

1 DAS STRESSSPIEL

WER WILL STRESS?

»Ich stehe so unter Stress!« Das hören wir jeden Tag Dutzende von Malen. Es wird in den verschiedenen Sprachen auf der ganzen Welt auf unterschiedliche Weise gesagt. Hier in Kalifornien, wo ich lebe, ist Stress eine Lebensweise. Wir machen uns Sorgen wegen der Brände, die unsere schöne Natur verschlingen, oder wegen der Erdbeben und der Überschwemmungen, deren Fluten Häuser zerstören. Wir machen uns Sorgen wegen des Benzinpreises, der unsere Autofahrerkultur im Würgegriff hält, wegen unseres wirtschaftlichen Überlebens, den Entlassungen, eines Krieges und des Gesundheitswesens. Wer sich Sorgen machen will, ist hier richtig!

Für die meisten von uns ist offensichtlich, dass wir sowohl von globalen als auch von alltäglichen Stressoren bedrängt werden. Der Sturzbach der Nachrichten in den Medien, der auf uns niederprasselt, ist wie ein Angriff – Zusammenbruch der Wirtschaft, Zwangsversteigerung von Häusern, Terrorismus, Kriege, Verlust der Ersparnisse, Hunger, Bankrotte, Naturkatastrophen, Gesundheitssysteme, die versagen... Diese Nachrichten verschärfen die Anspannung, unter der wir durch die alltäglichen Stressoren stehen, wie Streit mit unserem Ehepartner, Schwierigkeiten bei der Erziehung unserer Kinder, berufliche Überlastung, der Kampf darum, die Rechnungen bezahlen zu können, gesundheitliche Probleme usw.

Unglücklicherweise erzeugt Stress weiteren Stress. Je gestresster wir sind, desto leichter lassen wir uns durch die kleinen Dinge in Aufregung versetzen. Wenn wir beunruhigt sind, beeinträchtigt das unsere Fähigkeit, klar zu denken und produktiv zu funktionieren, und das bringt uns noch mehr Stress. Wir sind sogar so daran gewöhnt, unter Stress zu stehen, dass er uns wie ein natürlicher Bestandteil unseres Lebens vorkommt.

Stress ist aber nicht normal! Es handelt sich dabei um ein Ungleichgewicht, das wir im Körper verspüren, wenn unser Stresssystem ständig aktiviert ist. Die *Stressoren* können innere oder äußere Faktoren sein, doch eins ist klar: Der Stress, den wir verspüren, beeinträchtigt unsere Funktionsfähigkeit und zehrt an unserer körperlichen Gesundheit.

Einer von Edd Hanzeliks Patienten verkündete mal: »Ich glaube, frei von Stress zu sein, würde sich sehr merkwürdig anfühlen!« Ein Lebensstil mit viel Stress kann tatsächlich eine verführerische Seite aufweisen. Manche Leute glauben sogar, Stress sei gut für uns – er motiviere uns und verschaffe uns einen Wettbewerbsvorteil. Wenn ich Geschäftsleute coache, sehe ich diese Einstellung ständig: »Wer Erfolg haben will, muss aggressiver sein als die Konkurrenz. Man muss sich antreiben. Man muss die Einstellung eines Kriegers haben.« Unsere Gesellschaft bewundert Menschen sogar, die auf Adrenalin leben, mit ihren summenenden BlackBerrys und Arbeitstagen von 18 Stunden. Wir betrachten es als ehrenvoll, wenn jemand mit vier oder fünf Stunden Schlaf pro Nacht auskommt.

Wir sind darauf konditioniert, Stress als notwendig und unvermeidbar zu betrachten, doch in Wirklichkeit trifft das Gegenteil zu. Unsere Körper streben nach *Homöostase*, nach Balance, nach Gleichgewicht. Das ist das Natürliche – und das, was uns nachhaltig am Leben hält. Auch unser Kopf muss sich im Gleichgewicht befinden, nicht in Aufruhr. Die Prioritäten müssen klar sein, und dazu gehört auch unser eigenes Wohl. Dass wir Stress brauchen, um besonders gute Leistungen zu erzielen, ist ein Märchen. Studien zeigen im Gegenteil, dass chronischer Stress unserer Gesundheit schadet, zu schweren Krankheiten führt und unseren beruflichen Erfolg behindert.

Wenn wir tatsächlich Menschen sehen, die es auch angesichts von großen Herausforderungen schaffen, die Nerven zu behalten, sind wir beeindruckt. Während des Wahlkampfes wurde Barack Obama von den Medien auf »No Drama Obama« getauft; seine Gelassenheit gab Menschen auf der ganzen Welt wieder mehr Hoffnung. Ein anderes herausragendes Beispiel ist Nelson Mandela. Nach 27 Jahren in einem südafrikanischen Gefängnis bildete er eine Regierung mit den Leuten, die ihn hineingesteckt hatten. Später sagte er über diese Zeit: »Bei den politischen Häftlingen überwandene Entschlossenheit und Klugheit die Angst und die menschliche Schwachheit.«

In gewisser Weise sind wir alle die Gefangenen der Bedrohungen um uns herum oder unserer persönlichen Situation. Für manche ist eine Krankheit ein Gefängnis, für andere werden Trauer, Armut oder Auseinandersetzungen in der Familie lähmende Realitäten. Die Frage ist dann: Wie können wir Zugang zu unserer eigenen Willensstärke und Klugheit erlangen, statt uns von Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit überwältigen zu lassen? Stress erzeugt ja mehr Stress – Hoffnung und Klugheit führen zu Stabilität und Wohlergehen, was auch von außen auf uns zukommen mag.

DER UNTERSCHIED ZWISCHEN DRUCK UND HERAUSFORDERUNGEN

Als Erstes sollten wir zugeben, welche Rolle wir selbst bei der Erzeugung von Stress spielen. Ich erinnere mich sehr gut an ein Interview mit einem damals noch relativ unbekanntem brasilianischen Tennisspieler, Gustavo Kuerten, der später dreimal das Grand-Slam-Turnier in Paris gewann. Die Reporter wunderten sich darüber, dass er in der Rangliste höher platzierte Spieler schlug, und fragten ihn: »Wie gehen Sie mit dem ganzen Druck um?« Seine Antwort lautete: »Mit was für einem Druck? Ich bin gar nicht mit dem Druck umgegangen – ich habe überhaupt keinen Druck verspürt.« Diese Antwort schien niemand zu verstehen. Die Journalisten fragten ihn immer wieder: »Wie konnten Sie unter diesen Umständen keinen Druck verspüren?« Er sagte: »Für mich war das eine tolle Zeit. Es hat mir Freude gemacht, gegen diese Leute zu spielen. Es hat mir Freude gemacht, gut zu spielen. Ich verstehe das nicht – was soll das mit diesem Druck?«

Für die Reporter war »Druck« offensichtlich etwas Reales, das auf höheren Wettkampfebenen existierte. Für Kuerten hingegen war er *keine* Realität. Für ihn war real, dass er die Gelegenheit gehabt hatte, sich mit den besten Spielern der Welt zu messen und sich darüber zu freuen, dass er gut spielte. Er spielte in einem mentalen Zustand, der die Freude und ein hohes Leistungsniveau verstärkte. In diesem Zustand gibt es kaum Platz für Stress.

Ich sollte wohl noch sagen, dass auch Kuerten nach seinem ersten Sieg bei den French Open im Jahre 1997 nicht stressfrei blieb. Seine wachsende Popularität in Brasilien und die großen Erwartungen anderer lös-

ten tatsächlich etwas aus, was er als Druck wahrnahm, und darunter litt sein Spiel mehrere Jahre lang; die French Open gewann er erst wieder im Jahre 2000.

Die Vorstellung, dass wir Druck brauchen, um Erfolg haben zu können, wird uns schon in der Kindheit eingepflegt. Der Druck beginnt, wenn wir etwa drei Jahre alt sind – geh schneller, rede mehr, mach es besser ... Dieses Thema begleitet uns durch unser ganzes Leben. Das hört nie auf! Meiner Erfahrung nach können wir jedoch mehr Erfolg haben, wenn wir aufhören, selbst Druck auf uns auszuüben. Uns allen ist etwas angeboren, das will, dass wir besser werden. Wenn ich Führungskräfte coache, fällt es ihnen jedoch schwer, das zu begreifen. Der Chef denkt: »Wenn ich keinen Druck ausübe, wird die Aufgabe nicht erledigt.« Und die Mitarbeiter sagen: »Wenn es nicht *so aussieht*, als würde ich an meine Grenzen gehen, wird der Chef denken, dass ich nicht hart arbeite.« Das ist ein unproduktiver Kreislauf.

Es ist wichtig, an dieser Stelle zwischen *Druck* und *Herausforderung* zu unterscheiden. Wenn ich das Gefühl habe, vor einer Herausforderung zu stehen, die ich als etwas akzeptiere, was ich möglichst gut machen will, empfinde ich gewöhnlich keinen Stress, kann mich dieser Sache aber trotzdem gewachsen zeigen. Ich bin frisch und meine Fähigkeiten sind mir zugänglich. Druck erleben wir zwar innerlich, doch es fühlt sich an, als würde



uns jemand von außen antreiben. Unsere eigene Motivation, uns wirklich auszuzeichnen, wird dann dadurch ersetzt, dass wir die Erwartungen anderer Leute erfüllen sollen. Mit dem Druck kommen die Angst vor dem Versagen und innere Konflikte. Eine Herausforderung, die wir akzeptiert haben, bringt uns dagegen entspannte Konzentration, Klarheit über die Absicht und die Fähigkeit, unser Bestes zu tun. Beides versetzt uns in einen Zustand größerer Aufmerksamkeit. Eine von uns akzeptierte Herausforderung kann zwar am Ende zu Müdigkeit führen, doch sie ist nicht mit den schädlichen körperlichen und mentalen Nebenprodukten von Stress verbunden.

Ich habe mal die Verkaufgruppen eines gehobenen Beratungsunternehmens von der amerikanischen Ostküste gecoacht. Ich erklärte allen Gruppen, dass die Leistung beim Verkauf nicht das einzige »Spiel« ist, das zählt. Zu den anderen Herausforderungen gehörten das, was sie beim Verkaufsprozess lernten, und das Ausmaß der Freude, die sie empfanden. Das seien die drei stabilen Komponenten der Arbeit: *Leistung, Lernen und Freude*.

Ich riet den Führungskräften, sich zu bemühen, diese drei Arbeitsziele in eine Balance zu bringen, da das sowohl den Erfolg ihres Unternehmens als auch ihren persönlichen Erfolg steigern würde. Ich wusste allerdings nicht, dass die Leute aus der an letzter Stelle stehenden Gruppe sich das zu Herzen nahmen und zu dem Schluss kamen, dass sie sich so unter Druck gesetzt fühlten, dass sie keine sehr guten Leistungen erbrachten. Der Leiter war entschlossen, das Ungleichgewicht zu beheben. Er sagte: »Ich möchte, dass Sie im nächsten Monat losziehen und die Sache genießen und möglichst viel über den Kunden und seine Meinung von unserem Produkt und dem Produkt der Konkurrenz lernen.« Seine Grundbotschaft im Hinblick auf die Herstellung einer besseren Balance war: »Seien Sie neugierig und freuen Sie sich!«

Das erfuhr ich erst im nächsten Monat, als sich herausstellte, dass diese Gruppe bei den Verkaufszahlen nicht mehr auf dem letzten Platz lag, sondern auf dem ersten. Als die Leute keinen Leistungsdruck mehr verspürten, blieb die Herausforderung, gute Leistungen zu erbringen, offensichtlich bestehen – das zeigten ihre Ergebnisse. Damals erkannten sie möglicherweise noch nicht, dass die Energie, die sie in diese neue, von jedem Druck freie Vorgehensweise gesteckt hatten, sich immer wieder erzeugen lässt, ohne dass es zu einem Burn-out käme.

