

WEG MIT DEN *Mauern* IN UNSEREM *Kopf!*



Warum reagieren wir auf Stress meist gleich – selbst wenn wir wissen, wie es besser ginge? Die Ärztin, Psychotherapeutin und Coaching-Expertin CRISTINA BARTH FRAZZETTA über das Überwinden von Hindernissen im eigenen Kopf

Bereits jede dritte Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung erfolgt heute aufgrund psychischer Probleme. Als Auslöser dafür wird häufig der Beruf genannt. Dem Leistungsdruck, der in vielen Firmen herrscht, fühlen sich auf Dauer die wenigsten gewachsen. Und weil das so ist, lesen wir heute überall von Tipps und Tricks, wie wir damit besser umgehen können. Doch so sehr diese praktischen Anregungen auch einleuchten mögen – nachhaltige Wirkung erzielen sie selten. Woran liegt das eigentlich?

Es gibt eine einfache Erklärung: In den 30 Jahren meiner Arbeit als Ärztin, Psychotherapeutin und Coach habe ich bei Patienten und Klienten immer wieder beobachtet, dass selbst negativer Dauerstress zur »Komfortzone« werden kann. Diese Komfortzone hat allerdings nichts mit wahren Komfort zu tun, sondern mit dem schlichten menschlichen Bedürfnis zu überleben. Und genau das sollten wir uns einmal aus der Sicht unseres Gehirns ansehen: Das Organ in unserem Kopf ist ständig damit beschäftigt, alle eingehenden Daten aus dem Organismus und der Umwelt auszuwerten. Gewohnte Situationen werden dabei interessanterweise als »sicher« gespeichert, weil sie schon mehrfach überlebt wurden. Die tieferen Regionen unseres Gehirns im Stammhirn, das unser Verhalten unbemerkt beeinflusst und mitsteuert, signalisieren uns also »Hier ist es sicher – geh da ruhig wieder hin, und bleib da!« Leider gilt das sogar für negativen Dauerstress.

Von chronisch gestressten Klienten werde ich deshalb oft gefragt, ob nur noch der Ausstieg aus dem Job oder der stressigen Umgebung helfen könne. Darauf antworte ich mit einem klaren »Nein!« Es braucht »nur« den Ausstieg aus dem Stammhirnmodus! Auch wenn das – zugegeben – keine ganz leichte Übung ist.

Unser Stammhirn ist entwicklungs-geschichtlich der älteste Teil unseres Gehirns und hat die wichtige Funktion, bei Gefahr unsere Flucht- und Kampfbereitschaft zu aktivieren. Naturgemäß lässt dieser Modus deshalb auch kein Nachdenken zu – damit in diesen Momenten keine Zeit verloren geht. Der Stammhirnmodus ist also eine Art Notfallprogramm und blockiert damit genau den Bereich in unserem Gehirn, der unser bewusstes Wollen und Wählen ermöglicht. Mit anderen Worten: Unter Stress befinden wir uns in

»Wer sich verändern will, braucht einen empathischen Sparringspartner.«



einem Tunnel, der wenig Handlungsspielraum zulässt. Deshalb funktionieren die Patentrezepte, die wir so einleuchtend finden, nur kurzfristig oder gar nicht.

Was können wir also tun? Wir müssen einen bewussten Reflex installieren, der das »Dauernotfallprogramm« stoppt. Dieser Reflex allerdings entsteht nicht durch eine oberflächliche Änderung der Lebensführung, sondern nur durch eine tiefe Einstellungsänderung. Echte Ein-

stellungsänderungen wiederum basieren auf emotionalen Berührungen, die ein Innehalten herbeiführen. Ich denke dabei an den Vertriebsleiter, der sich im Coaching ein Kindheitstrauma eingestand. Um es nicht ansehen zu müssen, war er beruflich stets im Einsatz gewesen und hatte sich dabei innerlich zutiefst erschöpft. Er bearbeitete es daraufhin mit einem Psychotherapeuten. Auch die Human-Resources-Managerin, die immer so agil und munter wirkte, fällt mir ein. Es kränkte sie, dass sie an ihre Belastungsgrenze gekommen war. Durch das Coaching aber verstand sie plötzlich, dass der Grund ihre Adrenalinsucht ist, und schaffte einen regelrechten Entzug.

Die Selbstdisziplin, die bei meinen Klienten zum Erfolg führt, ist dabei aber nicht die des Durchhaltens, sondern vor allem die der Selbstreflexion. Das erfordert ein Zurücktreten und eine Betrachtung aus der Distanz. Das beginnt mit der Klärung von Fragen wie: »Was ist mir wirklich wichtig?«, »Wonach sehne ich mich?« oder »Was hindert mich, meine Werte für mich durchzusetzen?«.

Das klingt einfacher, als es ist. Und braucht fast immer einen neutralen Ort und einen empathischen, fordernden Sparringspartner, der sicherstellt, dass man aus dem Tunnel herauskommt und nicht vor den Mauern im Kopf aufgibt.

Ein guter und seriöser Coach kennt seine Grenzen und betätigt sich nicht als Therapeut. Er kann dem Klienten aber mithilfe einer bunten Vielfalt an Methoden unbewusste Vorgänge sichtbar und zugänglich machen. Dabei ist wichtig, dass das Ergebnis für seinen Klienten einen neuen Umgang mit der alten Situation ermöglicht und die Antworten auf seine grundsätzlichen Fragen für ihn künftig handlungsleitend sind. Haben wir das geschafft, können wir tatsächlich die Führung in unserem Leben übernehmen – und endlich wieder frei denken.

DR. CRISTINA BARTH FRAZZETTA ist Ärztin, Psychotherapeutin und Coach. Der Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt auf der Begleitung von Veränderungsprozessen und betrieblichem Gesundheitsmanagement. Sie coacht Einzelpersonen und Unternehmen und bietet unter anderem dreitägige Workshops in der Villa d'Asso, einem Landhaus in der Toskana, unweit von Siena an. www.dr cristinabarth.com