

Bis ich Anfang zwanzig war, kannte ich Stress nur als Freund und Motivator. Ich habe früh gelernt, überall Höchstleistungen zu bringen, immer perfekt zu sein. In der dritten Klasse fing ich an, Wasserball zu spielen, und wurde darin ziemlich bald ziemlich gut. Ich fand es super, mich auszupowern, und liebte den Kick bei den Wettkämpfen.

Der Kick – das ist im Grunde auch nur ein anderes Wort für Stressreaktion, ausgelöst durch den Pfiff des Schiedsrichters und den Wunsch zu gewinnen. Dieses Gefühl purer Energie, wenn ich alle Muskeln anspannte, um schneller zu sein als die Gegner, wenn ich um den Ball kämpfte und Tore warf! Das war Stress – positiver Stress.

Mit sechzehn hatte ich täglich Training, zweimal in der Woche auch vor der Schule, und am Wochenende Wettkämpfe. Neben dem Leistungssport machte ich mein Abi, fing an, an der HU Berlin Psychologie zu studieren, jobbte nebenher als Werkstudent bei einem internationalen Investor. Klingt nach ziemlich viel? War es auch, aber: Stress war mein Lebenselixier. Ich hatte das Gefühl, alles erreichen zu können, und lange gab mir der Erfolg recht.

Dreimal wurde die Wasserballmannschaft, in der ich Kapitän war, deutscher Jugendmeister. Ich wurde in die Junioren-Nationalmannschaft berufen und trat bei der U21-Europameisterschaft für Deutschland an. Mit meinem Verein, dem OSC Potsdam, stieg ich in die 1. Bundesliga auf und führte mein Team als Kapitän in den Europapokal. Überall in meinem Leben waren Dynamik, Energie, Leistung.

Und dann geriet der Motor meines Lebens plötzlich ins Stottern. Der Stress, der mir bisher den Antrieb geliefert hatte, bremste mich jetzt aus. Ich schlief schlecht, hatte Angst, fühlte mich komplett überfordert. Meine Leistungen sackten ab, im Sport wie im Studium. Ich hatte immer weniger Energie und, was noch schlimmer war, auch überhaupt keine Lust mehr, Leistung zu bringen. Das kannte ich von mir bisher nicht.

Und weil ich mich selbst nicht mehr wiedererkannte und mich gleichzeitig als Versager fühlte, zog ich mich von allen Leuten zurück. Ich lag nur noch zu Hause rum, stopfte Junkfood in mich rein und tat mir selbst leid.

Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich den Stress geliebt: den Kick, den Adrenalinrausch, dieses Gefühl, über mich selbst hinauszuwachsen. Plötzlich fühlte ich mich ihm hilflos ausgeliefert. Ich konnte den Druck nicht mehr in Energie umwandeln – er machte mich nur noch fertig. Weil ich gelernt hatte, dass ich meine Ziele erreiche, wenn ich mich nur ausreichend antreibe, reagierte ich mit Härte gegen mich selbst und strengte mich noch mehr an. Leider war das genau der falsche Weg: Ich machte mich innerlich kaputt.

Die Gründe dafür habe ich erst nach und nach herausbekommen – und auch erst, als ich beschloss: Ich will und muss etwas ändern. Ich fing an, zu recherchieren und ziemlich viel darüber zu lesen, was Stress ist, wie er funktioniert und wie wir besser mit ihm umgehen können. Praktischerweise saß ich als Psychologiestudent ja an der Quelle.