Die drei Komponenten der Arbeit sind interdependent, miteinander verflochten. Wird im Streben nach guten Leistungen die Lernkomponente ignoriert, wird die Leistung unvermeidbar sinken oder auf einem niedrigen Niveau bleiben. Und wenn die Freude in der Gleichung für die Arbeit fehlt, werden sowohl das Lernen als auch die Leistung leiden. Das gilt für alle menschlichen Aktivitäten.

AUS EINER PATIENTENAKTE

von Dr. Edd Hanzelik

Die Verführungskraft von Stress

Der 52-jährige Sam war ein gutes Beispiel für jemanden, der sich auf Stress verließ – doch das brachte ihn allmählich um. Auf Drängen seiner Frau und seiner Freunde hatte er sich widerstrebend einen Termin bei uns geben lassen. Er hatte eine Vielzahl körperlicher Symptome, beispielsweise Kopfschmerzen, Übelkeit, Bauchschmerzen und ein inneres Zittern; hin und wieder musste er sich auch übergeben. Einen Arzt wollte er nicht aufsuchen, weil er große Angst davor hatte, dass man bei ihm Krebs oder sogar einen Hirntumor diagnostizieren würde. Ich führte bei ihm eine ganze Reihe von Tests und körperlichen Untersuchungen durch, fand aber keine einzige körperliche Anomalie.

»Wie ist es möglich, dass die Ergebnisse bei allen Tests normal sind, obwohl ich mich so schlecht fühle?«, fragte Sam. Als ich die Vermutung äußerte, dass die Wurzel seiner Beschwerden Stress sein könnte, war er überrascht und ein bisschen abwehrend. Wie so viele engagierte Geschäftsleute betrachtete er Stress als notwendigen Bestandteil seines Berufslebens – als etwas, mit dem er umgehen konnte. Seine Arbeit – er lieferte der Flugzeugbranche Dienstleistungen – war anspruchsvoll und beinhaltete lange Arbeitstage und viele Höhen und Tiefen, doch so verdiente er sich nun mal seinen Lebensunterhalt. In gewissem Sinne hatte er mehr Angst davor, den Stress als Wettbewerbsvorteil zu verlieren, als vor den Symptomen an sich. Das hatte ich schon öfters gehört. Manche unserer Patienten bezeichnen sich sogar als Adrenalin-Junkies und sagen, ohne ein mit Stress zusammenhängendes Problem würden die Leute annehmen, man arbeite nicht hart genug.

Der menschliche Körper ist jedoch nicht dafür ausgerüstet, mit chronischem Stress fertigzuwerden. Unser Stresssystem ist eine eingebaute, lebensrettende Reaktion für Notfälle, bei denen es ums Überleben geht. Es ist nicht als Dauerzustand gedacht. Wenn dieses System in einen höheren Gang geschaltet wird, erzeugt es ein chemisches Ungleichgewicht; wird die *Homöostase* – das Gleichgewicht der physiologischen, also die Lebensvorgänge im Organismus betreffenden, Körperfunktionen – nicht wiederhergestellt, werden das körperliche, mentale, emotionale und soziale Wohlergehen stark beeinträchtigt.

Sam ließ sich dann coachen und entdeckte, dass sein Stress ihm keineswegs einen Wettbewerbsvorteil verschaffte – und dass das Gegenteil von Stress nicht ist, entspannt zu sein. Das Gegenteil von Stress ist vielmehr, angesichts des ganzen Aufruhrs im Leben und bei der Arbeit stabil zu bleiben. Im Laufe der Zeit akzeptierte Sam, dass der Stress erhebliche negative Auswirkungen auf seine Fähigkeit zu funktionieren hatte. Er wurde offener dafür zu lernen, wie er ein Gefühl des Wohlbefindens aufrechterhalten konnte, was auch immer in der Welt um ihn herum geschah. Er erklärte: »Ich habe entdeckt, dass ich manchmal Nein sagen muss! Ich habe aufgehört, mich selbst anzugreifen, weil ich keine besseren Leistungen bringe, und mir ist jetzt bewusst, dass meine Arbeit keinen Sinn ergibt, wenn ich mich dabei nicht gut fühlen kann.« Das war für Sam ein bedeutsamer Durchbruch und hatte große Auswirkungen auf seinen Gesundheitszustand.

Wir haben in unserer Praxis gelernt, dass der häufigste Stresstyp – das Bemühen, sich auf unvernünftigen Druck von außen einzustellen, während man die eigenen Bedürfnisse vernachlässigt – oft der schlimmste ist. Diese Anpassung kann belanglos und ganz normal wirken, doch es ist klar, dass sie im Laufe der Zeit zu Erschöpfung und diese wiederum zu Krankheiten führt. Deshalb wollen wir von neuen Patienten früh wissen, wie angespannt sie sind. Für mich war es keine Überraschung, dass Sams Beschwerden nachließen, nachdem er seine Ängste und seinen Stress reduziert hatte. Schon die Erkenntnis, wie die Situation ist, kann dramatischere Auswirkungen haben, als den meisten Menschen bewusst ist. Akzeptanz war jedoch nur der erste Schritt. Wenn wir den Stress hinter uns lassen wollen, ist eine ernsthafte innere Verpflichtung erforderlich, und die Entscheidung darüber, ob er sie eingehen wollte, lag bei Sam.

Ihre Liste kann lang oder kurz sein. Auch kleine Dinge können Stressoren sein – beispielsweise die Entdeckung, dass keine Milch mehr da ist, wenn Ihre Kinder lautstark ihr Frühstücksmüsli verlangen. Auf täglicher Basis können uns all diese kleinen Stressoren wirklich fertigmachen.

3. Schreiben Sie auf, wie Sie sich angesichts dieser Stressoren fühlen. Wie sehen Ihre körperlichen, mentalen, emotionalen und sozialen Symptome aus?

Zum Beispiel:

Körperliche Symptome: schweißige Handflächen; Kopfschmerzen; Bauchschmerzen

Emotionale Symptome: am Rande eines Tränenausbruchs stehen; sich fühlen, als würden Sie auf eine Wand einhämmern

Mentale Symptome: benebelter Kopf; sich nicht konzentrieren können

Soziale Symptome: Befürchtungen, dass Sie versagen werden und dass Ihr Chef Ihnen Vorwürfe machen und Sie vielleicht sogar entlassen wird

4. Denken Sie über Ihre Antworten nach und sehen Sie sich die unten stehenden Beschreibungen an. Platzieren Sie sich dann auf dem Stressthermometer.

37°: Ihre Temperatur ist »normal«. Sie fühlen sich entspannt, ausgeruht und produktiv. Sie genießen es, sich zu erholen. Sie nehmen sich Zeit, um darüber nachzudenken, was Ihnen passiert. Sie sind frei von körperlichen, mentalen, emotionalen und sozialen Symptomen, die mit Stress im Zusammenhang stehen. Sie fühlen sich gut.

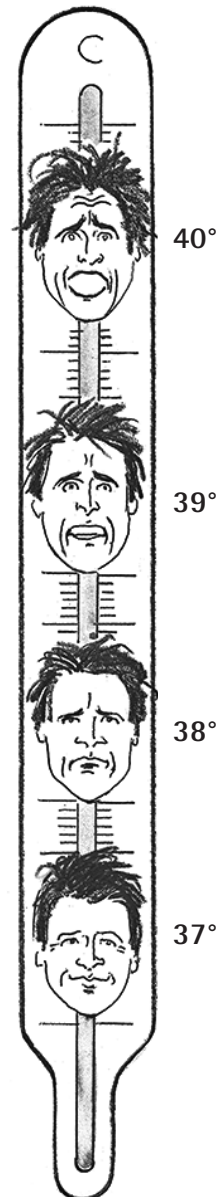
38°: Sie haben schwachen Stress und einige mit Stress im Zusammenhang stehende Symptome, wie verspannte Muskeln im Nacken oder Verdauungsstörungen. Vielleicht fühlen Sie sich auch ein bisschen »aufgedreht« oder etwas müde. Ihr Stress beeinträchtigt Ihre Freude, Ihre Klarheit und Ihre Produktivität kaum.

38,5°: Sie haben mäßigen Stress. Er wirkt sich physisch, mental, emotional oder sozial auf Ihren Körper aus. Sie fühlen sich etwas erschöpfter. Ihre Pflichten erscheinen Ihnen als eine Last, die Ihre Gesamtbalance stören könnte.

39°: Sie leiden unter ernstem Stress. Sie sind reizbar, und der Stress hat große Auswirkungen auf Sie, die sich bei Ihrem Körper und Ihrem Verstand zeigen. Sie können nicht so klar denken wie sonst. Sie fühlen sich einen großen Teil der Zeit über recht erschöpft und belastet. Sie befürchten, dass ein oder zwei weitere Belastungen Sie umwerfen könnten.

39,5°: Sie nähern sich gefährlichen Stressgraden. Ihr Körper und Ihr Verstand leiden stark unter mit Stress im Zusammenhang stehenden Beschwerden. Noch ein weiterer Stressor, und Sie könnten zusammenbrechen. Sie fühlen sich meistens erschöpft. Die Bewältigung normaler Pflichten und Aufgaben erscheint Ihnen besonders unangenehm. Sie suchen bewusst oder unbewusst nach Auswegen.

40° oder höher: Der Stress vergiftet Sie. Sie leiden an einer stressbedingten Krankheit. Ihr Körper und Ihr Verstand zeigen viele Symptome, von denen Sie wissen, dass sie durch Stress verursacht werden. Sie sehen keine Möglichkeit, das zu beenden. Sie haben Angst vor dem, was als Nächstes passieren könnte. Sie sind erschöpft. Die Erledigung Ihrer normalen Pflichten und Aufgaben wird ernstlich beeinträchtigt. Sie brauchen Medikamente und Drogen, um mit allem fertigzuwerden und um schlafen zu können. Ein weiterer Stressor könnte Sie umwerfen.



Wenn Sie Fieber haben, nehmen Sie das normalerweise ernst. Sie bleiben zu Hause, statt arbeiten zu gehen. Sie gönnen sich Ruhe. Falls Ihre Temperatur über 38,3° liegt, lassen Sie sich behandeln. Sie sagen nicht: »Ich werde mich da einfach durchkämpfen!« Bei Stressfieber sollte man es genauso machen, doch viele Leute glauben, sie könnten es so durchstehen; sie ignorieren es, nehmen Tabletten oder andere Stoffe, um sich besser zu fühlen, und gewöhnen sich daran. Je länger man Stressfieber hat und je höher die Temperatur ist, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass man es mit einem Achselzucken abtun kann.

Ich hoffe, diese kleine Aufgabe hat Ihnen stärker bewusst gemacht, dass Stress schwerwiegende Auswirkungen auf Sie hat. Um ihn bewältigen zu können, brauchen Sie eine tiefgründigere Strategie – Stressmanagement allein reicht nicht! Sie würden ja auch nicht versuchen, ein Fieber zu »managen«, und Stress lässt sich nicht managen. Man kann ihn jedoch überwinden.

DAS INNER GAME BIETET EINE ANDERE MÖGLICHKEIT

Die meisten Gespräche über Stress, die wir hören, sind darauf fokussiert, ihn loszuwerden. Leute, die sagen, Stress sei schädlich, fragen auch: »Wie kann ich ihn loswerden?« Soll Ihr Leben aber wirklich allein darin bestehen, sich von schlechten Dingen zu befreien? Die Bekämpfung von Stress funktioniert nicht, das Bemühen, ihn zu managen, schon gar nicht. Sie müssen sich ein intelligenteres und positiveres Ziel setzen. Die Beschäftigung mit dem Inner Game eröffnet Wege, sich auf das zu konzentrieren, was Sie wirklich *wollen*.

Beim Inner Game kommt es darauf an, eine innere Stärke aufzubauen und dabei den Folgen von chronischem Stress zu entgehen. Wenn Sie diese Stabilität haben, können Sie auch angesichts der zahllosen unvorhersehbaren Herausforderungen, vor die das Leben Sie stellt, eine Balance, Klarheit, Bewusstheit und Gelassenheit aufrechterhalten.

 **Eine Aufgabe: Welchen Stress wollen Sie bearbeiten?**

Sehen Sie sich die Liste der Stressoren an, die Sie eben bei der Aufgabe mit dem Stressthermometer aufgeschrieben haben. Wählen Sie einen oder mehrere, auf die Sie sich konzentrieren wollen, wenn Sie das Buch lesen, die Aufgaben machen und die hier präsentierten Tools anwenden. Entscheiden Sie sich für Stressoren, deren Ausschaltung einen bedeutungsvollen Unterschied in Ihrem Leben machen würde.

UNSERE ZWEI SELBST

Inner Game basiert auf zwei Grundannahmen: Erstens, dass wir alle mehr innere Ressourcen haben, als uns bewusst ist. Und zweitens, dass wir uns bei der Nutzung dieser Ressourcen selbst mehr im Wege stehen, als wir zugeben möchten.

Diese Erkenntnis trat bei mir vor vielen Jahren in den Fokus, als ich Tennis-Coach war – und brachte mir die Lösung für ein großes Rätsel: Wie kam es, dass ich selbst und meine Schüler manchmal so gut spielten, dann aber erleben mussten, dass unser Spiel in die gewohnte Mittelmäßigkeit zurückfiel? Ich erkannte, dass sowohl in mir selbst als auch in meinen Schülern ein ständiger innerer Dialog stattfand. Wenn der Ball auf uns zuflog, wurden wir von einer Flut gedanklicher Selbstanweisungen überschwemmt: *Beug die Knie ... Hol früh genug aus ... Triff den Ball vor deinem Körper ... Mist! Du hast ihn nicht getroffen ... Achte auf den Ball ... Oh, wie peinlich ... Komm schon ... Komm schon!*

Offensichtlich standen zwei »Selbst« auf dem Platz – das eine spielte tatsächlich Tennis, das andere gab Anweisungen, bewertete und machte sich Sorgen. Ich nannte das hineinredende Selbst *Selbst 1* – dieses erfundene Selbst, das von Konzepten und Erwartungen im Hinblick auf richtig und falsch, sollte und sollte nicht, wünschenswert und nicht wünschenswert erfüllt war. Und das Selbst, das tatsächlich spielte, nannte ich *Selbst 2*. Das Problem beim Tennis – und, wie ich bald erkannte, im Leben – war, dass Selbst 1 wie ein Billigcomputer war, aber bestimmen wollte, was geschah, und dabei einen milliardenteuren Zentralrechner, Selbst 2, behinderte.

Selbst 1 war voll von den Konzepten und Erwartungen anderer Menschen und gab sie gewöhnlich im Tonfall eines Ausbildungsoffiziers von sich. Es konnte zwar nicht spielen, hatte aber jede Menge Kritik vorzubringen. Der Dialog erschuf eine innere Umgebung voller Stress, die dem Ziel – den Ball gut zu treffen – letztlich schadete. Je stärker Selbst 1 beteiligt war, desto schlechter war die Leistung von Selbst 2.

Aus der Perspektive von Selbst 1 gesehen war es schwer, eine Fertigkeit wie das Tennisspielen zu lernen. Man musste herausfinden, wo man den Arm hinhalten musste, wie man in die richtige Ausgangssituation kam und welchen mechanischen Aspekten die Schläge unterlagen. Sobald dem Spieler Selbstbeurteilungen in den Kopf kamen, wallte Stress auf, der Schlag ging ins Aus und die Ergebnisse wurden schlechter.

Was stimmte bei diesem Bild nicht? Ich begann, über die natürliche Klugheit des Körpers nachzudenken. Das beschreibe ich gern durch das Beispiel des Laufenlernens. Was würde passieren, wenn wir Kindern das Laufen so beibringen würden, wie wir den Leuten beibringen, Tennis zu spielen? Man kann sich die Anweisungen leicht vorstellen: »Halte den linken Fuß parallel zum rechten ... Hebe ihn acht Zentimeter hoch ... Setz ihn jetzt acht Zentimeter weiter vorn wieder auf den Boden, zusammen mit einer Vorwärtsbewegung deines Körpers... Heb dann den rechten Fuß... Achte auf deine Arme – sie sollten leicht nach vorn schwingen ... Nein, nicht zu stark!«

Das ist doch lächerlich! Laufen lernt man nicht durch Anweisungen und Positionsangaben. Es ist eine natürliche Sache. Kinder ziehen sich hoch, bewegen sich, fallen hin, rappeln sich wieder auf und probieren es noch einmal. Es gibt keine Selbstbeurteilung, sondern nur Versuche und ständige Verbesserungen. Die Kennzeichen dieses natürlichen Lernens sind Einfachheit und Freude.

Es wurde dann mein Ziel als Tennis-Coach, meinen Schülern zu helfen, beim Tennislernen die belastenden Störungen durch Selbst 1 zu ignorieren und sich auf ihre eigenen natürlichen Fähigkeiten zu verlassen.

WENN SELBST 1 IGNORIERT WIRD: DIE GESCHICHTE VON MOLLY

Meine Erfahrungen mit einer Frau namens Molly zeigen, was möglich ist, wenn Selbst 1 zum Schweigen gebracht wird. Als *The Inner Game of Tennis* erschienen war, bekam ich einen Anruf vom Fernsehsender ABC. Sie wollten ein Team nach Kalifornien schicken und einen 20-minütigen Film über das Inner Game drehen, der im Rahmen des bekannten *Reasoner Report* gesendet werden sollte. Harry Reasoner bezweifelte, dass jeder schnell lernen kann, Tennis zu spielen, unabhängig von

seinen Fertigkeiten und seiner körperlichen Verfassung. Er hatte vor, meine Theorie auf den Prüfstand zu stellen – er wollte eine Gruppe von Leuten zusammenstellen, die noch nie einen Tennisschläger in der Hand gehabt hatten, und dann schauen, wie viel Tennis sie in nur 20 Minuten durch Inner Game Coaching lernen würden.

Aus der Gruppe, die zusammenkam, wählte der Produktionsleiter für die Fernsehfassung der Demonstration eine Frau, die angesichts ihrer ersten Schläge mit der *geringsten* Wahrscheinlichkeit Erfolg haben würde. Molly war eine etwas übergewichtige Frau in den Fünfzigern mit weißem Haar. Sie trug ein hawaiianisches Muumuu (weites Kleid) und sagte, sie habe in den letzten 20 Jahren keinerlei Sport getrieben; sie sei sich sicher, dass nichts sie in die Lage versetzen können würde, Tennis zu spielen.

Beim Einschlagen verfehlte Molly jeden einzelnen Ball. Sie fühlte sich verständlicherweise gestresst, denn sie wollte nicht bei etwas, bei dem sie, wie sie wusste, nicht gut war, im Fernsehen gezeigt werden. Ich muss zugeben, dass ich selbst auch Stress verspürte – schließlich würde Molly, den Schläger nervös in der Hand haltend, das erste Beispiel für Inner Game im landesweiten Fernsehen sein.

Nachdem ich der Gruppe kurz vom natürlichen Lernen erzählt hatte, bat ich Molly, eine einfache Fokussierungsübung zu machen. »Zuerst werde ich ein paar Bälle schlagen; ich möchte, dass Sie in dem Augenblick, in dem der Ball auf dem Platz aufspringt, »Boden« sagen, und »Schläger« in dem Augenblick, in dem der Ball auf dem Schläger auftreffen würde. Versuchen Sie nicht, den Ball zu treffen – sagen Sie einfach »Schläger«, wenn Sie ihn treffen *würden*.« Ich beobachtete Molly genau, als sie dem Ball mit den Augen folgte, und merkte schon nach wenigen Augenblicken, dass sie sehr fokussiert und entspannt war. Ich sah, dass sie unbewusst kleine Bewegungen mit ihrem Schläger machte, genau im Takt von »Boden/Schläger«. Dann bat ich sie, den Schläger jetzt jedes Mal zu schwingen, wenn sie sich dabei wohlfühlte.

Bei ihrem ersten Schlag traf Molly den Ball nicht. Ich ermutigte sie – sie solle sich deswegen keine Sorgen machen, sondern einfach weiter zur richtigen Zeit »Boden/Schläger« sagen. Danach verfehlte sie keinen einzigen Ball mehr. Das war aber noch nicht alles – ich konnte sehen, dass ihr Schlag sich vor meinen Augen entwickelte! Es begann mit einer einfachen Bewegung nach vorn und zurück; nach fünf Minuten vollführte

sie eine runde, flüssige Schlägerbewegung, die ich Anfängern bis dahin wohl erst nach einigen Monaten beigebracht hätte.

Als Nächstes forderte ich Molly auf, einfach genau auf den Klang zu hören, den der Ball auf ihrem Schläger erzeugte, ohne »Boden/Schläger« zu sagen. Als es an der Zeit für die Rückhand war, instruierte ich sie, »eine Zeit lang nur auf dieser Seite zuzuhören«. Das tat sie dann, und dabei entwickelte sie einen immer besseren Rückhandschlag, ohne überhaupt zu wissen, dass sie »die Rückhand« benutzte. Inzwischen schlug ich die Bälle vom hinteren Teil des Platzes aus zu ihr und steigerte den Schwierigkeitsgrad; ich hatte nämlich gesehen, dass sie ihre Fokussierung bewahrte. Ich lobte sie kein einziges Mal für einen guten Schlag und gab ihr auch keinen Hinweis darauf, dass etwas nicht stimmte, wenn sie den Ball nicht über das Netz brachte.

