



VOLKER HEPP

**Die
Stress-Persönlichkeiten**

Typologie zur Selbstdiagnose, Selbsthilfe und
besserem persönlichen Stressmanagement

5

© 2013 Volker Hepp
Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved.

Verlag: Windsor Verlag
ISBN: 978-1-938699-99-3

Umschlaggestaltung: Julia Evseeva
Illustrationen: Susanne Bauermann
Lektorat: Christine Hochberger
Layout: Julia Evseeva
Titelfoto: © chris-m (fotolia.com)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Typisierung erleichtert Ihr Leben!	12
So baut sich Stress auf	14
So entwickeln sich die 5 Stress-Persönlichkeiten	21
Stress-Persönlichkeit I	42
Stress-Persönlichkeit II	57
Stress-Persönlichkeit III	71
Stress-Persönlichkeit IV	83
Stress-Persönlichkeit V	98
Genereller Umgang mit Stressoren	108
Erster-Hilfe-Koffer	114
Subjektive Literaturempfehlungen	129
Glossar	130
Zum Schluss	135
Danksagung	137
Über den Autor	139

Vorwort

Ratgeber gegen Stress und Burnout gibt es viele. Es sind Hype-Themen mit sehr ernstem Hintergrund. Aber nicht nur in den Köpfen der Schreiber, sondern leider auch in der realen Welt. Die starke Häufung der stressbedingten Erkrankungen ist besorgniserregend und betrifft mit ihren Auswirkungen sowohl Privatpersonen, Unternehmen und Verwaltungen.

Wer stressbedingt erkrankt, fällt meistens lange aus und fühlt sich nachhaltig isoliert im Kreise der vermeintlich leistungsbereiten und fitten Mitmenschen. Viele Ansätze der Stressbewältigung basieren auf Achtsamkeitsübungen und Verhaltensänderungen.

Nur – was passiert, wenn sich die Verhaltensänderungen nicht langfristig durchhalten lassen oder wenn man für die Achtsamkeit buchstäblich zu gestresst ist? Oder gerade in achtsamen Momenten persönliche Themen auftauchen, die nicht gut tun oder die gar ängstigen?

Hier scheint Achtsamkeit und Verhaltensänderung zu kurz zu greifen, da manchmal gerade in der Stille und Entspannung Themen aus der eigenen Historie auftauchen, die im normalen Erleben so nicht bemerkt werden. Diese Situationen bieten dann einen möglichen Ansatz, sich die Aspekte der eigenen Stress-Persönlichkeit (also der Identitätsebene) näher anzuschauen und gleichzeitig zu versuchen, auf mehreren

Ebenen aus der permanenten Anspannung zurück in die notwendige Entspannung zukommen. Auf jede Anspannung folgt eine Entspannung!

Da eine Stress-Persönlichkeit sehr komplex sein kann, ist es sinnvoll, diese Komplexität durch eine Typisierung abzumildern. Dadurch sind die 5 Stress-Persönlichkeiten entstanden. Sie dienen als tiefer gehender Erklärungsansatz der Hilfestellung. Ohne Erklärung gibt es keine Erkenntnis, ohne Erkenntnis und Verständnis keine Veränderung.

Die 5 Stress-Persönlichkeiten sind kein neu erfundenes Rad; aber eine gut zusammengestellte Erklärung aus verschiedenen Disziplinen, die in dieser Form neu ist. Ich arbeite bereits etliche Jahre damit und weiß, dass sie ein sehr hohes und einleuchtendes Erkenntnis- und Entspannungspotenzial besitzen. Ich liebe sowohl Erkenntnisse als auch Entspannung.

Die 5 Stress-Persönlichkeiten basieren auf dem NARM™-Modell (Neuro Affektives Relationales Modell™) von Dr. Laurence Heller, der die Typologie, die Bewältigungsstrategien in detaillierterer, breiter und therapeutisch nutzbarer Weise erarbeitet und der Fachwelt zur Verfügung gestellt hat. Und daraus einen integrierten Ansatz mit therapeutischer Ausrichtung auf das Nervensystem und der Beziehungsebene entwickelt hat. Er setzt sich mit seinem Ansatz und seiner Art der therapeutischen Arbeit an die Nahtstelle zwischen psychologischen Problemstellungen und dem Körper.

Mein Bestreben ist es, das NARM™-Modell auf den Faktor Stress zu isolieren und für genau dieses Thema nutzbar zu machen. Sodass für Sie der Mehrwert entsteht, damit sofort

loslegen zu können – mit dem ersten Ziel Entspannung.

Aller Anfang ist die Geburt und das Ankommen auf dieser Welt. Vor, während und nach der Geburt machen wir unsere Erfahrungen mit Vertrauen, Bindung, dem Gefühl des gehalten werden und der Regulation von inneren Zuständen, sprich, die Regulation unserer Gefühle und Emotionen. Dazu benötigen wir unsere Umwelt.

In der Regel ist die Mutter unsere erste Bezugsperson in unserem Leben. Sie hilft uns, uns sicher zu fühlen, uns zu beruhigen und zu bemerken, dass wir immer das bekommen, was wir aktuell benötigen. Wir erschrecken vor etwas und werden durch sie beruhigt, wir sind hungrig und werden von ihr gefüttert, wir sind traurig und werden von ihr getröstet, wir haben die Windeln voll und werden von ihr frisch gewickelt.

Was passiert, wenn diese Erkenntnis nicht vermittelt wird? Dann entwickeln Kinder Anpassungsleistungen, damit sie mit ihrer Umwelt besser zurechtkommen und die Umwelt mit ihnen. Ich nenne es Bewältigungs- oder Adaptionstil. Bewältigungs- oder Adaptionstile stellen für uns Menschen Erfolge der Bewältigung von Problemen dar, die unsere Umwelt verursacht, und auf die wir als Babys oder Kleinkinder in irgendeiner Form reagieren mussten.

Da unser Gehirn gerne auf Vergangenes zurückgreift, um die Zukunft zu prognostizieren, bleiben diese Bewältigungs- und Adaptionstile fest in unserem Nervensystem und unserem Neokortex gespeichert. Manchmal entwickeln sich daraus auch Anteile unserer Identität.

Vielleicht fragen Sie sich nun, was das mit Stress-Persönlichkeit zu tun hat?

Mehr als Sie denken. Jede der vorgestellten 5 Stress-Persönlichkeiten reagiert auf der ihr innewohnenden Art und Weise auf internalen oder externalen Stress, basierend auf ihrer erlernten Fähigkeit (Bewältigungs- oder Adaptionsstil), sich selbst zu regulieren und mit erhöhten Belastungen im Innen und Außen umzugehen.

Die vorgestellten 5 Stress-Persönlichkeiten erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern dienen als Anhaltspunkte für die eigene Selbsterkenntnis und Selbsthilfe beim Thema Stressmanagement. Sie kommen in den meisten Fällen nicht als Reinkultur, sondern als Mischform vor. Das macht es oft nicht einfacher.

Selbsterkenntnis ist das zentrale Anliegen dieses Buches, um auf dieser Basis Schritt für Schritt weiterzugehen. Schritte alleine – aber in den meisten Fällen Schritte unter fachkundiger Anleitung und Begleitung eines Coaches oder Therapeuten. Nicht weil ich Ihnen so viel Veränderung alleine nicht zutraue, sondern deshalb, weil es unter fachkundiger Anleitung in der Regel leichter und schneller gehen kann. Manchmal braucht man diesen Spiegel des Gegenübers ohne die eigenen, allzu menschlichen Beschränkungen.

Eigenhilfe ist bis zu einem gewissen Grad etwas Fantastisches. Aber, wenn Sie merken oder durch Ihre Umwelt darauf aufmerksam gemacht werden, dass Sie über einen gewissen Punkt selbst nicht hinauskommen, sollten Sie fachkundige Hilfe in Anspruch nehmen.

Ihr Auto reparieren Sie in den seltensten Fällen selbst, genauso wenig wie Ihre Waschmaschine. Dasselbe gilt für unsere gestresste Seele.

Viel Spaß beim Lesen und freue mich über Ihre Anregungen und Fragen.

