem akuten Anlass heraus erworben oder bekommen hat, haben wir eine ganze Sammlung von wirksamen Sofort-Maßnahmen mit aufgenommen, die wir *Feuerlöscher* nennen.

Wenn es Ihnen einmal mit allem akut zu viel wird und Sie das Gefühl haben, gleich zu platzen oder etwas Dummes zu tun, denken Sie an die Liste der mentalen Feuerlöscher in diesem Buch. Je nachdem, wie viel Zeit Sie dafür zur Verfügung haben und was Ihre Umgebung gerade hergibt, können Sie eine dazu passende Feuerlöscher-Methode anwenden, um mit einer anstrengenden oder überwältigenden Situation umzugehen. Sie finden die Liste im Kapitel *Feuerlöscher* im Anhang ab Seite →.

Gut lachen haben

Wenn man etwas Neues lernt, wenn man einen Aha-Moment hat oder einen neuen Zusammenhang durchschaut, ist das in sich meistens schon ein lustvoller Vorgang. Man gewinnt etwas hinzu und wächst innerlich wieder ein wenig. Darüber hinaus macht uns Gelerntes dann Freude, wenn wir damit auch etwas anfangen können. Und *etwas anfangen* bedeutet eigentlich immer, dass wir irgendetwas anders machen als zuvor. Obwohl sich das so leicht sagt, ist das manchmal aber gar nicht so einfach; selbst dann, wenn man Begeisterung mitbringt.

Das liegt unter anderem daran, dass Gewohntes zu tun uns viel weniger anstrengt; und daran, dass wir biologisch darauf ausgelegt sind, uns nur dann anzustrengen, wenn das mit einer guten Chance auf eine Belohnung irgendeiner Art verbunden ist. *Veränderung ist eine Investition und muss sich klarerweise lohnen*, scheint eines der Mottos unseres Denkund Fühlapparates zu sein.

In diesem Buch gibt es viele Anregungen und wir möchten Ihnen dabei helfen, diejenigen, auf die Sie Lust bekommen, so einfach und erfolgreich anzugehen wie möglich.

Im kommenden Abschnitt möchten wir Ihnen deshalb einen Verbündeten mit auf den Weg geben, der Ihnen ab jetzt dabei helfen wird, schneller, einfacher und konsequenter die Dinge, die Sie sich vornehmen, in die Tat umzusetzen. Ein Assistent für beinahe alle Techniken und Methoden, die wir Ihnen hier präsentieren.

Dürfen wir vorstellen: *Wendan*.

Wendan, der kleine Leguan

Begeben wir uns gedanklich in unseren eigenen Kopf. Dort finden wir ein Gehirn, das bekanntermaßen in zwei Hälften (oder *Hemisphären*) unterteilt ist. Vielleicht haben Sie auch schon vom Hirnbalken (dem *Corpus Callosum*) gehört; das ist die ungefähr 300 Millionen Nervenzellen breite Datenautobahn, über die Ihre beiden Gehirnhälften miteinander verbunden sind. Um diesen Hirnbalken herum legt sich wie ein Band eine weitere wichtige Hirnregion herum.

Wegen dieser umschließenden Form heißt diese Region *Zingulum*, "Gürtelchen" (oder auf Englisch *Cingulate Cortex*).

Das Zingulum tut viele wichtige Dinge für uns und tatsächlich weiß man noch gar nicht, was dort alles passiert. Es verdichten sich aber die Hinweise, dass im *vorderen* Teil des Zingulums (dem *Anterior Cingulate Cortex*) Prozesse ablaufen, die damit zu tun haben, wenn wir bemerken, dass wir etwas falsch gemacht haben. Hier finden viele Ereignisse statt, die wir mit dem *Selbst* assoziieren. Was ist dieses Selbst? Die Grundausstattung des Selbst hat mit der Unterscheidung zu tun, welche Teile der Welt *wir* sind (also zum Beispiel unsere Hände) und welche Teile nicht (zum Beispiel ein Tisch) - und der Unterscheidung, welche Teile der Welt *andere Leute* sind.

Das lernen wir bereits sehr früh in der Kindheit.

Theorie des Geistes

Kinder entwickeln darauf aufbauend in der Regel im Alter von vier bis sechs Jahren die Theorie des Geistes (auch: *Theory of Mind*). Diese kann mit dem sogenannten *Rouge Test* überprüft werden. Einem Kleinkind wird dabei ein roter Punkt auf die Stirn gemalt und es wird vor einen Spiegel gesetzt. Wischt das Kind den Fleck daraufhin von der eigenen Stirn, gilt der Test als bestanden: Das Kind versteht, dass es sich selbst im Spiegel betrachtet. Viele hochentwickelte Lebensformen bestehen den Rouge Test; insbesondere Menschenaffen, Delfine, aber auch einige Vögel und sogar vereinzelte Fische.