Langsam wurde mir klar, womit ich mich in die Krise geritten hatte:

- ◇ Ich hatte das System Stress einseitig ausgereizt: immer nur mit Anspannung gearbeitet und Höchstleistungen von mir verlangt. Im Grunde hatte ich von mir erwartet, zu funktionieren wie eine Maschine. Jetzt lernte ich, dass es zwei Energiesysteme gibt, die sich ergänzen müssen, und dass ich auch aus der Entspannung Energie schöpfen kann. (Um Push & Pull und den Wechsel zwischen »Volle Kraft voraus!« und Entspannungsphasen wird es ab \geq gehen.)
- ◇ Ich hatte permanent versucht, meinen extrem hohen Erwartungen gerecht zu werden, und mich an manchen Stellen damit ganz schön abgekämpft. Je weniger Energie ich hatte, desto mehr setzte mich die Forderung unter Druck, permanent perfekt, stark und beliebt zu sein. Inzwischen weiß ich, dass es besser ist, die eigenen Erwartungen flexibel anzupassen – auch die an die eigene Leistung. »Mach es bestmöglich« ist halt näher am echten Leben als »Mach es perfekt«. (Im Detail beschäftigen wir uns damit ab \geq .)
- ◇ Ich hatte meine Gedanken mit Fakten verwechselt. »Die anderen mögen mich nur, solange ich den Superhelden gebe« stand ganz oben auf der Liste, direkt danach kam »Ab jetzt geht es nur noch bergab, und ich werde nie wieder gesund«. Aber damit nicht genug; es folgten noch jede Menge Glaubenssätze und Vermutungen über Situationen und Personen – die ich alle für wahr hielt. Inzwischen weiß ich, dass ich meine Gedanken lieber mal kritisch hinterfrage, bevor ich mich von ihnen blindlings in die Stressreaktion katapultieren lasse. Manchmal hilft es auch, Situationen einfach nur bewusst wahrzunehmen, ohne gleich mit Deutungen zu kommen. Das musste ich erst üben, aber mit der Zeit klappt das immer besser (mehr darüber auf den \geq - \rightarrow und \geq - \rightarrow).
- ◇ Und schließlich war ich in den Widerstand gegangen, sobald ich merkte, dass ich in die Erschöpfung abrutschte. Die einzige Lösung, die ich kannte, lautete: Streng dich noch mehr an! Kämpfe! Sei hart gegen dich selbst! Damit verstärkte ich genau den Druck, der mir nicht guttat. Heute weiß ich, dass es einen viel besseren Weg gibt, als gegen den Stress zu kämpfen: ihn nämlich einfach ins Leben zu integrieren. Wenn wir erst einmal annehmen, was ist, kommen wir aus dem Teufelskreis von Druck und Gegendruck heraus. Erst dann können wir die Energie der Stressreaktion nutzen, um uns davon mitreißen zu lassen, statt uns ihr entgegenzustemmen. Genau darum geht es in diesem ganzen Buch.

Entscheidend für alle diese Veränderungen war, dass ich irgendwann beschlossen habe: Ich will Verantwortung für meinen Zustand, mein Leben und auch meinen Stress übernehmen.

Impuls: Was ist dein Ziel?

Was hat dich dazu gebracht, dieses Buch aufzuschlagen? Okay, blöde Frage – vermutlich wünschst du dir mehr Gelassenheit, wie es der Untertitel verspricht. Aber was genau soll sich ändern? Nimm dir die Zeit und notier dir: Wenn dich dieses Buch wirklich weiterbringen würde – woran würdest du es merken?

Ich wurde wieder gesund – aber zurück blieb Verwunderung. Wie kann es sein, dass uns Stress so krank machen kann und trotzdem so wenig über das Warum und Wie geredet wird? Ich beschloss, die Person zu werden, die ich selbst damals gebraucht hätte: ein empathischer Stress-Coach, der das Thema Stress aus der Schmutzlecke des persönlichen Versagens herausholt und gesunde Stressbewältigung mit Leichtigkeit und Freude lehrt.

2015 schloss ich mein Psychologiestudium erfolgreich ab und gründete gemeinsam mit meinem Bruder Julian ein eigenes Unternehmen. Schon bald wuchsen wir kräftig, und heute bilden wir mit unserem Team Stress-Coaches, Stress-Mentoren und -Mentorinnen aus. Daneben halte ich Vorträge, füttere einen Podcast, meinen Youtube-Kanal und Social Media mit Stressbewältigungsstrategien, und jetzt kommt auch noch das Bücherschreiben dazu. Gesunde Stressbewältigung und Aufklärung über psychische Gesundheit sind meine absoluten Herzensthemen.

Klar ist: Ich habe den Stress nicht aus meinem Leben verbannt, aber dafür Menschlichkeit und Verletzlichkeit einen Platz darin gegeben. Das hat mir Ruhe und Vertrauen gebracht – das Gegenteil von meiner Haltung mit dreiundzwanzig, als ich glaubte, Druck und Leistung wären die Lösung für alles. Denn wer einfach immer mehr aufs Gaspedal tritt, ohne jemals nachzutanken, dem läuft irgendwann der Tank leer.

Heute achte ich aufs Nachtanken und übe mich in Menschlichkeit. Außerdem weiß ich inzwischen, an welchen Stellen der Maschine (um im Bild zu bleiben) der Treibstoff Stress nützt und wo er nur schadet – und ich habe gelernt, ihn entsprechend zu lenken. Vor allem ist mir heute klar, wie viel von diesem Treibstoff ich ganz persönlich brauche.

Die Dosis macht's

Moment mal – wieso brauchen? Wer braucht denn Stress?

Die Antwort lautet schlicht: wir alle. Vielleicht abgesehen von Personen wie Buddha, der sämtliche Wünsche und Leidenschaften in sich überwinden wollte, um ins Nirwana einzugehen. Das ist bewundernswert, aber ich muss sagen: nichts für mich. Ich möchte Dinge erleben, Gefühle spüren und menschliche Erfahrungen machen. Und vor allem habe ich Wünsche und Ziele, die ich erreichen möchte. So dürfte es den meisten Menschen gehen.

Um Dinge zu erreichen, die uns wichtig sind, hilft ein gesundes Maß Stress ungemein. Der Adrenalinkick sorgt dafür, dass wir plötzlich ungeahnte Energie zur Verfügung haben und mit fantastischer Konzentration auf unser Ziel zusteuern können – ob das nun der Sieg in einem Wasserballmatch ist, das Vorstellungsgespräch für den Traumjob oder die Deadline für das wichtige Projekt.

Entsprechend werden in der Wissenschaft heute zwei Ausprägungen von Stress unterschieden:

- ◇ **Eustress** (von der griechischen Vorsilbe εὖ – gut, leicht) ist positiver Stress. Er fühlt sich gut an, beflügelt uns mit zusätzlicher Energie und spendiert nach der Anspannung sogar eine Portion Glückshormone. Alle, die Sport treiben oder schon einmal hochmotiviert Tag und Nacht an einem spannenden Projekt gearbeitet haben, kennen diese Art der Anspannung gut.
- ◇ **Distress** (von der griechischen Vorsilbe δύς – schlecht) ist negativer Stress, der uns belastet, reizbar und krank macht. Meistens meinen wir ihn, wenn wir von Stress sprechen.

Was ist aber der Unterschied zwischen dem guten Stress, der uns nützt, und dem schlechten, der schadet? Der liegt zumindest teilweise im Maß. Das englische Wort »Stress« heißt ja nichts anderes als Druck oder (An-)Spannung. Wir können uns die Sache so ähnlich wie eine Gitarrensaite vorstellen: Solange die schlaff herunterhängt, ist sie nur ein nutzloses Stück Draht oder Kunststoff. Erst wenn sie jemand spannt und stimmt, kann sie schöne Töne hervorbringen, und die Gitarre wird zum Musikinstrument. Wird die Saite aber zu stark gespannt, dann reißt sie irgendwann.

Genauso kann auch ein Zuviel an eigentlich positivem Stress ins Gegenteil umschlagen. Das war es, was ich in meinen Zwanzigern am eigenen Körper erfahren musste, als ich plötzlich merkte: Nichts geht mehr. Die Stressreaktion ist für kurzfristige Energieschübe gedacht – so lange, wie es eben braucht, um vor dem großen Feind mit den beängstigenden Zähnen und Klauen wegzurennen oder den aufdringlichen Rivalen zu bekämpfen.

Danach brauchen wir dringend eine Phase, um runterzukommen: um die Stresshormone im Körper abzubauen, Puls und Blutdruck wieder zu normalisieren, ruhig und tief zu atmen und die Anspannung in den Muskeln zu lösen.

Gönnen wir uns diese Phase nicht, sondern bleiben im Anspannungsmodus, wird der Stress irgendwann chronisch – und dann fangen die Probleme an. Denn chronischer Stress nützt uns nicht mehr, indem er uns Schwung verleiht, sondern er schadet uns. Auf sein Konto geht eine beeindruckende Liste von Beschwerden und Krankheiten:

- ◇ Schlaflosigkeit
- ◇ Konzentrationsschwierigkeiten
- ◇ Verspannungen
- ◇ Kopfschmerzen

- ◇ Anfälligkeit für Infekte
- ◇ Entzündungen
- ◇ Übergewicht
- ◇ Hautprobleme
- ◇ Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- ◇ Magen-Darm-Beschwerden

Wenn wir über die Gefährlichkeit von Stress reden, dann meinen wir eigentlich chronischen Stress. Und dass wir den und seine bedrohlichen Folgen für die Gesundheit vermeiden sollten, ist klar, oder? Was wir brauchen, ist (zumindest phasenweise) so viel positive (Stress-)Energie, dass wir in den Flow kommen, aber nicht in chronische Anspannung. Ich nenne den Punkt, an dem das möglich ist, den Magic Spot. Im Detail wird es darum ab \geq gehen.

Inzwischen sollte klar geworden sein: Stress ist nicht einfach eine Sache von zu viel Arbeit und zu wenig Erholung. Zum einen können viel Arbeit und Anstrengung sogar richtig guttun und beflügeln – wenn wir nämlich motiviert sind und den Adrenalinkick nutzen, um unseren Zielen näher zu kommen. Zum anderen gibt es durchaus Menschen, die von außen betrachtet eigentlich einen lauen Job haben und trotzdem ständig unter Strom stehen, sich über jede Kleinigkeit aufregen und sich nachts schlaflos im Bett herumwälzen.

Was uns belastet und negativ stresst, muss nämlich überhaupt nichts mit Arbeit zu tun haben. Es können genauso gut Sorgen sein, Ängste oder auch Langeweile. Die Stressfaktoren sehen individuell ganz unterschiedlich aus. Auf jede Herzchirurgin, die täglich die höchst komplexen Herausforderungen ihres Berufs gelassen meistert, kommen vermutlich Hunderte von Menschen, denen allein der Gedanke an so viel Verantwortung den kalten Schweiß ausbrechen lässt. Dafür ist es gut möglich, dass die Herzchirurgin nervös wird, wenn sie daran denkt, auf eine Party zu gehen, auf der sie niemanden kennt.

Woher kommen diese Unterschiede? Und was hat das alles mit dir zu tun? Genau darum wird es im nächsten Kapitel gehen.

Das Kapitel auf einen Blick

- ◇ Stress gehört zum Leben und ist biologisch in uns angelegt. Davor wegzurennen oder ihn vermeiden zu wollen ergibt keinen Sinn.
- ◇ Stress ist eine Reaktion auf alles, was unser Gehirn als potenzielle Gefahr einstuft. Dem Körper wird dadurch Energie zur Verfügung gestellt, um mit Flucht, Kampf oder Erstarren zu reagieren. Leider passen diese Reaktionen kaum noch in unsere moderne Welt und zu dem, was bei uns Stress auslöst.
- ◇ Wenn die Stressreaktion immer wieder ins Leere läuft und wir in einen Zustand permanenter Anspannung geraten, kann Stress chronisch werden. Er gefährdet dann massiv die Gesundheit.