Ihr Volker Hepp

Typisierung erleichtert Ihr Leben!

Dieses Buch ist so aufgebaut, dass ich basierend auf dem NARM™-Ansatz von Dr. Heller die 5 Stress-Persönlichkeiten kategorisiere. Diese Typisierungen üben auf viele Menschen einen unwiderstehlichen Charme aus. Lassen sie doch relativ schnell erkennen, wo man selbst verortet ist. Durch diese schnelle Verortung besteht dann die Möglichkeit, sich ebenso schnell und zielgenau Hilfe zu suchen, sich zu verändern und von der eigenen Not zu erlösen. Gleichfalls, sozusagen als Abfallprodukt, hilft diese Typisierung auch dabei, seine Umwelt besser und schneller einordnen zu können. Das kann eine effektive Art des Stressabbaus sein, da das „Einordnen können“ zusätzlich Sicherheit bedeutet. Zur eigenen Entspannung ist Sicherheit sehr wichtig. An einem als unsicher empfundenen Ort werden Sie sich nicht entspannen können.

Auf der anderen Seite wehren wir uns gegen Typisierung, weil wir nicht gerne in Schubladen gesteckt, sondern in unserer ganzen und komplexen Persönlichkeit gesehen werden möchten. Jede Typisierung des komplexen Menschen vereinfacht und muss.

Keine Sorge, es geht nicht darum, Sie in eine Schublade zu stecken. Aber gerade bei Stress ersticken wir manchmal sprichwörtlich an der Komplexität der Vorgänge und Stressoren. Dadurch verlieren wir leicht den Boden unter den Füßen. Da tut es – so meine Erfahrung – geradezu gut,

diese Komplexität bewusst zu verringern, Muster, die Stress auslösen zusammenzufassen, um darauf aufbauend

- einzuordnen
- bewusst zu machen
- zu erklären
- Schritte zur Entspannung möglich zu machen

Denn nur das, was mir klar und bewusst ist, kann ich auch verändern und bearbeiten. In diesem Sinne bin ich mir bewusst, dass die 5 Stress-Persönlichkeiten eine ziemliche Vereinfachung sind. Und vorneweg - es gibt keine der 5 Stress-Persönlichkeiten in Reinkultur. Auf der anderen Seite hilft dieser Ansatz, sich zu ordnen. Diese Ordnung ermöglicht einen Weg, aus Anspannung und Überlastung in einen entspannten und entstressten Zustand zu gelangen.

Die 5 Stress-Persönlichkeiten können helfen, die eigenen Stressoren schneller zu erkennen, um daraus abzuleiten, wo die Basis dafür gelegt worden ist. Dadurch wird die Vergangenheit effektiv von der Gegenwart, um die es geht, getrennt, um nach und nach in einen entspannten Zustand zu kommen.

So entwickeln sich die 5 Stress-Persönlichkeiten

Was ist Stress? Meiner Meinung nach ein „Zuviel“, gegen das ich mich aktuell nicht schützen kann. Meine bisherigen Ressourcen versagen. Sofern dieses Zuviel nur punktuell auftritt und danach wieder aufhört, besteht die große Wahrscheinlichkeit, dass mir dieser Stress nicht viel anhaben kann. Das ist der Fall, wenn ich zum Beispiel vor einer punktuellen Herausforderung stehe, mein Sympathikus meinen Organismus in Schwung bringt und ich die zusätzliche Energie nutzen kann, um die Herausforderung zu meistern.

Problematisch wird es, wenn dieses Zuviel zu einem Dauerzustand wird, sozusagen zu einem stressigen Normalzustand. Dann befinde ich mich in einem permanent schutzlosen Zustand der Überflutung. Mein normaler und gesunder Rhythmus von Anspannung und Entspannung ist gestört, weil Stress automatisch Anspannung bewirkt und ich nicht mehr oder sehr schwer in die Entspannung komme. Eine ungute Spirale setzt sich in Gang.

Das Empfinden von Stress ist sehr individuell. Es gibt Menschen, denen ein bestimmter Stresspegel (Anspannungspegel) wenig ausmacht, wogegen andere Menschen an diesem Punkt schon längst zusammengebrochen wären. Das hängt von der seelischen und körperlichen Konstitution, dem generellen Umgang mit Stress und der eigenen Resilienz ab.

