

Ärger entstehen. Infolge des angestauten Drucks kommt es irgendwann zu einer explosionsartigen Reaktion.

Jeder Mensch erlebt Druck anders. Es gibt aber mehrere Faktoren, die nahezu übereinstimmend als Spannungsauslöser gelten. Dazu zählt vor allem als Grenzüberschreitung empfundenes Verhalten wie:

- Eindringen in die Privatsphäre,
- Verletzung gesellschaftlicher Normen,
- Angriffe auf die Person.

Wir fühlen uns dabei ungerecht oder schlecht behandelt, betrogen oder missbraucht. Insbesondere Verletzungen der Identität und Integrität führen zu starkem inneren Druck, z. B. bei ungerechtfertigten Unterstellungen oder Schuldzuweisungen. Zudem gehen wir erfahrungsgemäß von einem bestimmten Verhalten unseres Gegenübers oder der Entwicklung einer Situation aus. Wir haben ein grundlegendes Muster im Kopf, wie die Dinge ablaufen sollten, beispielsweise erwarten wir Lob nach einer gelungenen Arbeit. Tritt nun etwas völlig Unerwartetes ein, wird dadurch die eigene Erwartung verletzt oder zerstört, bringt das die persönliche Ordnung und Stabilität durcheinander. Wir reagieren dann deshalb so wenig gelassen, weil wir emotional aus der Bahn geworfen wurden.

Geschieht etwas anderes als erwartet, erleben wir unsere Ordnung und – in Folge – uns als Person in Gefahr. Diese Gefahr löst immer Stress aus. Stress wiederum zerstört Gelassenheit.

## Reaktion statt Aktion

Wenn wir uns angegriffen fühlen, setzen wir uns zur Wehr. Wir reagieren auf den vorliegenden Missstand. Empfinden wie es nun so, dass wir uns permanent zu Wehr setzen und reagieren müssen, erleben wir uns als fremdgesteuert. Wir agieren nicht mehr, wie wir wollen, sondern re-agieren auf etwas, das andere vorgeben. Dabei können wir nicht beeinflussen, was als Nächstes geschehen wird. Durch diese Unsicherheit aktivieren wir körperliche und psychische Warnfunktionen.

### Reaktives Modell



*Re-aktives Verhalten: Ein Reiz löst unsere Reaktion aus.*

## In der Stress-Spirale

Alarm- und Abwehrzustände bauen ungünstigerweise Druck, Unruhe und Angst immer weiter auf. Ist das Maß voll, lassen wir uns zu Abwehrreaktionen hinreißen, die wir hinterher bereuen. Das bringt weitere Probleme mit sich, und der Stress nimmt weiter zu. Denn mit erhöhtem Stresspegel werden wir nicht unbedingt kreativer. Das Gegenteil tritt ein: Wir konzentrieren uns immer schlechter auf Fakten und Lösungen. Ohne effektives Nachdenken gehen uns jedoch erst recht die Ideen und Bewältigungsstrategien aus. Wer hier nicht rechtzeitig den Ausstieg schafft, gerät in einen fatalen Teufelskreis.

## Immer mehr vom Gleichen

Dieser Teufelskreis hat ein stereotypes Verhalten zur Folge. Etwas geschieht und wir reagieren. Das Schlimme daran ist: Wir reagieren immer in der gleichen Art und Weise, obwohl wir wissen, dass diese nicht zielführend ist. Wir verhalten uns wie der Pawlow'sche Hund: Wir tun das, was wir immer tun, auch wenn wir uns dabei blutige Nasen holen. Und wenn der gewünschte Effekt nicht eintritt, verstärken wir unser Handeln. Sprechen wir z.B. mit jemandem, der nicht auf uns eingeht, werden wir zuerst lauter, dann nachdrücklicher und irgendwann beginnen wir zu brüllen.