Molly war ganz offensichtlich so in den Prozess »Boden/Schläger« vertieft, dass sie die drei Fernsehkameras, die jede ihrer Bewegungen aufzeichneten, völlig vergaß. Sie war entspannt; die Sache machte ihr Spaß. Und ich war so auf Molly und ihr Lernen fokussiert, dass ich die Kameras ebenfalls vergaß und zudem die Zeit aus dem Blick verlor. Plötzlich blieben nur noch drei Minuten, und mit dem Aufschlag hatten wir noch gar nicht angefangen.

Ich sagte zu Molly, der Aufschlag sei wie ein Tanz und sie könne den Rhythmus meiner Bewegung mitzählen. Sie beobachtete mich, als ich ungefähr fünfmal melodisch »da, da, da« sagte und dabei Aufschläge machte. Dann bat ich sie, sich vor ihrem geistigen Auge vorzustellen, dass sie selbst aufschlug, und dabei weiter »da, da, da« zu sagen, im Rhythmus ihres Bildes von ihren Aufschlägen. Als ich sah, dass sie entspannt war und begann, den Schläger rhythmisch zu schwingen, forderte ich sie auf, jetzt zu versuchen, einen Aufschlag zu machen. Wieder verfehlte sie den ersten Ball – dann aber keinen einzigen mehr. Das für mich wirklich Erstaunliche war jedoch, dass sich bei ihr sofort alle Grundelemente eines guten Aufschlags zeigten. Ihr Rhythmus war natürlich und gleichmäßig. Es gab keine zu starke Muskelanspannung – man konnte ihre Bewegungen nun als wirklich anmutig bezeichnen.

Die 20 Minuten waren schnell vorbei; die Leute von ABC wollten nun gern noch ein Spiel von Molly und mir sehen, mit dem Aufschlag bei ihr. Wir taten ihnen den Gefallen. Ein durchschnittlicher Ballwechsel dauerte zehn Schläge. Beim längsten sagte ich zu Molly, der Punkt

würde zu lange dauern; ich würde den Ball jetzt immer härter schlagen, und das tat ich dann auch. Molly zeigte keine Anzeichen von Stress. Ganz im Gegenteil – sie bewegte sich immer auf meine Bälle zu und traf sie vor ihrem Körper, mit einer natürlichen Autorität. Nach rund 17 Schlägen rannte sie schließlich über den ganzen Platz und streckte sich, um eine Vorhand zu schlagen; der Ball berührte die Netzkante und fiel auf meiner Seite herunter, sodass der Punkt an Molly ging. Da machte sie in spontanem Überschwang einen Luftsprung.

Der Film endete mit einer Vorhand und einer Rückhand von Molly in Zeitlupe. Erstaunlicherweise waren ihre Schläge technisch so ausgereift, dass man sie Anfängern hätte zeigen können, um sie zu lehren, wie man den Tennisball schlägt. In meinen Augen war aber noch verblüffender, welche menschlichen Qualitäten in Mollys Bewegungen zum Ausdruck kamen: eine nie erlahmende Fokussierung der Aufmerksamkeit und tänzerische Anmut, aber auch Friedlichkeit, ruhiges Selbstvertrauen und tiefe Freude am Spiel. All das schien nie nachzulassen, nicht einmal, wenn ihr Ball sein Ziel verfehlte. Mollys Selbst 2 zeigte, wie natürliches Lernen aussehen kann, aber nie gelehrt werden könnte. Das war Poesie in Bewegung!

Für diese beginnende Leistung gibt es viele mögliche Erklärungen. Eine ist, dass Molly ihre Aufmerksamkeit so vollständig in der Gegenwart fokussierte, dass für die stressigen Anweisungen und Bewertungen – die guten wie die schlechten – von Selbst 1 einfach kein Raum blieb. Vielmehr durfte Selbst 2 auf eine sehr kindliche, aber geschickte Weise das Talent zum Ausdruck bringen, das in Molly geschlummert hatte, ohne dass sie das wusste. Eine andere Erklärungsmöglichkeit ist, dass Molly sich die ganze Zeit über in einem Zustand entspannter Konzentration befand und das Lernumfeld so sicher (frei von Bewertungen) war, dass ihr Stresssystem trotz all der Faktoren, durch die sie sich hätte gestresst fühlen können, gar nicht ausgelöst wurde. Das war ein bemerkenswertes Beispiel dafür, dass Selbst 1 zum Schweigen gebracht wurde und sich daher die inneren Ressourcen von Selbst 2 manifestieren konnten. Sie können sich den Film über Molly beim Tennis selbst ansehen, auf YouTube. (Stichwort: Inner Game of Tennis (Tim Gallwey method).)

STRESS UND DIE OJE-ERFAHRUNG

Eines Tages, als ich wieder mal über die Beziehung zwischen Selbst 1 und Selbst 2 beim Tennis nachdachte, sah ich einen Kreislauf von Reaktionen, den ich die »Oje-Erfahrung« nannte. Zu diesem Kreislauf kommt es bei vielen Stressreaktionen im Alltagsleben.

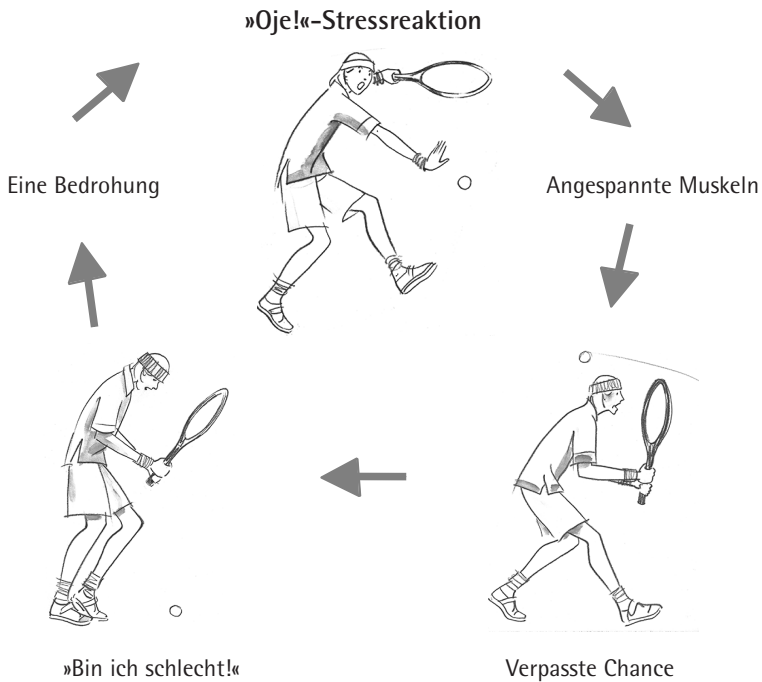
Falls der Kreislauf irgendwo beginnt, dann bei der Verzerrung unserer Wahrnehmung von Situationen durch Selbst 1. Sagen wir mal, dass eine Tennisspielerin nicht viel Zutrauen zu ihrer Rückhand hat. Bei einem Match sieht sie einen Ball auf ihre Rückhandseite kommen. Ihr Selbst 1 sieht keinen *Ball*, sondern eine *Bedrohung*, die direkt auf ihre schwache Seite zukommt. Diese angstbasierte Wahrnehmung des Balls reicht, um das Stresssystem auszulösen, mit all seinen körperlichen Reaktionen, einschließlich des Erstarrens, Fliehens und Kämpfens – manchmal sogar alle drei auf einen Schlag.

Vielleicht besteht die erste Reaktion der Spielerin darin zu *erstarren* – ein Augenblick des Zögerns, in dem keinerlei Handlung stattfindet. Darauf folgt wahrscheinlich eine *Flucht-* oder *Abwehrreaktion* – sie macht einen Schritt zurück, in der Hoffnung, den aus ihrer Sicht unvermeidbaren Fehler doch zu vermeiden. Dann, als sie keine Wahl mehr hat, denkt sie: *Ich sollte diesen Ball vor meinem Körper treffen! Ich muss das Gewicht auf den vorderen Fuß verlagern – oje, meine Gegnerin läuft ans Netz vor!* Dann hackt sie aggressiv auf den Ball ein, mit zu stark angespannten Muskeln, in einer ungeschickten *Kampfbewegung*.

Die Störung der Wahrnehmung führt also zu einer Störung der Reaktion, was zwangsläufig zu einer Störung der Ergebnisse führt. Wenn eine Spielerin ihren schlechten Schlag bemerkt, kommt es zum letzten Schritt des Oje-Kreislaufs: Selbst 1 sagt: »Ich habe eine furchtbare Rückhand!« und bestätigt so die verzerrte Wahrnehmung, die sie ursprünglich in eine sich selbst erfüllende Prophezeiung geführt hat. Nun wird die nächste Rückhand wie eine noch größere Bedrohung aussehen. Dieser Kreislauf kann leicht weitergehen, bis er zu einem Muster wird, zu einem Bestandteil ihrer Denkweise im Hinblick auf sie selbst als Tennisspielerin.

Ein interessanter Aspekt dieses Kreislaufs ist, dass hinter dem Ganzen ein ausgesprochen fähiges Selbst 2 steht, das trotz aller Störungen durch Selbst 1 mit seinen Verzerrungen sein Bestes tut. Es verhält sich

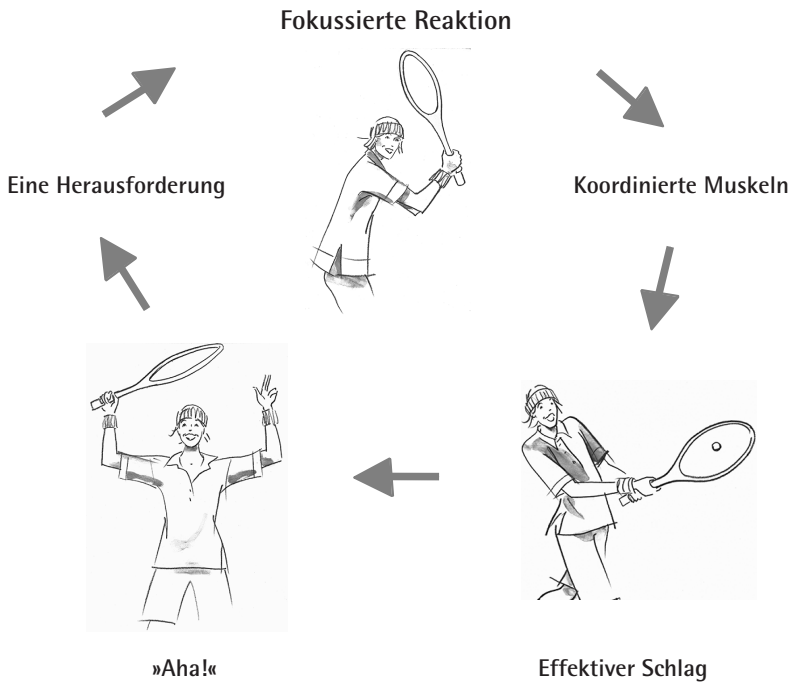
bei dem Wahrnehmungs-drama, das Selbst 1 ihm aufzwingt, sehr geschickt. Auch erfahrene Spieler können dazu neigen, bestimmte Schläge als Bedrohungen zu betrachten und sich gerade so stark durch Selbst 1 stören zu lassen, dass Stress hervorgerufen, eine kleine Verzerrung in den Schlag gebracht und ein Fehler gemacht wird. Das ist nur eine Frage des Ausmaßes.