Unter Resilienz wird die psychische und physische Stärke verstanden, die es Menschen ermöglicht, Lebenskrisen, wie schwere Krankheiten, ohne langfristige Beeinträchtigungen zu meistern. Kurz: Gedeihen trotz widriger Umstände.

Das persönliche Stressempfinden hängt, so meine Hypothese, auch davon ab, wie und unter welchen Umständen wir unseren Weg auf die Welt gefunden haben, unseren Startbedingungen ins Leben also. Davon handeln die 5 Stress-Persönlichkeiten: Und in jeder Stress-Persönlichkeit steckt schon viel Stress drin, weil sie unsere kindliche Antwort auf die Belastungen unserer Umwelt in frühen Jahren, sprich, unsere Adaption- und Bewältigungsstrategie auf unsere gegebene Umwelt in der Kindheit waren.

Deshalb geht es in diesem Buch immer wieder um eine kurze Rückbesinnung auf die eigene Lebensgeschichte. Wichtig ist dabei: Trotz dieser gelegentlichen Rückschau bleibt ein Bein in der Gegenwart, denn genau damit werden im Hier und Jetzt Lösungsalternativen entwickelt. Trotz Vergangenheit. Die Vergangenheit ist vorbei, genauso wie die Zukunft Zukunft ist. Was bleibt und zählt, sind Gegenwart und der Moment. Diese Gegenwart, den Moment, empfinden Sie als stressig. Darum halten Sie dieses Buch in Händen.

Wie schon erwähnt, wird mit den 5 Stress-Persönlichkeiten das Rad nicht neu erfunden. Sie sind eine Mischung aus Bindungstheorie, Entwicklungspsychologie, Neurologie und Körperpsychologie sowie verschiedenen Stressbewältigungstechniken. Als Basis der Stress-Persönlichkeiten dienen die Überlebensstile von Dr. Laurence Heller in seinem NARM™-Ansatz, der die großartigen Anpassungsleistungen von Kin-

dern an ihre gegebene Umwelt und die Folgen im erwachsenen Leben beschreibt.

Zur individuellen und persönlichen Vergangenheit jedes Menschen kommen in Europa auch die Auswirkungen der beiden Weltkriege hinzu, die traumatisierte Kriegsteilnehmer und Kriegskinder hinterlassen haben. Diese haben wiederum Kinder bekommen, die Menschen, die in den 50er und 60er Jahren geboren wurden. Diese mussten in ihrem Heranwachsen die Abwehrmechanismen der Kriegs-Eltern und Familienmitglieder aushalten und dafür eigene Bewältigungsstrategien finden, um mit dieser belastenden Bindung zurechtzukommen.

Viele der psychisch traumatisierten Eltern und Familienmitglieder suchten unbewusst ihr Heil in einer emotionalen Betäubung. Der erlebte Schrecken ist dadurch nicht mehr gespürt, so wie leider auch Dinge, die nicht betäubt werden müssten. Bei der Erfahrung von Emotionen und Empfindungen kann nicht zwischen schönen und schlechten gewählt werden, es gilt der Grundsatz: Entweder ich fühle die ganze Bandbreite oder gar keine Emotion. Wer sich selbst betäubt bzw. dissoziiert, kann nur sehr schwer in Resonanz mit anderen Menschen gehen. Diese emotionale Resonanz ist aber überlebensnotwendig für Babys und kleine Kinder.

Mit dieser Betäubung geht auch eine Abwehr der eigenen Authentizität und der Authentizität des Kindes einher, es geschieht eine Entfremdung von der eigenen Wahrnehmung. Daraus resultiert, dass die Kinder verstärkt den Kontakt zum eigenen Spürbewusstsein verlieren und sprichwörtlich verlernen, ihrer eigenen Wahrnehmung zu vertrauen. Das

Vertrauen in die eigene Wahrnehmung bedeutet in diesem Fall, den eigenen Eltern nicht mehr trauen zu dürfen. Und das ist in diesem kindlichen Alter „tödlich“ (kindliche Logik) und wird unter allen Umständen vermieden.

