

ASBH-Brief 1/2011

**Seite 49 – Der Beitrag musste aus Platzgründen leider gekürzt werden.
Hier die vollständige Fassung.**

„Meine Behinderung stresst mich?!?“

Dieser provokante Titel lockte am 19. und 20. November 2010 12 Teilnehmer zu einem weiteren Seminar mit Klaus Bräuer in die Kontakt- und Beratungsstelle. Die Resonanz spiegelte den bestehenden Gesprächsbedarf zu diesem Thema sowie das gewachsene Vertrauen in den Seminarleiter wieder.

Stärke, Souveränität, Dynamik und Erfolg sind die Ansprüche, an denen wir uns täglich messen. Und an denen wir gemessen werden. Was mach ich also mit der Lücke, die zwischen mir und den Ansprüchen klafft?

In Stresssituationen hat der Mensch im Wesentlichen 3 Handlungsstrategien zur Verfügung: Flucht, Angriff oder die Schockstarre. Welche Form der Einzelne wählt, ist abhängig vom jeweiligen Temperament und davon, wie wir als Kinder gelernt haben, mit Stress umzugehen. Die erste Reaktion auf ein Problem „geschieht“ uns deshalb häufig als ein blitzschneller und kaum steuerbarer Impuls.

Wie um uns von vorn herein gegen zu große Strenge mit uns selbst zu wappnen, begann Klaus Bräuer das Seminar mit einem meditativen „**Gleichnis vom Überraschungsei**“. Das bunte Papier drum herum verbirgt und schützt den eigentlichen Inhalt. Die silberne Seite des Papiers, die nach dem Glätten wie ein Spiegel wird, zeigt nach innen. Sie zeigt auf die dunkle Seite des Eis, die die helle Seite umschließt und darin einen harten Kern mit einem einzigartigen Inhalt. Bei jedem dieser Eier ist das so. Jedes hat die bunte Schale, jedes hat den inneren Spiegel, jedes hat eine dunkle und eine helle Seite, die immer den harten Kern mit dem besonderen Inhalt enthält. Auf diese Weise ist jedes Ei etwas ganz besonderes und ist doch auch wie die anderen. So ungefähr verhält es sich auch bei uns Menschen. Wir sind also alle „Überraschungseier“ ... ☺

Wir wurden, was wir sind, auch durch die Erfahrungen, die wir gemacht haben. Mithilfe einer Baumscheibe gingen die Teilnehmer deshalb auf eine innere Reise zu den persönlich wichtigsten Stationen ihres Lebens. Die Jahresringe eines Baumes sind so unregelmäßig wie das Leben selbst. Auch in uns lassen sich die Spuren des Erlebten finden.

Was stresst uns also und warum?

Als die Teilnehmer dieser Frage nachgingen, konnten sie schnell feststellen, dass Stress anscheinend auch etwas sehr persönliches ist, denn nicht alles, was mich stresst, stresst auch andere – und umgekehrt. Was ist also Stress?

Definition Wikipedia: Eine Stressreaktion ist ein subjektiver Zustand, der aus der Befürchtung entsteht, dass eine stark aversive, zeitlich nahe und subjektiv lang andauernde Situation wahrscheinlich nicht vermieden werden kann. Dabei erwartet die Person, dass sie nicht in der Lage ist, die Situation zu beeinflussen oder durch Einsatz von Ressourcen zu bewältigen.

Unter Stress versteht man somit die Beanspruchung (Auswirkung der Belastungen auf den Menschen) durch Belastungen (objektive, von außen her auf den Menschen einwirkende Größen und Faktoren). Diese können z. B. physikalischer Natur sein (Kälte, Hitze, Lärm,

starke Sonneneinstrahlung etc.) oder toxische Substanzen (z. B. Rauch stresst den menschlichen Körper). Auch psychische Belastungen sowie bestimmte eigene Einstellungen, Erwartungs-haltungen und Befürchtungen können auf emotionaler Ebene Stressoren sein. Stress ist also die Anpassung des Körpers an diese Stressoren, bzw. seine Reaktion auf diese.