Wenn Sie mit Kindern Verstecken spielen, die sich selbst von der Welt noch nicht besonders gut trennen können, erhalten Sie manchmal wundervolle Ergebnisse. Die Kinder verstecken sich schlecht; Beine gucken unter Vorhängen hervor, der halbe Körper ist hinter einer Tür zu sehen oder die Augen werden schlicht zugehalten. Der Satz: „Ich sehe dich nicht, also siehst du mich auch nicht“ wird durch die Entwicklung des Selbst immer stärker zu: „Ich sehe etwas, aber ich verstehe, dass du etwas anderes siehst als ich.“ Im Laufe unseres Lebens vertieft sich unser Verständnis dafür, welchen Wissensstand Andere haben und wo die Unterschiede zu unserem Wissensstand sind, immer weiter.

In einer Ausbaustufe, die in der menschlichen Kindheit etwas später hinzukommt, lernt das Selbst, eigene und fremde Erwartungen mit dem Ergebnis von eigenen Handlungen abzugleichen. Also: Hat das geklappt, was ich vorhatte?

Werden die anderen zufrieden sein mit dem, was ich gemacht habe, oder gibt das Ärger?

Wenn also etwas schief läuft, dann klingelt bei uns das vordere Zingulum und macht diesen Fehler durch Weitergabe an Sie, also an Ihre Aufmerksamkeit, zur

Chefsache. Das wissen wir vor allem aus einer Studie von Redmond G. O'Connell aus dem Jahr 2007.

Der Türsteher

In einer aktuelleren Studie konnte jetzt am vorderen Rand des Zingulums tatsächlich ein Funktionsbereich identifiziert werden, der wie ein Türsteher funktioniert. Die Aufgabe dieses Türstehers ist, zu filtern, welche Reize es bis ins Wachbewusstsein, also, gewissermaßen zu Ihnen auf den geistigen Schreibtisch, schaffen. Ein menschlicher Körper ist ein Bisschen wie eine hochkomplexe Maschine. *Alles, was das Gehirn ohne Ihre Aufmerksamkeit tun kann, wird es auch versuchen, ohne Ihre Aufmerksamkeit zu tun.*

Im Buch *The Brain* stellte David Eagleman 2016 eine äußerst seltene Erkrankung vor, bei der das Gehirn diese Automatismen nicht mehr kann. Betroffene müssen ihren Körper vollständig mit ihrer Aufmerksamkeit steuern. Wenn sie nach einer Tasse auf dem Tisch greifen wollen, müssen sie jeden einzelnen Bestandteil der Bewegung, jede Muskelbewegung gezielt mit ihrer Konzentration in Auftrag geben.

Wer will sich schon die ganze Zeit mit Atmung, Darmbewegungen, Gleichgewicht, dem Steuern des Gefäßdrucks und der Aktivierung aller 656 Muskeln beim Vollziehen von Alltagstätigkeiten befassen? Evolutionär gesehen ist *Ihr* Job, Pilze zu unterscheiden, Tieren hinterherzurennen, selbst nicht gefressen zu werden und kleine Menschen zu machen. Ihre Aufmerksamkeit ist so etwas wie ein Punktstrahler, ein Signalverstärker, der *einen* Prozess im Gehirn betonen, hervorheben und stabilisieren kann. Das ist eine enorm zentrale Funktion, von der es nur eine Ausgabe gibt. Deswegen soll sie sich nur mit

denjenigen Sachen befassen, die nicht ohne gehen. Wann kommt denn jetzt endlich der Leguan?

Wir alle haben im Laufe unseres Lebens, überwiegend, ohne uns das klarzumachen, sehr viele Dinge gelernt. Zum Beispiel, wie wir damit umgehen, wenn uns etwas ärgert, uns belastet oder Angst macht. Wir alle haben solche Erlebnisse schon gehabt und wir haben dann Sachen ausprobiert, von denen manche nicht so gut funktioniert haben und andere besser.

Beides merkt sich das Gehirn - aber es hat Ihnen deswegen nicht jedes Mal einen Brief geschrieben. Die allermeisten Dinge, die wir lernen, lernen wir unbemerkt und nebenbei. Sie *haben* bereits etliche Strategien für den Umgang mit verschiedensten Situationen. Darunter finden sich Strategien für Situationen, die schwierig oder anstrengend sind.