Wie entwickeln sich nun die 5 Stress-Persönlichkeiten? Wenn ein Kind auf die Welt kommt, hat es in den jeweiligen Altersstufen seiner Entwicklung verschiedene Bedürfnisse, die erfüllt werden sollten, damit es ihm gut geht. Ich werde versuchen, Ihnen in einem kurzen Überblick aufzuzeigen, welche Bedürfnisse das Kind unter anderem in der jeweiligen Entwicklungsstufe hat und wie es reagiert, wenn diese Bedürfnisse nicht oder nur rudimentär erfüllt werden, welche Bewältigungsmechanismen es daraufhin entwickelt kann und wie sich das heute im Erwachsenenalter möglicherweise auswirkt. Im nächsten Kapitel gehe ich dann ausführlich(er) auf die jeweiligen Stress-Persönlichkeiten ein.

Wenn ein Kind geboren wird, ist es offen und neugierig auf die Welt, braucht eine unbedingte und adäquate Fürsorge und den (körperlichen und emotionalen) Halt seiner Mutter bzw. seiner Umgebung. Wenn Halt und Fürsorge, zum Beispiel durch Stress, emotionale oder tatsächliche Abwesenheit, Unsicherheit oder sonstige Gründe der Mutter, nicht gewährleistet ist, dann erlebt das Kind die Welt als feindlich und als nicht sicher. Es erlebt eine existenzielle Bedrohung, protestiert mit Wut und Angst, erkennt aber seine tatsächliche Hilflosigkeit und friert letztendlich ein bzw. kollabiert. Dieses Einfrieren geht auf der körperlichen Ebene mit einer Kontraktion in den Nerven und Organen einher, meistens wird dabei auch die Bauchdecke angespannt. Diese Anspannung kann eines der Lebensthemen des Menschen werden. Ein

Beispiel dazu: Lange Zeit wurde Müttern vermittelt, dass sie ihre Kinder schreien lassen sollen, die beruhigen sich schon wieder. Dieses Beruhigen – wenn die benötigte Stressregulation durch die Mutter nicht erfolgt – entsprachen dann jedoch der Kapitulation und dem Kollaps.

Als Erwachsener begegnet dieser Mensch der Welt eher zurückhaltend und zieht sich zurück. Er fühlt sich in geistigen/gedanklichen/spirituellen Dingen sicherer als in der realen, stofflichen und körperlichen Welt. Er wird seinen Intellekt überbetonen und manchmal mit etwas Arroganz auf diejenigen herabschauen, die emotionaler als er unterwegs sind. Er ist eher ein Einzelgänger und braucht seine Ruhepausen und Rückzugsräume. Man könnte ihn auch – um das derzeit populäre Schlagwort zu benutzen – als „leisen Menschen“ bezeichnen. Er hat unter einer eventuell nach außen gezeigten Coolness viel Anspannung in sich und kontrolliert gerne sich und seine Umwelt, weil ihm das die notwendige Sicherheit verschafft. Unter diesem gezeigten Verhalten liegt die Angst, nicht richtig willkommen zu sein und seinen Platz auf dieser Welt nie zu finden. Ganz tief drinnen fehlt ihm Selbstvertrauen, auf seine Weise hasst er sich für diese Gefühle des Mangels. Wir haben es mit der I. Stress-Persönlichkeit zu tun.

Das neugeborene Kind wird älter, ist jetzt zwischen dem 6. und 24. Monat und braucht die körperlich-emotionale Versorgung durch seine Mutter bzw. Bezugsperson. Vor allem dann, wenn es um die Erfüllung seiner Bedürfnisse nach Nahrung und Pflege geht, aber natürlich auch um die Erfüllung seiner emotionalen Bedürfnisse. Es schreit und möchte entweder genährt, gepflegt, gehätschelt oder gewickelt

