

# Den Stress im Griff

Machen Sie den Stress zu  
Ihrem besten Helfer



Markus Frey ist einer der bekanntesten Stressexperten im deutschsprachigen Raum. Mit seinen erprobten Ansätzen begeistert er regelmäßig die Teilnehmer seiner Seminare und Vorträge.

derung, welche Arbeit wir ausüben, wie wir arbeiten und mit welchen Menschen wir uns umgeben.

Und selbst wenn wir – aus welchen Gründen auch immer – genötigt sind, in einem uns nicht genehmen Hamsterrad unser Dasein zu fristen, so bleibt uns immer noch eine Freiheit: die Freiheit, uns auf unsere ganz persönliche Weise auf die Situation einzustellen, mit der wir gerade konfrontiert sind. Ich zitiere hier Viktor E. Frankl, der auch in allen erlebten Erfahrungen von Unmenschlichkeit in den Konzentrationslagern seinen Glauben an die Menschlichkeit nicht verlor:

*»Und mögen es auch nur wenige gewesen sein – sie haben Beweiskraft dafür, dass man Menschen im Konzentrationslager alles nehmen kann, nur nicht die letzte der menschlichen Freiheiten, sich zu den gegebenen Verhältnissen so oder so zu stellen.«*

Viktor E. Frankl

Das ist zwar, wie so vieles im Leben, einfacher gesagt als getan. Aber ein bisschen Gewusst-wie mit einem Schuss Umsetzungswillen wird Ihnen helfen, dieses Ziel zu erreichen.

Den Umsetzungswillen müssen Sie mitbringen. Das Gewusst-wie in Bezug auf ein nachhaltig wirksames Stress- und Energiemanagement zu liefern, ist die Aufgabe dieses Buches. Vielen Dank, dass Sie mir die Möglichkeit geben, Sie damit zu unterstützen.

**Abhängig oder  
eigenständig?**

**2**

*»Ich komme mir vor wie eine Marionette. Stress am Arbeitsplatz, Stress zu Hause, Stress im Verein. Mein ganzes Leben ist von anderen Menschen bestimmt, ich bin nicht mehr Herr im eigenen Haus.«*

So oder ähnlich klingen viele Klagen von Zeitgenossen, die unter übermäßigem Stress leiden und den Eindruck haben, dass sie nur noch hin- und hergeschubst werden. Für so manchen ist es sozusagen zum Synonym von Stress geworden, dass sie zwar für vieles verantwortlich gemacht werden, aber letztendlich kaum etwas selbst entscheiden können.

Nun muss uns klar sein, dass ein gewisses Maß an Beschränkung beziehungsweise an Abhängigkeiten zu jedem Leben dazugehören, auch zum unabhängigsten. Wer nicht als Einsiedler in einer Höhle und von mehr als nur Wurzeln und Beeren lebt, wird zum Beispiel immer auch auf Menschen angewiesen sein, die Dinge können, die er selber nicht kann. Außerdem müssen wir auch der Tatsache ins Auge sehen, dass mit zunehmendem Alter die Optionen zur Lebensgestaltung abnehmen. Und nicht nur, wer sich entscheidet, zu heiraten und das Wagnis Elternschaft einzugehen, weiß, was es heißt, nicht mehr alles wahrnehmen zu können, was das Leben so bietet.

## **Der Grad der Abhängigkeit**

Einer der entscheidendsten Faktoren für unser Stresserleben ist der Grad der Abhängigkeit. Und zwar nicht, wie man meinen könnte, der objektiv vorhandenen Abhängigkeit, sondern der gefühlten Abhängigkeit. Es ist diese gefühlte Abhängigkeit, die darüber entscheidet, wie stressig

eine Lebenslage empfunden wird oder nicht. Und selbst in Situationen extremer objektiver Abhängigkeit gibt es große Unterschiede in der gefühlten subjektiven Abhängigkeit.

Deutlich wird das zum Beispiel an Dietrich Bonhoeffer. Der evangelische Theologe war während des Dritten Reiches im weiteren Kreis der Widerstandskämpfer des 20. Juli und wurde kurz vor Kriegsende hingerichtet. Während seiner Gefangenschaft schrieb er das später berühmt gewordene Gedicht »Wer bin ich?«, aus dem die folgenden zwei Zeilen stammen:

*»[...] sie sagen mir oft, ich träte aus meiner Zelle,  
wie ein Gutsherr aus seinem Schloss.«<sup>6</sup>*

Es gibt wohl kaum einen Ort, der von größerer äußerer Beschränkung geprägt ist, wie das Gefängnis eines totalitären Staates. Doch selbst in dieser extremen Situation äußerer Abhängigkeit gab es offenbar Menschen, die in einer Art von innerer Freiheit lebten und sich so ein hohes Maß an Eigenständigkeit erhalten konnten.

## **Von der geistigen zur umfassenden Eigenständigkeit**

Sicher, Bonhoeffer und Frankl waren in vielerlei Hinsicht Ausnahmen. Auch das Umfeld, in dem sie sich mit ihren Überzeugungen und Lebensaufgaben bewähren mussten, unterscheidet sich (jedenfalls was die Zeit des Dritten Reiches anbelangt) glücklicherweise doch sehr von unserem heutigen Leben. Trotzdem zeigen sie durch ihr Vorbild in außergewöhnlich schwieriger Lage auf, dass es in allen Situationen möglich ist, ein

hohes Maß an innerer Souveränität, von geistiger Unabhängigkeit zu bewahren. Und bei allen Problemen, die auch uns das Leben richtig schwer machen können, müssen wir doch eingestehen, dass unsere Beschränkungen weitaus geringerer Natur sind, als diejenigen, mit denen sich Bonhoeffer und Frankl konfrontiert sahen. Ihre geistige Unabhängigkeit, die Macht über ihre Gedanken, war praktisch alles, was ihnen noch geblieben ist.

Doch wir haben das große Glück, dass wir heute in den deutschsprachigen Ländern Europas in großer äußerer Freiheit leben und (unter der Voraussetzung, dass wir keine schwereren Gesetzesübertretungen begangen haben) in unserer äußeren Bewegungsfreiheit in der Regel wenig eingeschränkt sind. Aus diesem Grund können wir von diesem Punkt der geistigen Unabhängigkeit auch zu einer umfassenden Eigenständigkeit gelangen, auch dann, wenn sie beispielsweise wirtschaftliche Unabhängigkeit nicht mit einschließt. Aber auch wenn die innere Unabhängigkeit nicht total ist, so ist sie doch so umfassend, dass wir weitere Schritte gehen und eigenständige Entscheidungen treffen können.

## **Eigenständigkeit im Stress**

Der Grad der Eigenständigkeit entscheidet in außerordentlich hohem Maße über unsere innere Souveränität und damit über unseren Stress. Und der Grad der Eigenständigkeit ist wiederum eng verknüpft mit unserer Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen. Es ist dies eine Fähigkeit, die leider bei vielen nur sehr schwach entwickelt ist. So singt die bekannte Kölner Vokalpop-Band Wise Guys in einem ihrer Lieder: