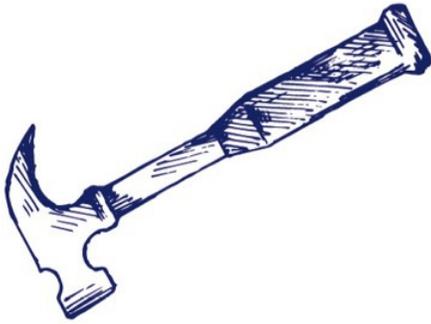
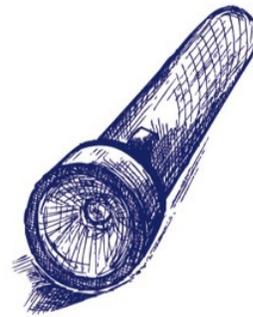


THOMAS
FRITZSCHE



SELBST SCHAULD- ZUM GLÜCK!



DIE SIEBEN
SÄULEN DES
STRESSMANAGEMENTS

HERDER



I. Die Lupe: Wie schlimm ist es wirklich?

Die drei genießen ihr Eis und reden über andere Themen – meistens über den Beruf. Die Männer erzählen verschiedene Anekdoten, um das aktuelle Chaos in ihrem Unternehmen zu veranschaulichen. Hannah Dampf schwankt zwischen Lachen und Kopfschütteln, kommentiert gelegentlich eine Story und fasst zusammen: »Also, eines ist klar – wenn man euch beiden die Leitung überließe, würde das Unternehmen in kürzester Zeit wachsen und gedeihen!«

»Selbstverständlich!«, antworten Dampf und Bohn unisono, und Hannah fragt sich, ob sie den ironischen Unterton nicht gehört haben oder nicht hören wollten. Etwas später lenkt sie zurück zum Anlass des Treffens: »Also, Achim, bist du bereit für mentales Fitnesstraining?«

»Wie gesagt: Ich bin ziemlich am Ende. Tiger hin oder her, die Arbeit macht mir seit vielen Monaten keinen Spaß mehr, ich verbringe viel zu viel Zeit dort und bin abends trotzdem nicht zufrieden. Zu vieles bleibt liegen, zu vieles lässt sich von mir nicht beeinflussen. Dazu spüre ich die Unzufriedenheit der anderen – es laugt mich aus. Aber, wie ich ebenfalls schon sagte: Ich möchte dich nicht ausnützen!«

»Das hatten wir doch schon, Achim. Ich tue das gerne und die halbe Arbeit lasse ich euch sowieso allein machen. Martin möchte einen starken Kollegen an seiner Seite, ihm tut es außerdem selbst gut – wenn das nicht genügt, können wir ja vereinbaren, dass ich Bescheid sage, wenn es mir zu viel wird, oder dass ich dann eine Rechnung stelle, okay?«

»Auf jeden Fall!«, bestätigt Bohn sofort.

»Gut!« Hannah bückt sich zu ihrer Handtasche neben dem Stuhl. »Ich habe ein paar Unterlagen mitgebracht, die ich bei meinen Klienten verwende, um ihren Status quo festzustellen. Zum Glück habe ich die ganze Mappe eingesteckt, so dass ich für jeden von euch Blätter habe. Ihr bekommt verschiedene Aufgaben, die ihr durchgehen dürft. Bestellt euch ruhig noch einen Kaffee, ich gehe jetzt nämlich für eine Stunde shoppen.« Sie legt einige Klarsichthüllen mit Fotokopien auf den Tisch und zieht unterschiedliche Papiere heraus. »Habt ihr Stifte? Achim, du als offizieller Klient notierst zunächst die Aufgabe.« Bohn legt sich die Serviette zurecht und zieht einen Stift aus der Brusttasche, Dampf lässt sich von seiner Frau einen Kuli zuschieben.

»Also: Aufgabe eins: Jeder von euch füllt diesen Selbsttest ›Aktuelle Stressbelastung‹ aus. Es sind 40 Fragen – bei jeder könnt ihr mit *nie*, *manchmal* oder *andauernd* antworten. Für jedes *manchmal* gebt ihr euch einen Punkt, für jedes *andauernd* bekommt ihr zwei Punkte. Am Ende addiert ihr die Punkte.« Hannah schiebt jedem der beiden

Geschäftsführer ein Blatt zu mit den 40 Fragen.

»Also kann ich maximal 80 Punkte bekommen«, meint Martin Dampf.

»Wenn du 80 Punkte hast, mein Lieber, dann gibst du heute noch alle Schlüssel ab und wanderst direkt in die Reha!«, lacht Hannah, während Bohn »Herr Lehrer, ich weiß was, im Keller brennt Licht!« murmelt und beginnt, seinen Bogen auszufüllen.