Natürlich kann dieser Oje-Kreislauf auch in Situationen entstehen, die mit Tennis nichts zu tun haben. Stellen Sie sich nur mal vor, welche Oje-Kreisläufe durch Faktoren wie die folgenden ausgelöst werden können: einen wütenden Chef, ein ungehorsames Kind, einen nörgelnden Ehepartner, ein schwieriges Problem, einen Absturz der Börsenkurse, ein weiteres Projekt, das man Ihnen neben schon zu vielen anderen auch noch aufhast, eine entgegengesetzte Meinung, einen persönlichen Verlust oder eine unerwartete Veränderung ... All das sind äußere Ereignisse, die im Grunde auf Sie zufliegen und leicht als

Bedrohungen wahrgenommen werden können, sodass sie den Oje-Kreislauf in Bewegung setzen.

Sie könnten allerdings auch einfach als Herausforderungen wahrgenommen werden, die die Konzentration steigern und zu einer kreativen Reaktion inspirieren. Dann wird dieser Kreislauf zu einer Lernerfahrung – zu einem »Aha!« statt zu einem »Oje!«.



Eine Aufgabe: Die Verzerrungen durch Selbst 1 erkennen

Wählen Sie eine der Stresssituationen, die Sie bei der Übung mit dem Stressthermometer in Kapitel 1 ermittelt haben. Schreiben Sie drei bis fünf Beispiele für Verzerrungen durch Selbst 1 auf – für den inneren Kommentar, der diese Situation wie eine Bedrohung aussehen lässt.

WELCHES SELBST BIN ICH?

Die Geschichte von David ist ein wundervolles Beispiel für die Koexistenz unserer beiden Selbst. David meldete sich bei einer Inner Game-Demonstration zum Lernen und Coachen. Er brachte sein Problem beim Tennis klar und emphatisch zum Ausdruck. »Ich habe einen sehr unsicheren Rückhand-Volley!«, sagte er und war sich offenbar ganz sicher, dass er wusste, wovon er sprach. Ich bat ihn, ans Netz zu treten und mich das mit eigenen Augen sehen zu lassen; ich dachte nämlich, dass er, kein Anfänger mehr, wahrscheinlich übertrieb. Doch dann sah ich ihn nach jedem Schlag zurücktreten und ineffektiv nach den Rückhandbällen hacken, die ich ihm servierte. Ich sagte: »Ja, das muss einer der defensivsten Volleys sein, die ich je gesehen habe.« David schien erleichtert darüber, dass der Coach sein Problem gesehen und bestätigt hatte. Doch dann sagte ich: »Mir ist klar, weshalb dieser Schlag Ihnen nicht gefällt – aber ich weiß noch nicht, wie Sie ihn gern spielen würden.« Er begann, es mir zu erklären: »Na ja, ich hätte gern einen kraftvolleren Schlag ...«

Ich unterbrach ihn: »Nein – erzählen Sie mir das nicht, sondern zeigen Sie es mir! Zeigen Sie mir, wie Sie den Ball eines Tages spielen möchten! Dann kann ich Sie entsprechend coachen.«

David kam meiner Aufforderung nach und fing an, es mir zu zeigen. Die ersten Bälle traf er vor seinem Körper wie nie zuvor, und dann sagte er: »Nein, nicht so ... Eher so.« An diesem Punkt begann er, sehr kraftvolle Rückhand-Volleys in die Ecken zu schlagen, mit einer glühenden Intensität, immer aus der Einstellung heraus, dass er lediglich versuchte, mir zu zeigen, wie er gern spielen würde. Nach kurzer Zeit begannen die Zuschauer zu lachen; ich wusste, dass der »Bann« jetzt nicht mehr lange anhalten würde. Ich sagte: »David, es ist wirklich schade, dass Sie keine Rückhand-Volleys wie den von eben schlagen können!«

Sofort kehrte David zu seinen früheren defensiven Schlägen zurück. Ich sagte: »Ja, so *schlagen* Sie sie. Zeigen Sie mir doch aber bitte noch mal, wie Sie sie schlagen *möchten*!« Seine kraftvollen Rückhandschläge kehrten dann genauso schnell zurück, wie sie verschwunden waren. »So ... Und so ...« Jedes Mal, wenn er sich dabei ertappte, dass er den Ball so spielte, wie er es seiner Ansicht nach gar nicht konnte, tauchte seine alte Rückhand wieder auf. Er wechselte mehrmals hin und her, wie der Tag auf die Nacht folgt.

Als ich die Demonstration beendet hatte, kam David mit hängendem Kopf auf mich zu. Er blieb dann vor mir stehen, blickte mir in die Augen und sagte mit einem Zittern in der Stimme: »Wer bin ich also?«

Er war offensichtlich sehr verwirrt. In seinem Inneren schien es zwei Personen zu geben. War er die Person, die ihm selbst und anderen seit 20 Jahren »bewiesen« hatte, dass er einen unsicheren Volley hatte? Oder war er die Person, die ein paar Minuten lang gezeigt hatte, dass er eine erstaunlich aggressive, kraftvolle Rückhand spielen konnte?

Als Antwort fiel mir damals nur ein: »Das liegt ganz bei Ihnen!«

Davids Körper war offenbar durchaus in der Lage, das zu tun, was er seiner bisherigen Überzeugung nach nicht konnte. Als erfahrener Spieler muss er in seinem Kopf ein klares Bild von einem kraftvollen Rückhand-Volley gehabt haben. Im Stressmodus hatte er jedoch keinen Zugang dazu.

Nicht alle Demonstrationen sind so schwarz-weiß. In meiner Sprache ausgedrückt hatte Davids Selbst 1 ihn aber völlig davon überzeugt, dass er einen sehr schlechten Rückhand-Volley hatte. Doch sein Selbst 2 war immer da, es war bereit hervorzukommen, sobald die Schaltkreise im Gehirn umgeschaltet wurden. Selbst 1 hatte nie zu David gesagt, er könne mir nicht *zeigen*, wie er den Ball gern schlagen würde. Das schien eine vernünftige Aufforderung zu sein. Also tat er es. So wurden die Stressmuster von Selbst 1 umgangen, und Selbst 2 war sofort verfügbar. Auch wenn diese Umschaltung sofort erfolgte, würde es offensichtlich eine Weile dauern, bis Davids neuer Volley eine Waffe wurde, auf die er sich verlassen konnte. Er wusste jetzt aber zumindest, dass er sie besaß.

AUS EINER PATIENTENAKTE

von Dr. Edd Hanzelik

Der Verlust des Selbst

Eine meiner Patientinnen, Brenda, war sehr viel krank. Sie hatte immer wieder etwas anderes: Allergien, Erschöpfung, Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen. Sie befand sich chronisch im Krankheitszustand, und nichts, was ich versuchte, brachte eine Besserung.

Eines Tages kam Brenda mit ihrer Mutter in die Praxis, einer älteren, sehr willensstarken Frau, die kein Blatt vor den Mund nahm. Es gelang ihr, allen in der Praxis mitzuteilen, dass Brenda als Kind von Musik besessen gewesen sei. Damals habe sie nichts anderes gewollt, als Musik zu machen. Sie erklärte, zum Glück habe sie Brenda davon überzeugen können, dass Musik ein fruchtloses Berufsfeld sei und dass sie studieren sollte, um dann in der Geschäftswelt zu arbeiten. »Sehen Sie sich doch mal an, was aus ihr geworden ist!«, rief sie und zeigte auf ihre zarte, kränkliche Tochter. »Sie ist Büroleiterin, bekommt ein gutes Gehalt und hat ein schönes Zuhause. Ich habe bei ihr gute Arbeit geleistet!«

An diesem Punkt konnten wir sehen, dass Brenda ihre Tage damit verbrachte, dafür zu sorgen, dass in einem Büro alles glatt lief, dass sie in Wirklichkeit aber Musik machen wollte. Und da tat sich plötzlich ein möglicher Weg zur Gesundheit auf. Konnten denn Zweifel daran bestehen, dass Brendas chronischer Krankheitszustand mit dem Verlust ihres Selbst im Zusammenhang stand? Wie traurig zu sehen, dass diese hübsche junge Frau ihren eigenen Bedürfnissen und Wünschen völlig entsagte – und dass sie das krank machte!

Ich fragte Brenda, ob sie noch immer Musik zu ihrer eigenen Freude mache, und sie antwortete, dafür habe sie nicht viel Zeit. Dann zählte sie ihre vielen Verpflichtungen auf. Im Coaching lotete ich dann zusammen mit ihr die Möglichkeit aus, sich Zeit dafür zu verschaffen, wieder Musik zu machen. An dieser Idee fand Brenda schnell Gefallen. Wir beschlossen, dass sie das als Training betrachten sollte, nicht für die Muskeln ihres Körpers, sondern für die Muskeln ihres Verstandes und ihres Geistes.

Als Brenda das nächste Mal in meine Praxis kam, wirkte siemunterer und tatkräftiger. Sie fühlte sich bereits besser und erzählte mir voller Begeisterung, sie habe sich einfach nur der Freude wegen einer Musikgruppe angeschlossen. Ich war froh darüber, dass sie sich jetzt aus dem Stresssystem ins Reich der Freude und der Freiheit hinausbewegte, wo Gesundheit und Wohlergehen viel eher zu finden sind. Die einfache Aufgabe, das zu tun, was man will, Zeit für reines Vergnügen und reine Freude aufzuwenden, kann die Tür zur Heilung öffnen. Das ist keine Zauberei, sondern ein ganz entscheidender Anfang.

Selbst 1 trägt Schicht um Schicht Beurteilungen und Angst auf uns auf, wie bei einem Möbelstück, das immer wieder gestrichen und lackiert wird. Dann kommt ein Möbelrestaurator und beginnt, die Schichten abzutragen. Er sucht nach dem wirklichen Firnis. Im Laufe unseres Lebens werden Sorgen, Bewertungen und Ängste aufgeschichtet; die Frage ist daher: Was ist das wahre Ich? Was finden Sie, wenn Sie all die von Selbst 1 erzeugten Konzepte abtragen?

Im Laufe der Jahre habe ich festgestellt, dass wir Menschen erstaunliche innere Fähigkeiten haben, die natürlich und produktiv sind. Wenn Selbst 1 dominiert, haben wir aber keinen Zugang zu diesen Fähigkeiten. Als ich begann, gemeinsam mit den Ärzten daran zu arbeiten, Inner Game-Techniken zur Behandlung von Stress einzusetzen, war das, als wäre ich auf die Hauptader von Selbst 1 gestoßen. Bei unseren Stressseminaren begreifen die meisten Leute, dass sie diese negativen Gefühle und die daraus resultierende schlechte Leistung nicht haben wollen. Für manche ist es aber schwer, die Denkgewohnheiten von Selbst 1 abzustreifen und sie selbst zu sein.

UNSERE INNEREN FÄHIGKEITEN: DIE QUALITÄTEN UNSERES SELBST 2

Eine der ersten Fragen, die wir bei den Stressseminaren stellen, lautet: »Was sind die natürlichen inneren Fähigkeiten, auf die Sie sich in schwierigen Situationen stützen und die Sie im Alltag benutzen können?« Wir geben den Leuten dann drei Richtlinien dafür, wie sie diese Fähigkeiten ermitteln können:

1. Es handelt sich um Qualitäten, die man bei Kindern findet.
2. Wir bewundern diese Qualitäten, wenn wir sie bei anderen sehen.
3. Wir mögen diese Qualitäten, wenn wir sie bei uns selbst sehen.

Im Laufe der Jahre haben die Teilnehmer uns erstaunlich ähnliche Aufstellungen von fundamentalen Fähigkeiten und menschlichen Kräften präsentiert. Hier eine Zusammenfassung:

- Sich seiner bewusst zu sein und zu fühlen
- Mut und Stärke zu haben
- Sich innerlich zu verpflichten und Wahlfreiheit zu haben
- Zu genießen und wertzuschätzen
- Zu lieben und freundlich zu sein
- Zu hoffen und zu vertrauen
- Zu lernen, zu verstehen und Klarheit zu finden
- Kreativ und wissbegierig zu sein
- Spontan und ehrlich zu sein
- Glücklich und zufrieden zu sein

Viele Teilnehmer sagen, sie hätten vorher nicht erkannt, dass sie so viele positive natürliche Fähigkeiten hätten; Tatsache ist aber, dass wir Menschen so »programmiert« sind, dass wir Stabilität, Klarheit und Frieden bevorzugen, nicht Stress, Angst und Frustration. Und dass jeder von uns diese Fähigkeiten durch Reflexion und Selbstentdeckung entwickeln kann.

Natürlich hängt Stress nicht immer mit der Leistung zusammen. Es gibt auch den Stress durch Verlust (oder durch die Angst davor, etwas zu verlieren, was uns teuer ist); den Stress des Konfliktes, der bei Beziehungen entsteht; und den Stress, der darauf beruht, dass wir das Gefühl haben, unsere Umgebung und die Umstände nicht kontrollieren zu können. Diese Stressoren gehören bei uns allen zum Leben. Der Unterschied liegt darin, ob wir sie aus der Perspektive von Selbst 1 oder Selbst 2 betrachten. Selbst 2 ist real, Selbst 1 hingegen größtenteils ein mentales Konstrukt, eine Illusion. Diese Illusion kann jedoch unser Leben bestimmen, wenn wir das zulassen. Manchmal ist nicht leicht zu erkennen, welches Selbst welches ist; die Tools für das Inner Game können uns bei dieser wichtigen Unterscheidung helfen – einer Unterscheidung, die auf unseren Gefühlen beruht, nicht auf Konzepten oder Glaubenssätzen.

KENNEN SIE IHREN STRESSMACHER?

In unseren Stresseminaren bezeichnen wir Selbst 1 als *Stressmacher*. Diese nagende Stimme in unserem Inneren kann in allen Situationen Aufruhr hervorrufen. Wie vorher schon erwähnt, ist der Stressmacher auf Golfplätzen häufig anzutreffen. Golf kann die Dämonen in uns so hervorbringen wie kaum ein anderes Spiel. Es amüsiert mich immer, dass erwachsene Männer und Frauen – ich selbst auch – es so wichtig nehmen, einen kleinen weißen Ball mit einem komischen Stock in ein kleines rundes Loch zu befördern. Die meisten tun das aber.

Vor einiger Zeit habe ich Charlie gecoacht, einen charmanten, leutseligen Geschäftsmann, der entspannt und froh darüber wirkte, auf dem Golfplatz zu sein. Er war ein guter Spieler, seine Runden lagen gewöhnlich Mitte 80. Als er zum Abschlag bereit dastand, sah er entspannt und gelassen aus. Beim Rückschwung und zu Beginn des Durchschwungs blieb er gefasst. Als sein Schläger sich dem Ball näherte, verzerrte sich sein Gesicht jedoch zu einer Grimasse, die beinahe gewalttätig, zugleich aber auch entsetzt wirkte. Es war, als hätte er sich im Bruchteil einer Sekunde in einen ganz anderen Menschen verwandelt. Ich fragte mich: »Wer ist dieser Mann? Wo ist denn Charlie geblieben?« Nur einen Sekundenbruchteil, nachdem er den Ball geschlagen hatte, war das gefasste Gesicht des unbeschwerten Charlie dann wieder da.

Ich fragte Charlie, ob er während seines Schlags irgendetwas Besonderes bei seinen Lippen bemerkt habe. Bei den nächsten Schlägen konzentrierte er sich dann auf seine Lippen. Das, was er dabei erkannte, war ihm ein bisschen peinlich; er lächelte verlegen, und ich wusste: Er hatte gemerkt, dass seine Lippen sich verspannten.

Ich zeigte auf sein jetzt wieder lächelndes Gesicht. »Was würde Ihrer Ansicht nach passieren, wenn Sie Charlie den Ball schlagen lassen würden? Diesen Charlie! Nicht den verängstigten Mann, der den Ball tatsächlich geschlagen hat. Ich frage mich, was dann wohl passieren würde.«

Charlie verstand, was ich meinte, schien aber angesichts dieser Idee bestürzt. Er sagte: »Das weiß ich nicht. Das traue ich mich fast nicht. Ich fürchte, wenn *dieser* Charlie den Ball schlagen würde, käme dabei ein sehr zaghafter Schlag heraus.«

Ich sah keine Notwendigkeit dafür, Charlie zu fragen, weshalb der Wechsel zwischen den beiden Charlies auftrat. Ich wollte einfach, dass er sich seiner selbst stärker bewusst wurde und sah, was dann passierte. »Lassen Sie uns doch mal sehen, wie zaghaft der Schlag wird, wenn Sie ihn von Charlie ausführen lassen!«, sagte ich. Während der nächsten Schläge verschwand die Grimasse allmählich, denn er sah zu seiner Überraschung, dass seine Bälle jetzt erheblich länger und gerader waren als vorher.

Die Geschichte von Charlie ist ein gutes Beispiel dafür, was in einer Stresssituation passieren kann. Selbst 1, der Stressmacher, stellte den Augenblick, in dem der Ball getroffen wurde, als Bedrohung für den Erfolg dar. Dieses Bild reichte aus, um eine körperliche Reaktion und eine Störung bei der flüssigen Bewegung des Schlags von Selbst 2 auszulösen. Beim Inner Game haben wir die schlichte Aufgabe, den Stressmacher zu umgehen, sodass Selbst 2 glänzen kann.

DIE STIMME DES STRESSMACHERS

Was ist in *Ihrem* Leben der Stressmacher? Wie hört er sich an? Das, was wir den Stressmacher nennen, können wir auch als Angst, Zweifel, Verwirrung und Unwissenheit bezeichnen. Wir haben ja alle schon gemerkt, dass es Zeiten gibt, in denen wir mit den Stressoren in unserem Leben umgehen können, ohne zusammenzubrechen, während wir in anderen Zeiten vom Stress überwältigt werden. Der Unterschied beruht nicht nur darauf, wie stark der Stress ist oder wie groß unsere Stabilität gerade ist. Wichtig ist auch, wie sehr wir uns durch die Stimme des Stressmachers beeinflussen lassen. Prüfen Sie im Folgenden, wie sich die Stimme des Stressmachers bei Ihnen äußert.

- **Der Stressmacher raubt uns unsere Identität**

Er spricht, als würde er mit Ihrer Stimme sprechen. Zum Beispiel: »Ich bin so ein Trottel! Das hier kann ich nicht ... Ich bin ein Versager ... Niemand mag mich ... Ich bin wertlos...« Der Stressmacher gibt seine Beurteilungen mit großer Autorität ab und kennt uns so gut, dass wir seine Worte als zutreffende Selbstbewertung akzeptieren, auch wenn sie nicht stimmen.

AUS EINER PATIENTENAKTE

von Dr. Edd Hanzelik

Der Verlust der Identität

Als Ruth, eine Frau in den 30ern, zum ersten Mal zu mir in die Praxis kam, war sie so unglücklich, dass sie suizidgefährdet war. Oberflächlich betrachtet hatte sie allen Grund, glücklich zu sein, doch sie konnte das, was sie im Leben suchte, nicht finden. Sie wurde von einem unbarmherzigen inneren Dialog unter der Führung des Stressmachers zerfressen.

»Ich hasse mich!«, verkündete sie bei unserem ersten Gespräch voller Verzweiflung.

Ich unterbrach sie: »Augenblick mal! Wer ist das ›Ich?« – »Ich bin das ›Ich.« – »Sind Sie sicher, dass das wirklich Sie sind?«, fragte ich. »Das hört sich an, als würde der Stressmacher sprechen. Es könnte sich hier um Identitätsverlust handeln. Möglicherweise hat Ihnen irgendetwas Ihre Identität gestohlen und redet jetzt so, als wären Sie es, und Sie glauben ihm.«

Ruth war so überrascht und neugierig, dass sie für eine Weile vergaß, wie unglücklich sie war.

Der Augenblick der Reflexion bot mir die Gelegenheit, mit Ruth über ihre Stärken als Person und als von ihrer Stimme, die so voller Hass auf sie selbst war, getrenntem Wesen zu sprechen.

Ruths Stressform ist die Tyrannei der negativen Konzepte, die das Innenleben beherrschen können. Wer sich aus dieser Tyrannei befreien will,

muss den Ursprung des Konzepts untersuchen, seinen Wert in Zweifel ziehen und die Option entdecken, das zu verspüren, was die Psychologen als bedingungslose Selbstachtung bezeichnen.

Ruth kommt immer noch zu mir. Wir haben uns mit Erfahrungen aus ihrer Kindheit befasst, die zu ihren Gefühlen der inneren Leere und des Ekels vor ihr selbst beitragen. Sie ist erleichtert, weil sie erkannt hat, dass die Stimme des Stressmachers nicht *sie* ist und dass sie selbst darüber entscheiden kann, ob sie dem Stressmacher tiefen Respekt und ihre ungeteilte Aufmerksamkeit entgegenbringt. Vor Kurzem sagte sie ganz überrascht und mit breitem Lächeln: »Es ist jetzt drei Monate her – und ich habe mir gegenüber immer noch ein gutes Gefühl!«

● Der Stressmacher entfacht Ängste vor Katastrophen

Der Stressmacher ist sehr geschickt dabei, uns die denkbar schlechtesten Ergebnisse auszumalen. Ein Beispiel: Sie entdecken bei Ihrer morgendlichen Dusche eine kleine Schwellung im Nacken. Zunächst denken Sie, das werde wohl nichts Ernstes sein, doch der Stressmacher hat andere Pläne. Er kann sofort beginnen, sich die schlimmsten möglichen Diagnosen und die furchtbarsten Behandlungen vorzustellen. Sie schieben diese Gedanken zunächst weg, doch der Stressmacher nutzt die Ungewissheit der Situation aus, um Sie von seinen Ängsten zu überzeugen. Als Sie aus der Dusche treten, erleben Sie im Geist vielleicht bereits die Nebenwirkungen der Chemotherapie.