Hinweis: Was wir hier „Strategie“ nennen, ist nicht nur eine Beschreibung äußeren Verhaltens, sondern auch ein „festgelegtes Set an Emotionen, dem wir begegnen, wenn wir Fehlschläge oder Zurückweisungen erleben“, wie Psychologe Dr. Guy Winch das nennt. Also *innere* Strategien. Und wenn Sie nicht aktiv eingreifen, dann werden Sie die Strategien, die Sie irgendwann früher einmal als die Beste festgelegt haben, immer wieder anwenden. Das ist genau dann super, wenn diese Strategie auch für die aktuelle Situation passt - und dann total ungeschickt, wenn sie gerade nicht passt; oder wenn die Strategie sehr viel Kraft kostet, oder wenn Sie das inzwischen einfach viel besser könnten.

Wie aktualisiert und ersetzt das Gehirn veraltete Strategien?
Durch Aufmerksamkeit.

Unsere Aufmerksamkeit ist perfekt geeignet, um im Kopf die Weichen neu zu stellen und alte Standards zu hinterfragen. Und den oben genannten Türsteher kann man *programmieren*. Das klingt jetzt technisch, hat aber gar nichts mit Technologie zu tun oder damit, dass man eine verborgene Kunst beherrschen können müsste.

Ihr innerer Türsteher geht davon aus, dass er weiß, was Sie interessiert und was nicht. Er ist schließlich ein erfahrener Türsteher - er sitzt aber auch im Dunkeln und bekommt nur mit, dass Sie neue Anforderungen an ihn haben, wenn Sie sich mit ihm unterhalten. Wenn Sie jetzt ein sensationelles Buch über Stressbewältigung und Persönlichkeitsentwicklung lesen, dann weiß er zunächst einmal nicht, dass ihn das betrifft.

Wenn Sie nun eine neue Strategie ausprobieren wollen, (zum Beispiel: *Atmen!*, siehe Seite →), dann muss Ihre bisherige Stressantwort überbrückt werden. Und jetzt kommt endlich der Leguan.

Der Leguan - von Actionheld bis Zauberfee

Dieses Überbrücken der bisherigen Reaktion funktioniert so: Stellen Sie sich Ihren inneren Türsteher vor. Und zwar so, wie Sie möchten. Ob das ein bulliger Typ ist, oder *Gandalf* aus dem Herrn der Ringe, ein loyaler Flaschengeist, Ihre Lieblings-Tatortkommissarin, Doc Brown aus *Zurück in die Zukunft* oder eben ein freundlicher Leguan, ist ganz egal. Machen Sie sich ein deutliches inneres Bild, das Ihnen gefällt. Und dann sagen Sie zu dieser Türsteher-Figur: *Immer dann, wenn ich gestresst bin, sagst Du mir Bescheid. Alles klar? Keine Ausnahmen!*

Achtung, wichtiger Hinweis: Machen Sie die Anweisung so spezifisch wie möglich. Machen Sie die Wenn-Bedingung so eindeutig, wie sie können.

Zum Beispiel: *Immer, wenn ich morgens aus dem Haus gehe, die Türklinke der Wohnungstür in die Hand nehme und das kalte Metall in meiner Handfläche spüre, dann fasse ich kurz an meine Hosentasche, um zu überprüfen, ob mein Hausschlüssel darin ist.*

Merken Sie das? Man sieht die Szene regelrecht vor sich. So deutlich soll die Beschreibung sein. Der Türsteher ist sehr respektvoll und er muss sich wirklich sicher sein, dass jetzt die Situation ist, die Sie gemeint haben, wenn er Sie stören soll.

Wenn es also darum geht, Sofort-Techniken wie die aus der Liste der mentalen Feuerlöscher auszuprobieren, machen Sie eine klare *Wenn-Dann*-Anweisung.

Beispiel: Stellen wir uns vor, Marios ureigene Stress-Merkmale wären, dass er kalte, schwitzende Hände bekommt, die Nackenmuskeln anspannt und das Gefühl hat, alles auf einmal hinkriegen zu müssen. Und stellen wir uns vor, er würde *Atmen* ausprobieren wollen. Dann würde er zu seinem kleinen Leguan sagen:

"Wendan! (So heißt sein Türsteher) Immer, wenn ich kalte, schwitzende Hände bekomme, die Nackenmuskeln anspanne und das Gefühl habe, alles auf einmal hinkriegen zu müssen, dann klopfe bei mir an und erinnere mich daran, dass ich durchatmen wollte!"