»Moment!«, ruft Hannah und legt ihre Hand auf Bohns Bogen. »Du sollst doch erst mal notieren, was ihr insgesamt tun sollt!«

Bohn schaut hoch und nimmt sein Handy, dem er »Bogen ausfüllen und Gesamtwert errechnen« diktiert. »Papier sparen schont die Umwelt«, sagt er achselzuckend, als er sieht, wie Hannah die Augen rollt.

»Also, ihr werdet den Fragebogen ausfüllen und euren Gesamtwert errechnen. Danach dreht ihr die Bögen um – dort seht ihr, wie euer Testergebnis ausgewertet wird. Jetzt lautet die Aufgabe, eure Ergebnisse zu vergleichen und zu besprechen. Diskutiert insbesondere die Fragen, ob ihr mit diesem Ergebnis gerechnet habt, und weshalb es wohl so ausfällt, wie es ausfällt.« Sie wartet, bis Bohn »Ergebnisse diskutieren: Abgleich Erwartung und Ergebnis; weshalb gerade so und nicht anders?« ins Handy diktiert hat. Dann zieht sie aus einer anderen Klarsichthülle je vier Blatt heraus und legt sie mit der bedruckten Seite nach unten vor den Männern ab.

»Wenn ihr damit fertig seid, habt ihr hier etwas zu lesen. Es ist ein kurzer Artikel, in dem geschildert wird, was sich bei Stress im Organismus abspielt. Alle kurz- und langfristigen Folgen werden geordnet nach vier wesentlichen Bereichen übersichtlich dargestellt: Körper, Fühlen, Denken, Verhalten. Eure dritte Aufgabe lautet: Lest euch die Texte durch und besprecht dann, welche der langfristigen Stressfolgen ihr nicht so schlimm findet und welche ihr auf gar keinen Fall bekommen wollt. Da Martin das mentale Fitnesstraining mitmachen möchte, und da ihr beide solche Topmanager seid, könnt ihr euch das Ganze aufteilen, und jeder liest nur die Hälfte. Die Texte bekommt ihr aber beide komplett. Noch Fragen?«

Bohn diktiert wieder, dann schauen sich beide Männer an und schütteln den Kopf. Martin fragt aber doch noch: »Welchen Namen hat diese Station? Wofür ist das gut?« Hannah erläutert: »Der Name lautet ›Lupe‹. Hier geht es darum, genau hinzuschauen. Zum einen, um den aktuellen Status quo in puncto Stress festzustellen, zum anderen, um die Geschehnisse im Körper zu kennen und sich darüber hinaus die Folgen vor Augen zu führen. Andere Fragen?« Keiner sagt mehr etwas, beide Männer nehmen die Stifte und schauen auf das erste Blatt, auf den Fragebogen.

»Prima, dann gehe ich jetzt shoppen, und ihr guckt mal, wie gefährdet ihr seid, und überlegt dann, ob die Folgen erträglich wären, wenn ihr so weitermacht wie bisher.« Hannah Dampf steht auf, hängt ihre Handtasche um und verlässt die Eisdiele in Richtung Innenstadt.

Achtung Selbsttest!

Achim Bohn und Martin Dampf sitzen über ihren Fragebögen¹ und kreuzen die Antworten an. »Versagensängste? Hast du Versagensängste?«, fragt Bohn zwischendrin, und Dampf grunzt »Nicht abschreiben – nimm deine eigenen Probleme!«

Beide grinsen und kreuzen weiter an. »Ich mag meine Arbeit nicht?«, überlegt Bohn etwas später. »Eigentlich mag ich die schon, nur zurzeit nicht ... also kreuze ich *manchmal* an, oder?«

»Guck mal, Achim, oben steht: Fülle es so aus, wie es für die letzten drei Monate passt!«

»Wenn das so ist, dann nehme ich *andauernd* ...«

Gleich darauf runzelt Dampf die Stirn. »Sag mal – ›Ich habe mit vielen Menschen zu tun‹, das ist doch nicht automatisch ein Stressthema? Wenn man Menschen mag? Als Vertriebler muss ich hier *andauernd* ankreuzen, aber dann bekomme ich sofort zwei Stresspunkte. Wo ist denn da die Logik?«

Bohn schaut hoch und denkt nach. »Also, ich habe mal gelesen, dass in Experimenten mit Ratten Stress entweder durch laute Musik von AC/DC erzeugt wird oder durch viele Ratten auf engem Raum. Wenn das auch für Menschen gilt, dann wäre es auf einer instinktiven Ebene stressiger, ständig von anderen Leuten umgeben zu sein, als allein durch den Wald zu gehen«, vermutet er dann.