Es scheint demnach sehr auf uns selbst anzukommen bei der Frage, ob, was und wie sehr uns etwas stresst. Und so brachte es Klaus Bräuer denn gleich auch auf den Punkt, indem er den Teilnehmern 4 Strategien zur Stressbewältigung vorstellte, nämlich:

- **Eigenmotivation**
- **Eigenverantwortung**
- **Eigenorganisation**
- **Eigendisziplin**

Dass diese 4 Worte jeweils mit „Eigen“ begannen, verwirrte manchen, nehmen wir doch Stress eher als etwas von außen kommendes und nicht beeinflussbares wahr. Doch plötzlich denkt man über den Stress selbst nach und nicht mehr über das, was einen stresst... Der ein oder andere erinnerte sich an dieser Stelle vielleicht an eine Problemlösungsstrategie aus einem früheren Seminar: Wenn du einen Umstand nicht ändern kannst, kannst du nur versuchen, dich selbst zu ändern.

Dazu gehört in erster Linie **Selbstbewusstsein**, also ein Bewusstsein über die eigenen Möglichkeiten und Grenzen. Das bedeutet, dass wir realistisch Informationen darüber sammeln, was wir können und wollen, und was wir nicht können oder nicht wollen. An dieser Stelle kann es hilfreich sein, auch Freunde zu befragen, **denn nicht alles an uns sehen wir selbst am besten**.

Selbstsicherheit entsteht da, wo wir etwas wagen, das uns herausfordert. Wenn wir über unseren Schatten springen, erfordert das Mut. Je häufiger wir springen, umso sicherer werden wir. Auch hier kann es wertvoll sein, sich Unterstützung zu holen.

Beides zusammen bedeutet dann, dass wir **lösungs- und nicht mehr problemorientiert** denken und handeln. Wir stochern nicht länger im Problem, sondern suchen und gehen bewusst neue Wege. Damit werden wir nicht mehr gesteuert, sondern steuern uns selbst.

Das klingt so einfach und ist doch so schwer, **denn wir tragen unsere untauglichen Stressbewältigungsmuster seit Kindertagen mit uns herum**. Wir haben versucht, uns mit ihnen gegen Verletzungen zu wappnen, als Liebesentzug und Strafandrohung noch real lebensbedrohend waren, und sie bleiben es da, wo wir nicht unabhängig sein können.

Um zu erhellen, wo bei den Einzelnen jeweils die individuellen Handlungsmotive und –kompetenzen stecken, stellte Klaus Bräuer das **Rollenrad** vor. Eine „Torte“, bestehend aus 8 regelmäßigen Stücken definiert 8 mögliche Rollen, die man im Leben mehr oder weniger gerne und gut verkörpert, nämlich:

- **Der Visionär**
- **Der Motivator**
- **Der Entwickler**
- **Der Organisator**
- **Der Routinier**
- **Der Kontrolleur**
- **Der Unterstützer**

- **Der Berater**

Fast alle Teilnehmer stellten fest, dass sie sich jeweils in einigen Bereichen deutlich intensiver wieder fanden als in anderen. Und mancher entdeckte, dass da, wo er sich selbst als schwach sah, er Menschen in seinem Umfeld hatte, die genau in diesen Rollen stark sind – ein Hinweis darauf, dass anscheinend jeder Aspekt dann und wann für uns wichtig ist.

Am Ende hatten wir, ganz entgegen unserer anfänglichen Erwartungen, kaum darüber gesprochen, wie uns unsere Behinderung stresst. Stattdessen vergegenwärtigten wir uns auch am Schluss noch einmal vielfältige Möglichkeiten, seinen persönlichen Stresslevel zu mindern, wie z. B.:

- **Erwartungshaltung anpassen (kein Perfektionismus)**
- **„Unrat vorbei schwimmen lassen“**
- **Konkretes Nachfragen (keine Unterstellungen)**
- **Perspektive ändern**
- **Positives Denken zulassen**
- **Bewusstes formulieren von „Leitsätzen“**
- **Bewusstes NEIN sagen**
- **Lachen**

Im Anschluss an dieses interessante und spannende Seminar führen die meisten Teilnehmer gemeinsam mit Klaus Bräuer in die Potsdamer „Metropolishalle“. Dort fand an diesem Abend die „Classic-Rocknight“ statt. Erfolgsbands der 70er und 80er Jahre, wie Sweet, Slade und Suzi Quatro spielten von 18 Uhr bis weit nach Mitternacht ihre größten Hits und begeisterten ihr Publikum durch ihre bis heute ungebrochene Spielfreude.

Vielen Dank für die Idee an Gabi, für die finanzielle Unterstützung der KKH und Florian für die vielfältige Assistenz an diesem Tag! ☺

Ilka Bischoff