

HILFE!

Kann man Stress in Krisenzeiten überhaupt loswerden?

Herr Lewitan, mich stresst es, wenn ich Dinge aufschiebe. Wenn ich nicht schlafen kann, weil ich eine aufgeschobene Arbeit noch nicht erledigt habe, stehe ich auf und arbeite für eine Weile daran. Das kann auch nachts um vier Uhr sein. Danach kann ich wieder gut schlafen. Meine Freundin findet dieses Verhalten etwas schräg. Hat sie recht?

Stress ist etwas Individuelles, deshalb muss es auch individuelle Antworten geben. Für Sie ist es wahrscheinlich am besten, wenn Sie den Stress externalisieren, also die Aufgabe lösen. Was Ihre Freundin merkwürdig findet, kann für Sie der richtige Weg sein. Eine andere Person kann vielleicht den Stress nachts besser verdrängen und sich erst am nächsten Morgen mit größerer Konzentration an die Arbeit setzen.

Die Pandemie nimmt kein Ende, eigentlich alle, mit denen man redet, sagen, dass sie unter Stress leiden. Kann man den in so einer Ausnahmesituation überhaupt abbauen?

Viele Menschen haben gerade existenziellen Stress. Unser Handlungsspielraum ist erheblich eingeschränkt, trotzdem können wir vieles tun. Zum einen können wir die Erwartungshaltung an uns selber, an unsere Kollegen oder unsere Partner überdenken. Was uns oft Stress bereitet, ist der Anspruch, dass alles wie gewohnt verläuft, dass wir unser Leben kontrollieren können oder dass die Chefin oder die Regierung alles im Griff haben. Das ist offensichtlich nicht so. In Krisensituationen hilft es, die überhöhten Erwartungen an sich selbst und an das Umfeld infrage zu stellen. Zum anderen hilft Flexibilität im Denken und Handeln, die Krise zu überwinden.

Aber woher soll diese Flexibilität kommen? Viele sind einfach nur erschöpft, sie können nicht mehr.

Gerade in Krisenzeiten ist es wichtig, über sein eigenes Denken zu reflektieren. Nehmen Sie das Beispiel der Gastronomie. Ich kenne Gastronomen, die sich ein neues Menü zum Mitnehmen ausdenken, online Lebensmittel verkaufen oder mit Gutscheinkaktionen auf sich aufmerksam machen. Das geht nur, wenn ich handlungsfähig bleibe, Eigeninitiative zeige und Risiken eingeehe. Die Zeit lässt sich nicht zurückdrehen auf den Zustand vor der Pandemie. Wer an unrealistischen Erwartungen festhält, droht in eine Negativspirale abzurutschen, wenn diese sich nicht erfüllen.

Wie kommt man da wieder raus?

Wichtig in Stresssituationen ist, mit sich und anderen Menschen in Kontakt zu treten. Trotz der Kontaktbeschränkungen gibt es ja

Der Psychologe und Coach
Louis Lewitan antwortet



Lewitan, 65, wurde in Lyon geboren. Der Psychologe coacht vor allem Führungskräfte und ist Experte für Stressmanagement. Als Co-Autor schrieb er zuletzt das Buch »Stressless« (Ariston Verlag). Er lebt in München

noch gewisse Freiheitsräume: gelegentlich wieder an den Arbeitsplatz zurückzukehren und mit Kollegen von Angesicht zu Angesicht zu sprechen. Oder einzelne Freunde beim Spaziergang zu treffen. Solche Gespräche sind wichtig, um neue Denkanstöße zu erhalten – ich kann meine geistigen Grenzen nur erweitern, wenn ich anderen begegne und im Austausch bleibe. **Aber ist es wirklich immer hilfreich, mit Menschen, die einem nahestehen, über Stress oder Sorgen zu sprechen? Wenn ich zum Beispiel mit Verwandten über Probleme rede, merke ich, dass ich danach manchmal noch gestresster bin, weil ich ihre Besorgnis spüre. Und ich habe oft das Gefühl, dass sie meine jeweilige Stresssituation nicht verstehen.**

Wenn wir uns unsere Sorgen und Nöte offenlegen, kann es passieren, dass wir beim Gegenüber die eigenen Sorgen und Nöte aktivieren. Das kann dazu führen, dass sich die Ängste gegenseitig potenzieren. In so einer Situation sollte man aktiv werden und im Gespräch darauf hinweisen, dass man sich nicht verstanden fühlt und nicht wirklich Gehör findet.

Die gesundheitlichen Auswirkungen von Stress hängen Studien zufolge stark davon ab, wie man den Stress interpretiert: Wenn mein Herz vor einer Prüfung schneller schlägt, kann ich das entweder als Zeichen sehen, dass ich unter dem Druck leide – oder mir vorstellen, dass mein Körper mir gerade mehr Energie gibt, um diese Herausforderung zu meistern.

Wenn ich Stress als etwas Positives deute, dann sehe ich auch mich selbst in der Regel als aktiv, vital und handlungsfähig an: als jemand, der den Stresspegel beeinflussen kann. Wenn ich hingegen Stress als Belastung interpretiere, dann deswegen, weil ich mit den Aufgaben nicht fertig werde und mich überfordert fühle. Es geht letztlich um die Balance zwischen Anforderungen, Selbsteinschätzung und den realen Bewältigungsmöglichkeiten.

Ist Stress auch ein Zeichen dafür, dass man zu selten Nein sagt?

Es kommt auf die Frage an. Jeder kennt Situationen, in denen man sich schämt, Nein zu sagen, sei es aus Schuldgefühlen oder aus Angst vor einem Konflikt. Grundsätzlich gilt es, sich selbst zu schützen. Es ist daher gut, sowohl auf seine Grenzen zu achten als auch diese behutsam zu erweitern. Wer Nein sagt, sollte dies in Gestik und Worten überzeugend tun, und es schadet nicht, seine Gründe zu benennen.

Das Gespräch führte Johannes Dudziak