»Es sei denn, der Tiger kommt«, grinst sein Kollege.

Schließlich sind beide fertig und addieren. »24« sagt Dampf. »Du?«

Bohn schneidet eine Grimasse und zählt noch einmal. »53«, murmelt er dann stirnrunzelnd. Beide drehen ihren Bogen um und lesen die Interpretationen. »Geht ja noch«, meint Dampf dann und liest vor: »Bei mir steht: ›Sie sollten Ihre Fähigkeiten zum Umgang mit Stress unbedingt verbessern.‹ – Ich finde, das passt prima zu unserem Fitnessprogramm der sieben Stationen!« Er schaut seinen Kollegen an: »Mit 53 Punkten bist du zwar noch einiges von der maximalen Punktzahl entfernt – aber trotzdem liegst du schon im Höchstbereich, wenn der Test nicht lügt. Das würde schon zu dem passen, was wir neulich überlegt hatten – in der letzten Zeit bist du wirklich ganz schön fertig gewesen, oder?«

Bohn schaut weiter auf seine Ergebnisinterpretation. »... ›bereits im Teufelskreis des chronischen Stresses gefangen‹ ... ›krank machende Wirkung‹ ... ›allerhöchste Zeit, etwas zu tun‹ ...« – soll mir *das* jetzt helfen? Ich fühle mich schlechter als vorher!« Er schaut Dampf kurz an und schüttelt den Kopf. »Wieso ist man bei diesem Test schon nach so wenigen Punkten im roten Bereich? Das ergibt doch keinen Sinn – vielleicht hat sich Hannah beim Abschreiben vertippt?« Dieses Mal macht keiner der beiden Witze – besonders das Ergebnis von Bohn wirkt deprimierend, sogar erschreckend.

»Was genau sollen wir jetzt tun? Das andere Zeug lesen?«, fragt Martin Dampf schließlich, und Bohn aktiviert den Bildschirm seines Handys. »Nee, erst sollen wir

abgleichen, inwiefern das, was der Test über unser Stresslevel sagt, mit dem übereinstimmt, was wir selbst erwartet hätten. Du fängst an – ich brauche noch einen Moment, um mich zu sammeln.«

Dampf überlegt. »Also, ich kann es so formulieren: Dass ich nicht gerade bei null Punkten und keinerlei Stress landen würde, habe ich mir gedacht. Ich mag meine Arbeit sehr gerne. Dennoch, oder sogar deshalb, bin ich nicht nach acht Stunden zuhause, und oft auch nicht nach zehn Stunden – das ist bei der Position halt so, das wusste ich schon vorher. Dass ich also ein paar Punkte haben würde, hatte ich erwartet. Nicht erwartet hatte ich, dass ich mit diesen Punkten bereits im gefährdeten Bereich gelandet bin, mit dem Hinweis, ich sollte auf jeden Fall etwas tun. Ich dachte bisher, klar, ein bisschen Stress, okay – aber kein Handlungsbedarf.« Er zögert und fragt dann seinen Kollegen: »Wie kommst du denn mit deiner Punktzahl klar, beziehungsweise mit der Interpretation?«

»Schlecht«, meint Bohn. »Einerseits war schon klar, dass es mir nicht gut geht und dass ich in den Seilen hänge. Dass das mit sogenanntem Stress zu tun haben könnte, klar, darauf konnte man auch als Laie kommen, geschenkt. Auch dass meine Punktzahl höher sein würde als deine, war zu erwarten – dich habe ich ja noch nie rumbrüllen hören, oder Türen knallen, oder Ähnliches.« Er schneidet eine Grimasse, bevor er fortfährt. »Genau wie bei dir macht mir aber die Interpretation zu schaffen. Besonders die Aussagen, dass ich praktisch kurz vor dem Kollaps stehen soll oder mit einem Bein in der Klinik – das sehe ich nicht so, oder habe ich bisher nicht so gesehen.«

Dampf denkt über die Worte seines Kollegen nach und nickt. »Wir haben also beide kein Problem mit den Punkten, die wir erreicht haben – aber wir haben beide Schwierigkeiten, die gefühlt sehr dramatische Interpretation der Punktwerte zu akzeptieren, stimmt das so?«