Je klarer Sie das Bild machen, desto sicherer wird Ihnen Ihr Türsteher in der entsprechenden Situation Bescheid geben. Die Wenn-Dann-Technik ist die am besten durch psychologische Studien belegte Strategie zur Veränderung von emotionalen und Verhaltensprozeduren, die bisher bekannt ist.

Und dann: Wann immer es funktioniert und Ihr Türsteher Ihnen einen solchen Moment meldet: *Loben Sie ihn!* Sie

wollen ja, dass er das beim nächsten Mal wieder tut. Also sobald der Leguan (oder Ihre Wahl-Figur) zur gedanklichen Tür hereinstürmt und aufgeregt ruft: "Du wolltest, dass ich Dir sage, wenn es soweit ist! *Jetzt ist es soweit, jetzt gerade!*

Atmen!'", dann tätscheln Sie den Türsteher gedanklich und sagen: „Gut gemacht, nächstes Mal wieder, bitte!“

Sagen Sie das gerne in Gedanken, es könnte sonst sein, dass Ihre Mitmenschen anfangen, sich Sorgen um Sie zu machen.

Und nach dem Loben machen Sie das, was Sie sich vorgenommen haben.

Prüfen Sie auch, ob die neu gewählte Strategie den gewünschten Effekt bringt. Wenn es wirkt und Sie dem Türsteher das sagen, dann wird er doppelt stolz sein und noch gewissenhafter auf die Wenn-Dann-Merkmale achten.

Belächeln Sie die liebevolle Ausgestaltung der Figur nicht. Je mehr Bestandteile Ihres Gehirns in das Konzept des Türstehers involviert sind (visuelle Zentren, die "Berechnung" des Gemüts und des Verhaltens der Figur, auditive Zentren für die Vorstellung, wie die Stimme der Figur klingt, taktile dafür, wie sich das Fell oder die Schuppen in den Händen anfühlen würden), desto größer und mächtiger wird das Netzwerk im Kopf und desto wahrscheinlicher ist es, dass es Bestand hat und auch ausgelöst wird. Deshalb:

Machen Sie sich diese Idee zu eigen, mit einer eigenen Figur.

Finden Sie heraus, was *genau* die Merkmale der Situationen sind, in denen Sie anders vorgehen wollen als bisher und beschreiben Sie sie dem Türsteher. Sagen Sie ihm gleich dazu, woran er Sie erinnern soll! Wenn Sie dann beginnen, in den schwierigen Situationen neue Wege zu gehen, dann

bildet sich im Kopf tatsächlich eine Abzweigung, die mit jedem Mal breiter wird, bis sie schließlich zur neuen Standard-Autobahn wird, die dann keine Aufmerksamkeit mehr von Ihnen benötigt.

Sich auf diese Weise selbst zu trainieren und zu entwickeln macht Ben und Mario übrigens richtig Spaß.



Robuster und gelassener mit Routinen

Grundidee

Wenn es brennt, - um noch einmal die Feuerlöscher-Metapher zu bemühen - ist es natürlich angemessen, den Brand zu löschen, ehe man sich einer anderen Sache zuwendet. Man muss mit dem Schutz des eigenen Persönlichkeitsinventars aber nicht warten, bis irgendwo die Flammen herausschlagen. Viel entspannter ist es, schon vorher gewissermaßen in Brandschutz zu investieren. Wenn *Wendan*, der kleine Leguan, in diesem Bild so etwas ist wie ein mentaler Rauchmelder, dann geht es im kommenden Kapitel darum, die Einrichtung *grundsätzlich schwer entflammbar* zu machen.

Es gibt ja Leute, die kann scheinbar überhaupt nichts aus der Ruhe bringen. Für die scheint *Stress* ein geradezu außerirdisches Konzept zu sein. Deren mentale Einrichtung scheint *nie* zu kokeln oder zu brennen. Wie machen die das?

Um das zu klären, müssen wir zunächst schauen, was Stress eigentlich genau ist.

Was Stress ist, wissen wir ja alle irgendwie. Wir haben natürlich eine Vorstellung davon, was wir meinen, wenn wir sagen "ich bin gestresst" oder "es war stressig im Büro" oder dergleichen. Im Alltagsverständnis von "Stress" liegen aber auch ein paar Ungenauigkeiten verborgen, die überraschend hinderlich sein können, wie wir sehen werden.

Deshalb jetzt mal eine Klärung des Stress-Begriffs, wie er diesem Buch zugrunde liegt.

Was ist eigentlich Stress (nicht)?