### BEISPIEL

---

Frau H. berichtet: »Meine Tochter und ich können nicht mehr normal miteinander reden. Ich bitte sie z. B. um eine kleine Gefälligkeit. Sie reagiert nicht. Ich ermahne sie wieder und wieder. Nichts passiert. Immer schneller kommt der Punkt, an dem ich nicht mehr bitte, sondern brülle. Sie schreit zurück. Wir streiten entweder oder sagen nichts zueinander. Ich habe mir das nicht ausgesucht. Aber ich kann mir nicht alles bieten lassen. Ich kann nichts dafür, wenn sie so mit mir umgeht.«

---

Wenn wir stets das Gleiche, Nicht-Zielführende tun, hält uns diese Situation stabil gefangen. Albert Einstein bringt es gut auf den Punkt: »Wahnsinn ist, in immer der gleichen Weise zu verfahren und dabei auf neue Ergebnisse zu hoffen.«

### BEISPIEL

---

Herr K. berichtet: »Es ist immer so, wenn ich Frau S. sehe, dass mir dann sofort der Kamm schwillt. Diese Frau ist ein rotes Tuch für mich. Sie regt mich schon auf, wenn sie den Mund aufmacht! Wir können einfach nicht miteinander und geraten deshalb regelmäßig aneinander.«

---

Klar erkennbar: Dieses Verhalten ist weder vorteilhaft noch besonders komfortabel. Wir wissen genau, worauf es hinauslaufen wird. Und doch tun wir immer wieder ungerührt genau das, was uns immer wieder in die Bredouille bringt. Im Beispiel von Herrn K. ist das: sich reizen lassen, sich aufregen, mit dem nächsten Clinch rechnen und sich damit abfinden. Wir nehmen selbst keinen Einfluss auf die Situation, um sie zu verbessern oder zu entschärfen. Wir bedauern uns und hadern. Und genau dieses Gefühl des Ausgeliefert-Seins erzeugt Ohnmacht. Wiederholen wir diese Verhaltensweisen oft genug, fühlen wir uns irgendwann in der Rolle des Opfers.

## Die Opferhaltung

In die Rolle des Opfers bringt sich, wer einem Umstand oder einem anderen Menschen die Schuld an etwas gibt. Ursachen für ein Problem werden außerhalb der eigenen Person gesehen und gesucht. Bei dieser Sichtweise wird das eigene Verhalten kaum reflektiert und schon gar nicht verändert. Die Welt wird aufgeteilt in Verursacher und Opfer – wobei die anderen die Verursacher sind und wir das leidgeplagte Opfer.

### Andere zerstören unsere Gelassenheit?

Diese Verursacher trampeln nur so in unserem Leben herum. Natürlich ist es dann aus mit der Gelassenheit. Wie sollen wir auch ruhig bleiben, wenn andere nerven, uns auf die Palme bringen und mit uns machen, was sie wollen? Das ist genau der Punkt, an dem der Glaube entsteht, dass wir nur dann ein

gelassenes Leben führen können, wenn andere Menschen oder günstige Umstände uns das gestatten. Logischerweise hängt die Gelassenheit dabei an einem seidenen Faden: Denn wir haben mit dieser gedanklichen Haltung überhaupt keinen eigenen Einfluss darauf. Fest steht: »Die anderen sind schuld.« Selbstverständlich müssen wir daran nichts verändern. Wir sollten uns dann nur nicht mehr wundern, dass wir einfach nicht gelassener werden.

### BEISPIEL

---

Frau J. berichtet von ihrem Arbeitsplatz: »Ich betreue mehrere Projekte gleichzeitig sowie die telefonische Hotline. Glauben Sie, dass meine Kollegen darauf Rücksicht nehmen würden? Dass sie nachsichtiger wären, wenn ich Termine nicht halten kann? Ich kann mich zerteilen und dann kommt noch immer keiner auf die Idee, mir zu helfen. Jeder kümmert sich nur um seine Angelegenheiten. Meine Assistentin bewegt sich keinen Schritt schneller, obwohl sie genau sieht, wie sehr ich im Stress bin. Oder mein Chef, glauben Sie, der würde mich entlasten und die Arbeit mal anders verteilen? Wie sollte ich dabei noch gelassen bleiben?«

---

Die vorliegende Erwartungshaltung bei Frau J. ist, dass andere etwas tun müssen, damit ihr Wohlbefinden und ihre Gelassenheit erhalten bleiben. Somit entsteht ein fataler Denkfehler: »Wenn andere Personen mich nicht entlasten, kann ich unmöglich gelassen sein.«

### Sind es wirklich die anderen?

Doch für unsere Gelassenheit sind ausschließlich wir selbst verantwortlich. Nur wir können dafür sorgen, dass wir besonnen werden oder bleiben. Das kann kein anderer für uns tun. Ebenso wenig kann ein anderer unsere Gelassenheit zerstören.