»So kann man es beschreiben«, sagt Bohn nachdenklich. »Wenn wir das zu Ende denken, dann bleiben zwei Erklärungen übrig: Entweder ist die Skala verzerrt und schlägt für alle Leute viel zu früh Alarm –«, er stockt, und Dampf ergänzt »– oder aber man macht sich im Alltag einfach nicht ständig bewusst, wie hoch der eigene Stresspegel ist.« Beide nicken langsam, und Bohn nimmt den Faden wieder auf: »Das wäre schon möglich – stell dir mal vor, wir würden bei der Arbeit auch noch ständig denken, ›Mann, bin ich gestresst!‹ – früh, mittags, abends, nachts – das würde uns ja dann gleich doppelt stressen! Da wäre eine systematische Verdrängung verständlich, einfach um überhaupt weiter zu funktionieren!«

»Puh! Mir fällt dazu eine Geschichte ein, die ich irgendwo gehört habe, eine Art von makabrer Frage: Wie kann man einen Frosch bei lebendigem Leib kochen, ohne dass er aus dem heißen Wasser springt?« Bohn schaut seinen Kollegen fragend an, und dieser gibt die Antwort selbst: »Indem man das Wasser nur langsam wärmer dreht. Würde man den Frosch direkt in kochendes Wasser werfen, würde er mit einem Satz wieder rausspringen. Setzt man ihn aber in warmes Wasser und dreht nach und nach höher, wird er mit der Zeit immer müder, aber er springt nicht raus. So wird er bei lebendigem Leib gekocht.«

»Pfui, wie ekelhaft! Und du meinst, wir sind solche Frösche? Dass die Anforderungen

langsam erhöht werden, jeden Monat etwas mehr, jedes Jahr etwas höhere Ziele – und wir denken jedes Mal, na klar, ein Prozent mehr, das schaffe ich, kein Thema – und dabei werden wir langsam gar gekocht?«

Martin nickt. »Sozusagen. Das eine ist, was du vorhin sagtest: Wir verdrängen vermutlich den vorhandenen Stress, weil uns das nur belasten würde. Und zugleich gilt auch die Dynamik der Froschgeschichte: Wir werden ja nicht auf einmal, sondern ganz langsam immer weiter hochgekocht.«

»Na toll«, meint Achim Bohn. »Zuerst hatten wir einen angreifenden Tiger, das war schon nicht so lustig – und jetzt sind wir selbst nur noch Frösche im Kochtopf? Ich kann mir nicht helfen, aber momentan tut mir unsere Station 1 nicht wirklich gut!«

»Ob die in so einer Eisdiele auch Bier haben?«, murmelt Martin Dampf und schaut nach der Kellnerin.

Gedanken, Gefühle, Körper, Verhalten

»Was sollen wir als Nächstes tun? Das hier lesen?« Martin Dampf hält den Artikel hoch, den seine Frau vorhin zurückgelassen hat. Achim Bohn schaut auf die Notizen in seinem Smartphone und nickt: »Ja. Durchlesen und dann überlegen, welche der langfristigen Stressfolgen wir notfalls in Kauf nehmen würden.« Er blättert durch die Kopien und schaut seinen Kollegen an: »Das ist aus einer Informationsbroschüre der Krankenkassen. Sollen wir uns das aufteilen oder beide alles lesen?«

»Wir teilen es auf – nochmal genauer nachlesen können wir später immer noch«, meint Dampf. »Du liest die Themen Denken und Fühlen, ich lese Körper und Verhalten, okay?« Der andere nickt, und beide trinken gelegentlich von ihrem Kaffee, während sie einige Minuten konzentriert lesen.

»Also ... ich will nix davon geschenkt!«, sagt Achim Bohn schließlich und schiebt seine Blätter von sich weg. »Hast du eine nette Stressfolge gefunden, auf die du scharf bist?«

Dampf schüttelt den Kopf. »Nein. Bei mir war nichts drin, was ich gerne haben wollte – im Gegenteil. Was will denn Hannah mit der Frage erreichen? Meine Stressfolgen, vor allem die langfristigen, sind echt abstoßend, die braucht kein Mensch!«

»So geht's mir auch. Wir tauschen uns mal aus, oder? Ich bestelle uns erst nochmal einen Kaffee – nimmst du wieder einen Cappuccino?«

Bohn winkt den Kellner heran und bestellt, dann atmet er tief durch und fasst die wichtigsten Punkte seiner beiden Kapitel zusammen. »Fangen wir mal mit dem Denken an. Wenn der Tiger auf uns losrennt, während wir mit Lendenschurz und Holzknüppel dastehen, ist klar: Kurzfristig sind wir im Denken hellwach und absolut fokussiert. Das passt ja auch, denn wenn ein Tiger angreift, wird keiner vor sich hinträumen.« Er hebt mahnend den Zeigefinger und fährt fort: »Langfristig ist das allerdings prompt blöd: Wenn wir uns über lange Zeit auf hohem Leistungsniveau befinden, kostet das viel Kraft und