Angst hat ihre ganz eigene Energie. Sie kann unseren gesunden Menschenverstand lähmen und uns in einen Strudel kontraproduktiver Spekulationen stürzen. Ein Beispiel: Auf einer Wanderung verspüren Sie plötzlich Schmerzen im Fuß. Ihr Kopf beginnt, Sie durch mögliche Ursachen zu beunruhigen. Vielleicht haben Sie ja Arthritis – oder Gicht? Als die Schmerzen stärker werden, geht Ihre Fantasie mit Ihnen durch. Sie fragen einen der anderen Wanderer, ob er Schmerztabletten dabei hat, und werfen ein paar Pillen ein, aber das bringt Ihnen keine große Erleichterung. Sie humpeln weiter vor sich hin. Vielleicht ist es ja auch Krebs oder etwas, was genauso schlimm ist... Vielleicht werden Sie nie wieder wandern können. Während diese Gedanken in Ihnen toben,

wachsen Ihre Angst und Ihre Befürchtungen. Ihre Wanderung ist praktisch ruiniert.

Schließlich sagt einer der anderen Wanderer: »Zieh doch mal deinen Schuh aus und sieh dir deinen Fuß an!« Sie ziehen sich also den Schuh aus – und finden ein Steinchen, das zwischen Ihren Zehen steckt. Sie klauben es heraus – und Ihre Schmerzen klingen ab, zusammen mit den Ängsten vor Katastrophen. Der Stressmacher zieht Kraft aus den Schmerzen der Vergangenheit und erzeugt Angst vor der Zukunft.

AUS EINER PATIENTENAKTE

von Dr. John Horton

Den Schmerz verstehen

Rebecca wurde wegen chronischer Rückenschmerzen zu mir überwiesen, die sie bereits geschwächt hatten. Sie hatte seit Monaten nicht mehr arbeiten können, doch es gab keine klare Diagnose, abgesehen von einem kleinen Bandscheibenproblem, das jedoch keine Erklärung für die Stärke ihrer Schmerzen war. Sie hatte sich physiotherapeutisch und mit Akupunktur behandeln lassen, doch ihr Zustand hatte sich nicht gebessert. Als ich ihre Krankengeschichte aufnahm, konnte ich erkennen, dass ihre Schmerzen ihr große Angst machten.

Als ich tiefer vorstieß, erfuhr ich, dass Rebeccas Vater an ALS (Amyotrophische Lateralsklerose) gelitten hatte. Diese Krankheit ist sehr quälend und letztlich tödlich – und sie hat eine starke genetische Komponente. Als wir über ihren Vater sprachen, begann ich zu verstehen, dass Rebecca furchtbare Angst davor hatte, dass sie ALS geerbt haben könnte.

Die Angst vor dem Unbekannten und unsere Unfähigkeit, die Zukunft unter Kontrolle zu bekommen, können eine große Quelle von Unruhe und Besorgnis sein. Ich erklärte Rebecca, dass es bei ihren Schmerzen drei Komponenten gab. Eine war körperlicher Natur, die zweite ihre Angst vor ALS und die dritte ihre allgemeine Furcht. Sobald sie erkannt hatte, dass ihre Angst und ihre Furcht stärkere Schmerzen hervorriefen als ihr eher unbedeutendes Rückenproblem, fühlte sie sich viel besser.

Und als sie durch einen entsprechenden Test erfuhr, dass sie das ALS-Gen nicht geerbt hatte, löste sich ihr Problem endgültig.

Wenn Rebecca in der Folgezeit seltsame Gefühle im Rücken oder in den Beinen hatte, lösten sie ihr Alarmsystem nicht mehr aus. Die schwachen Rückenschmerzen, die nie wirklich auf konventionelle Behandlungen ansprachen, beruhten ja definitiv nicht auf einer Anomalie im Rückenmark.

Übermäßige Angst ist schon an sich eine Ursache von Stress, auch wenn sie keine Grundlage in der Realität hat. Jeder, der unter Schmerzen leidet, will vor allem ein möglichst klares Bild auf der körperlichen, mentalen und emotionalen Ebene bekommen. Das kann einige Zeit dauern, ist aber eine der Hauptkomponenten, wenn man lähmende Angst besiegen will.



Eine Aufgabe: Die Angst, die Sie am stärksten belastet

Schreiben Sie, ohne zu viel darüber nachzudenken, eine der Ängste auf, die Sie am meisten quälen. Können Sie daran etwas erkennen, was sich wie die Übertreibungen des Stressmachers anhört?

- **Der Stressmacher fördert Negativität**

Der Stressmacher hat die Fähigkeit zu Melodramen à la Hollywood. Durch einen einzigen Gedanken, beispielsweise »Dieser Mensch mag mich nicht!«, kann er eine Kaskade negativer Gefühle wie Verwirrung, Traurigkeit, Verzweiflung, Wut und Angst auslösen. Wenn wir einmal zugelassen haben, dass der Stressmacher uns von etwas Negativem überzeugt, kann uns das sehr real erscheinen.

Es gibt eine indische Geschichte über einen Bauern, dessen Maulesel zusammenbricht. Er beschließt, einen Nachbarn zu bitten, ihm seinen zu leihen, damit er seine Äcker pflügen kann. Auf seinem Weg zum Haus des Nachbarn beginnt er jedoch, sich all die Kritik vorzustellen, die sein Nachbar äußern wird: »Wieso kannst du nicht gut für deinen

eigenen Maulesel sorgen? Du hättest das verhindern können. Ich will nicht, dass du meinen benutzt. Ich habe kein Zutrauen dazu, dass du dich gut um ihn kümmerst wirst.« In Erwartung einer negativen Antwort regt er sich so auf, dass er seinem Nachbarn, sobald der ihm die Tür öffnet, einen Faustschlag versetzt und ihn anschreit: »Du Hund!« Das ist der Stressmacher in Aktion.

AUS EINER PATIENTENAKTE

von Dr. Edd Hanzelik

Alte Traumata verstehen

Meredith, eine Patientin Anfang 60, litt unter einem Gefühl des Brennens, das durch ihren ganzen Körper schnitt. Nachts war es besonders stark, sodass sie oft nicht schlafen konnte. Anfangs nahmen ihre Ärzte an, dass ihre Symptome im Zusammenhang mit den Wechseljahren standen; sie verschrieben ihr hohe Hormondosen, doch das machte die Sache nur noch schlimmer. Sie hatte auch andere Beschwerden, beispielsweise Verdauungsprobleme, Erschöpfung, fehlende Libido, Depressionen und Panikanfälle. Als sie dann zu mir kam, suchte sie verzweifelt nach Antworten.

Ich führte bei Meredith eine Behandlung durch, die in die Tiefe ging, und sprach mit ihr über ihr Leben. Sie hatte eine besondere Geschichte. Mit zwölf saß sie auf dem Rücksitz eines Autos, das gerade über die Brooklyn Bridge fuhr. Plötzlich hörte sie ihre Mutter schreien: »Vorsicht!« Das Nächste, woran sie sich erinnerte, war ein sehr schwerer Autounfall; überall war Blut, und ihre Mutter war tot.

Meredith hatte ihre Gefühle im Hinblick auf dieses traumatische Erlebnis nie ganz erforscht. Auch jetzt, fast 50 Jahre später, war sie den Tränen nahe, als wir darüber sprachen. Ich konnte erkennen, dass sie aufgrund dieses Erlebnisses wahrscheinlich unter einer posttraumatischen Belastungsstörung litt. Ihr Stresssystem war damals überaktiviert worden und war bis zu diesem Tag nicht mehr ganz in den Normalzustand zurückgekehrt.

Nachdem wir andere Krankheiten ausgeschlossen hatten, erklärte ich Meredith, dass ihr Stresssystem vermutlich schon seit längerer Zeit zu stark gereizt war. Da sie nicht begriffen hatte, dass die Wurzeln ihrer Beschwerden in diesem Kindheitstrauma lagen, war sie jahrelang den übertriebenen Ängsten und negativen Ansichten ihres Stressmachers ausgesetzt gewesen.

Anfangs war es schwierig, Meredith angemessen zu behandeln; die erste Stimme, die aus ihrem Inneren antwortete, war nämlich die des Stressmachers mit seinen Zweifeln, Befürchtungen und Ängsten. Als wir dann begannen, unser Hauptaugenmerk auf die Heilung des emotionalen und körperlichen Traumas aus der Vergangenheit zu legen, konnte Meredith einen gewissen Abstand zum Stressmacher gewinnen, und ihre körperlichen Symptome ließen allmählich nach.

In unserer medizinischen Praxis haben wir festgestellt, dass viele chronische, kraftraubende Beschwerden nachzulassen beginnen, wenn die Patienten sehen, dass sie auf alte Traumata zurückzuführen sind. Dass der Stressmacher die Symptome falsch deutet, kann große Furcht hervorrufen. Es ist spannend zu sehen, dass die Symptome nachlassen, wenn Verständnis an die Stelle der Angst tritt.

- **Der Stressmacher ist ein Meister des Selbstangriffs**

Selbstangriffe sind die Trumpfkarte des Stressmachers. Er zieht jede Ihrer Bewegungen in Zweifel, beharrt darauf, dass Sie ganz schlecht sind, lacht über Ihre Wünsche, beurteilt Sie gnadenlos und macht all das auf eine Weise, die Sie davon überzeugt, dass er recht hat.

Der Stressmacher kann durch sein ständiges »Du könntest« und »Du solltest«, »Mach dies«, »Mach jenes nicht!« dafür sorgen, dass Sie immer auf der Hut und angespannt sind: »Du hättest dies machen sollen. Du hättest jenes tun können.« Manchmal wird er darauf beharren, dass Sie etwas Bestimmtes tun sollten. Wenn Sie es dann schließlich getan haben, wird er aber umschwenken und sagen: »Warum hast du das gemacht?« Er scheint nie mit Ihnen zufrieden zu sein. Wir müssen zumindest sagen, dass er Ihr Selbstvertrauen untergräbt.

Der Stressmacher kann erbarmungslos sein. Ein kluger Freund von mir hat mal gesagt: »Wenn Menschen beginnen, sich selbst zu beurteilen, sind sie strenger, als der Teufel es wäre.«

Eine Ableitung des Selbstangriffs sind Vorwürfe. Dr. Horton liest manchen seiner Patienten, die sich in Vorwürfen verfangen haben, das Gedicht »Das traurige Spiel« vor. Es stammt von Hafis, einem persischen Dichter aus dem 14. Jahrhundert. Ich zitiere es hier nach der englischen Übersetzung von Daniel Ladinsky.

*Vorwürfe
Halten das traurige Spiel in Gang.
Sie stehlen dir ständig deinen gesamten Reichtum –
Und geben ihn einem Dummkopf
Ohne finanzielles Geschick.
Mein Lieber,
Werde
Weiser!*

AUS EINER PATIENTENAKTE

von Dr. Edd Hanzelik

Die negativen Stimmen umgehen

Meine Patientin Rachel hatte Übergewicht und stand unter großem Stress. Wegen ihres Gewichts hielt sie nicht viel von sich. Wir begannen, über ihre Beziehung zu sich selbst zu sprechen. Ich bat sie, darüber nachzudenken, was ihr an ihr selbst gefiel, und sich darauf zu konzentrieren. Immer dann, wenn ihr klar wurde, dass ihr Kopf sie wegen ihr selbst stark unter Beschuss nahm, sollte sie diese Stimme umgehen, statt sich ihr hinzugeben.