Zur Übersicht eine kurze Liste von Dingen, die viele Leute mit Stress in Verbindung bringen:

- Aufregung
- Intensive Emotionen (eigene oder die von anderen)
- Schmerz
- Hektik
- Beschuldigt oder verdächtigt werden
- Hohe Anspannung
- Multitasking
- Kurzfristige Abgabetermine
- Schreiende oder weinende Kinder
- Viel Arbeit
- Hohe Intensität

Erkennen Sie da Merkmale von Situationen wieder, in denen Sie Stress erlebt haben? Situationen, die sehr fordernd oder aufreibend waren?

Dann wird es Sie vielleicht überraschen, zu lesen, dass nichts davon Stress ist. Weder die Aufregung, bei der unser Herz wie wild schlägt und unsere Hände zittern, noch die Wut, Trauer, Freude, Verzweiflung oder Eifersucht, die wir oder die Menschen in unserer Gegenwart spüren.

Weder der Schmerz, wenn wir uns den kleinen Zeh gegen den Bettkasten hauen, noch die Hektik im Büro, angespannte Muskeln oder auch, vier Dinge gleichzeitig zu machen. Weder der Berg von zu erledigenden Dingen, der mit jedem Schritt der Abarbeitung noch höher zu werden scheint, noch das Ausmaß an Konzentration, wenn wir uns

ganz in eine komplexe Aufgabe vertiefen. Das Schimpfen des Chefs. Kein Stress. Nichts davon. Sie sind bekannte *Stressoren*, aber kein Stress. Auf dieselbe Art, wie Skifahren nicht dasselbe ist wie ein Kreuzbandriss und wie eine Kerze nicht dasselbe ist wie ein Zimmerbrand.

Bevor Sie uns jetzt philosophische Spitzfindigkeit unterstellen und ein reines Jonglieren mit Begriffen, hier die Auflösung; die Antwort auf die Frage, was Stress ist:

Stress ist nichts anderes als eine Kombination aus genau zwei bestimmten Faktoren, auf die wir jetzt eingehen. Für Stress braucht es beide Faktoren, der erste reicht dafür nicht aus.

Zwei Faktoren

Der erste Faktor für Stress ist *der Wille, mehr zu kontrollieren, als man gerade kann*.

Der zweite Faktor für Stress ist *die Angst, das nicht zu schaffen*.

Lassen Sie das doch einmal kurz auf sich wirken. Gehen Sie gedanklich durch ein paar der Situationen, an die Sie sich eben vielleicht erinnert haben, Situationen, die Sie als Stress empfunden haben, als Belastung, und schauen Sie mal, ob das mit der Beschreibung der beiden Faktoren zusammenpasst.

Kontrolle

Menschen lieben Kontrolle. Unsere Fähigkeit, unsere Umgebung zu gestalten; unser Konzept von der Zukunft und die Fähigkeit, gezielt Einfluss auf die Welt zu nehmen, um

sie unseren Wünschen anzupassen, ist auf der Erde einzigartig.

Möglich wird das durch unsere Fähigkeit, uns die Zukunft in verschiedenen Varianten auszumalen, also, vor das innere Auge zu holen und sie mit Sprache zu fassen. Was bedeutet „mit Sprache fassen“?

Worte sind die Finger des Geistes. Was ist damit gemeint? Worte erlauben es uns, Dinge zu greifen, die wir mit den Händen nicht anfassen können. Also zum Beispiel den Planeten Jupiter oder das Bruttoinlandsprodukt. Wir können ferne oder abstrakte Dinge mit Worten greifen und durch die Sprache auch anderen Menschen überreichen. So, wie ein Urmensch mit den Fingern einen Knoten in einen Grashalm machen konnte, um ihn jemandem zu übergeben, können wir zu jemandem sagen: „Der Fußball ist in der Garage.“ Durch diesen Satz kann der Empfänger sein inneres Abbild des Fußballs in sein inneres Abbild der Garage bewegen (und aufhören, anderswo zu suchen). So, wie der verknotete Grashalm von einer Hand geformt und überreicht wurde, wurde das gedankliche Konzept des Fußballs durch Worte gegriffen und in der mentalen Landkarte in die Garage verschoben.

Eine weitere Voraussetzung für die Fähigkeit, die Zukunft zu kontrollieren, ist unser Arbeitsgedächtnis. Die Fähigkeit, Gedanken und mentale Bilder mit der Aufmerksamkeit für eine Weile *festzuhalten*, um sie miteinander zu verbinden, Strategien zu entwickeln und dann planmäßig, also, *mit Absicht* zu handeln. Bereits vorab absehen zu können, was aufgrund unserer Handlungen passieren wird, ist eine Fähigkeit, die uns von den allermeisten Tieren unterscheidet.

Hunde oder sehr kleine Kinder haben noch keine Absicht, sie reagieren einfach.