Für Rachel war das eine neue Idee. Sie fragte: »Sie meinen, ich kann mein negatives Denken zwar nicht abschalten, aber ich kann es umgehen?«

»Ja!«, antwortete ich. »Sie können es nicht leicht abschalten, weil es ständig läuft. Sie können aber erkennen, was es ist. Es ist *Ihre* Entscheidung,

ob Sie ihm glauben.« Ich erklärte ihr das Wesen des Stressmachers und dass wir dazu neigen, ihm ungeheuren Respekt entgegenzubringen. Er weiß, wie er sich auf eine Weise darstellen kann, die sehr überzeugend ist. Wir können jedoch zurücktreten und uns fragen: »Teile ich diese Ansicht? Ist das wirklich in meinem Interesse?« Selbstangriffe sind generell nicht hilfreich. Wir können unser Verhalten aber mit freundlichen Augen betrachten und daraus lernen. Wir alle entwickeln uns weiter, wir wachsen unaufhörlich. Bewertungen und Selbstangriffe sind jedoch kontraproduktiv.

- **Der Stressmacher erzeugt falsche Erwartungen**

Der Stressmacher nimmt ein typisches Konzept – zum Beispiel: »Glück bedeutet, zu heiraten, zwei Kinder zu bekommen, ein Haus zu kaufen und eine gute Stelle zu haben.« – und besteht darauf, dass wir unser Leben entsprechend gestalten. Er kann Qualen und Verzweiflung hervorrufen, wenn wir diese Normen nicht erfüllen. Er wird sagen, Sie könnten nicht schön sein, solange Sie nicht abnehmen, Sie könnten nicht erfolgreich sein, wenn Sie in Ihrem Unternehmen nicht zu einer bestimmten Ebene aufsteigen, Sie würden keine Bewunderung verdienen, solange Sie nicht in einem großen Haus leben und ein großes Auto fahren.

Laut einer Studie, die vor Kurzem im kalifornischen Orange County (einer sehr wohlhabenden Region) durchgeführt wurde, leiden dort besonders viele Leute an Depressionen. Als die Forscher nach der Ursache suchten, stießen sie auf Menschen mit beträchtlichem Reichtum, die sich mit anderen verglichen und es sich nicht gestatteteten, sich zufrieden zu fühlen, weil es immer andere gab, die mehr hatten als sie selbst. Einer der Nachbarn hatte sich ein schöneres Auto gekauft, ein anderer eine lange Kreuzfahrt gemacht, ein dritter sein Haus ganz toll umgebaut ... Die Forscher kamen zu dem Schluss, dass der durch die chronische Frustration erzeugte Stress als Erklärung für das überdurchschnittliche Auftreten von Depressionen in dieser Gemeinde ausreichte.

Der Stressmacher ist voll von Konzepten im Hinblick darauf, was Sie sein sollten. Er erinnert Sie daran, was Sie nicht haben, und hebt hervor, wie

ungerecht man Sie behandelt hat. Bei manchen Menschen behauptet der Stressmacher ständig, ihre Würde sei verletzt worden.

AUS EINER PATIENTENAKTE

von Dr. John Horton

Von der Kränkung zu körperlichen Verletzungen

Mark war Rentner und Mitte 60 – und sein Leben war gut. Er verbrachte seine Zeit damit, sich zu entspannen, Tennis zu spielen und die Früchte seiner Arbeit zu genießen. Er war ausgesprochen fit und etwas narzisstisch – sehr mit sich selbst beschäftigt und stolz auf seine Männlichkeit und seine Gesundheit.

In Japan sagt man: »Jemand, der nie krank wird, muss aufpassen – wenn er doch mal krank wird, kann er möglicherweise nicht gut damit umgehen.« Genau so war es dann bei Mark.

Bei ihm entwickelte sich ein kleines Problem mit der Prostata, was bei Männern seines Alters nichts Ungewöhnliches ist. Es war keine große Sache, erforderte aber eine kleine Operation. Mark war sehr bestürzt darüber, dass ihm eine Operation bevorstand. Er betrachtete das als Verletzung seiner Würde. Es warf Zweifel auf sein Selbstbild, laut dem er fit und gesund war. Es verletzte ihn tief, dass *ihm* so etwas passieren konnte – er war doch perfekt! Er stimmte der Operation aber zu, da er keine große Wahl hatte.

Die Operation war erfolgreich. Sein Sohn und seine Schwiegertochter standen ihm zur Seite und ich auch. Zu meiner Überraschung war Mark, obwohl die Operation gut verlaufen war, mental in einem sehr schlechten Zustand. Er war mürrisch und gereizt, schon am Rande des Hasses. Er beleidigte seine Familie und das Pflegepersonal. Alle schüttelten den Kopf und fragten sich: »Was ist denn mit dem Mann los? Seine Operation war doch sehr erfolgreich!«

Mark holte sich im Krankenhaus eine Infektion, was seine Stimmung nicht gerade verbesserte. Wie konnte er eine Infektion bekommen? Das konnte er nicht akzeptieren. Jetzt schäumte er vor Wut, und trotz all unserer Bemühungen beruhigte er sich nicht; seine Nieren versagten allmählich.

Sowohl für seine Familie als auch für die Ärzte war ganz klar, dass der Heilungsprozess bei ihm durch seine Einstellung, dass sein Ego verletzt worden sei, und dem daraus resultierenden Stress ernstlich gefährdet war. Es war tragisch: Marks Zustand verschlechterte sich weiter, und schließlich starb er. Daraus habe ich etwas sehr Wichtiges gelernt: Wenn man dem Stressmacher erlaubt, sein Unwesen zu treiben, kann er auch die beste medizinische Betreuung sabotieren. Vor einer OP nehme ich mir jetzt immer die Zeit, mit dem Patienten darüber zu sprechen, wie er damit umgehen wird – wie sein Selbstbild inmitten der medizinischen Realitäten aussieht.

SICH VOM STRESSMACHER DIE KONTROLLE ZURÜCKHOLEN

Ich bin jetzt schon lange selbstständig. Das hat mich aber nicht davon abgehalten, manchmal wegen meiner Arbeit nervös und aufgeregt zu sein. Als ich eines Morgens aufwachte, war mein erstes bewusstes Gefühl Angst. Ich erkannte intuitiv, dass ich zugelassen hatte, dass mein Stressmacher die Kontrolle übernahm. Also führte ich einen kleinen Dialog mit mir selbst, um herauszufinden, was hinter der Angst steckte.

»Was ist los? Weshalb hast du solche Angst?«

»Ich weiß, was heute passieren wird! Du wirst mir all diese Aufgaben aufladen – so viele, dass ich das unmöglich alles schaffen kann. Und du wirst verlangen, dass ich sie gemäß viel höheren Normen und in weniger Zeit erledige, als ich kann. Und wenn ich dann nicht alles fertig bekomme und nicht alles perfekt mache, wirst du über mich herfallen.«

Mir wurde klar, dass ich dem Stressmacher erlaubt hatte, über meinen Arbeitstag zu bestimmen. Als ich erkannt hatte, dass hier die Ursache für meinen Stress lag, war es leicht für mich, realistisch zu sehen, was ich an diesem Tag erreichen konnte. Der erste Schritt musste darin bestehen, mir zu versichern, dass nicht der strenge Stressmacher die Kontrolle hatte, sondern ich selbst.

Im Grunde war es eine Verhandlung. Ich sagte mir immer wieder: »Schau mal, ich habe Bedürfnisse – Dinge, die ich heute erledigen muss, damit Brot auf den Tisch kommt –, aber ich werde uns vor den unrealistischen Erwartungen des Taskmaster-Teils des Stressmachers schützen. Arbeite hier doch mit mir zusammen!« Ich hatte mich entschieden, mir einen Schutzschild zu bauen, denn ich wusste, dass der Stressmacher, wenn er mich erst im Griff hatte, leicht mein innerer Boss werden und mich für den ganzen Tag in den Stressmodus versetzen konnte. Diese Entscheidung lag völlig im Rahmen meiner Möglichkeiten.

In unseren Stressseminaren fragen wir die Teilnehmer, wie sie sich vom Stressmacher befreien. Im Raum kommt Erregung auf, wenn die Leute darüber sprechen, wie ihr Lieblingsgeheimnis dafür aussieht, ihren Stressmacher in Schach zu halten. Einer erzählt: »Ich sage laut: ›Stopp! Da gehe ich nicht hin!« Ein anderer spricht lautlos mit dem Stressmacher: »Entschuldige mal! Du bist hier nicht willkommen! Ich habe keine Zeit für dich.« Ein Dritter denkt daran, dass er an diesem Tag mit einem Laster zusammenstoßen könnte; die Vorstellung, dass sein Leben enden könnte, rückt die Bemerkungen des Stressmachers für ihn in die richtige Perspektive. Ein vierter Teilnehmer ignoriert den Stressmacher einfach und richtet seine Aufmerksamkeit auf etwas anderes.

Einer meiner Freunde hat mich mal gefragt: »Weißt du, was Angst ist?« Ich antwortete: »Nein – erzähl's mir!«

»Angst ist ein Betrüger, der so tut, als wäre er nützlich.«

In meinen Augen war das eine nützliche Definition.

Am stärksten zeigt sich der Stressmacher häufig angesichts des Unbekannten oder in mehrdeutigen Situationen, wo irgendetwas so oder so sein könnte. Er will, dass Sie automatisch das Schlimmste erwarten. Die Alternativstrategie von Selbst 2 besteht darin, die Sache zu erforschen, die Wahrheit auf Grundlage von Fakten und im richtigen Verhältnis zu Ihren Verpflichtungen im Leben herauszufinden.

Wie der Zauberer in *Der Zauberer von Oz* scheint der Stressmacher viel mächtiger zu sein, als er ist. Wenn Sie ihm zum ersten Mal gegenüberstehen, mag er groß und unheimlich aussehen, doch wenn Sie hinter den Wandschirm treten, erkennen Sie, wie unbedeutend er in Wirklichkeit ist.

Der entscheidende Punkt ist, dass Sie die Stimme des Stressmachers als das erkennen, was sie ist. Der erste Schritt besteht darin zu sagen:

»Der, der da spricht, bin nicht ich. Ich bin aber derjenige, der zuhört.« Dann können Sie eine der vielen Möglichkeiten wählen, ihn zu umgehen, statt ihm zu glauben. Jedes Mal, wenn Sie das tun, machen Sie einen großen Schritt darauf zu, das Stressspiel durch Ihre eigene Klugheit zu gewinnen.

Je besser Sie lernen, die Stimme des Stressmachers von Ihrer eigenen zu unterscheiden, desto natürlicher und gelassener fühlen Sie sich selbst angesichts von Stressoren und desto größeren Zugang haben Sie zu Ihrer eigenen Klugheit. Die Benutzung der Inner Game-Tools wird die Stimme des Stressmachers nicht unbedingt verschwinden lassen, doch Ihre Widerstandsfähigkeit ihr gegenüber entwickelt sich wie ein Muskel.



Eine Aufgabe: Begegnen Sie Ihrem Stressmacher

Sehen Sie sich die Angst in der vorherigen Aufgabe noch einmal an und versuchen Sie, den Stressmacher auf das richtige Maß zu stützen. Inwieweit ist diese Angst real, inwieweit erfunden? Was kann Ihre innere Stimme sagen, um die Konzepte des Stressmachers zu umgehen, statt sie ihm zu glauben?