werden. Neben diesen eher „mechanischen“ Vorgängen braucht das Kind den Augenkontakt, das gehalten werden, die beruhigenden Laute und die Zugewandtheit seiner Umwelt. Und zwar so lange, bis es wirklich sowohl emotional als auch physisch satt ist. Werden seine Bedürfnisse nicht oder nur selten erfüllt, wird es nach einem Protest ebenfalls – wie die I. Stress-Persönlichkeit – kollabieren und mit großer Resignation nach innen gehen: „Ich werde nicht erhört, meine vitalen Bedürfnisse werden nicht erfüllt – egal, wie lange ich schreie“. Hirn und Nervensystem sind in dieser Zeit noch sehr fragil und entwickeln sich in einem rasanten Wachstum, lernen aber nicht, was es heißt, sich wieder zu beruhigen, weil die Beruhigung und Bedürfnisbefriedigung zu dieser Zeit nur über die Mutter erfolgen.

Als Erwachsener wird dieser Mensch immer wieder Probleme damit haben, seine Bedürfnisse und Wünsche offen auszudrücken. Er wird versuchen, das Maximale aus dem zu machen, was er gerade vorfindet, sei es noch so wenig. Außerdem wird er mehr für andere da sein, als für seine eigenen Bedürfnisse einzustehen. Er glaubt, irgendwann etwas zu bekommen, wenn er nur genügend gibt. Daraus entwickeln sich Mutter-Theresa-Typen, stets hilfsbereit, stets aufopfernd. Da sie von ihrer Mutter nicht gelernt haben, wie man sich adäquat wieder beruhigt, sind sie Menschen, die sehr schnell und sehr oft innerhalb ihrer gesamten Gefühlsbandbreite pendeln und große Probleme mit ihrer Selbstregulation haben. Der Betroffene gibt sich insgeheim selbst die Schuld für alles, fühlt sich sehr bedürftig, unerfüllt und leer. Zugleich schämt er sich dafür. Willkommen in der II. Stress-Persönlichkeit, einer meist weiblichen Ausprägung.

Das Kind ist nun zwischen 1,5 und 3 Jahre alt. Es erprobt seinen Selbstaussdruck und seine Durchsetzungs- und Aggressionsfähigkeit. Vielleicht wächst es gleichzeitig in einer Umgebung auf, in der intern eine gereizte Stimmung herrscht, während man nach außen so tut, als ob alles in Ordnung wäre. Oder es wird zum Spielball eines miteinander kämpfenden Elternpaares und/oder zum Partnerersatz für eines der beiden Elternteile. Das Kind wächst vielleicht in einer Umgebung auf, in der die Erwachsenen so tun, als ob sie sich um das Kind sorgen und kümmern, sie sind aber vornehmlich nur an sich selbst interessiert und haben vielleicht ausgeprägte narzisstische Züge. Das Kind bekommt auf der einen Seite Hilfe von seinen Bezugspersonen, aber nur um den Preis, dass es durch diese Hilfe manipuliert wird. Das macht es wütend und gleichzeitig spürt es auch seine Hilflosigkeit und Schwäche.

Als Erwachsener wird das Kind alles daran setzen, dass ihm diese Hilflosigkeit und Schwäche nie wieder passieren wird. Dazu benutzt es Kontrolle, seine Wut und seinen Ärger. Man kann diese Erwachsenen auch als „Ragaholic“ bezeichnen, die auf ihre Art immer wütend sind. Kontrolle erreicht dieser Mensch über seine Wut und seine Fähigkeit, anderen Menschen Furcht einzuflößen. Oder über seine charismatischen Züge. Es gibt beide Ausprägungsstufen. Da dieser Mensch in einer für ihn unsicheren Umgebung aufgewachsen ist, hat er sehr feine Antennen für seine Umwelt entwickelt. Er ist dadurch seinen Mitmenschen sehr oft „einen Schritt voraus“. Gleichzeitig ist er wettbewerbsorientiert und bereit, Verantwortung zu übernehmen, wobei die Grenzen zwischen Verantwortung und Macht fließend sind. Die größte Angst, gegen die diese Stress-Persönlichkeit ankämpft, sind

Erfahrungen der Hilflosigkeit, Schwäche und Abhängigkeit aus seiner Jugend. Hier haben wir die III. Stress-Persönlichkeit, eine meist männliche Ausprägung.

Im Alter zwischen zwei und vier Jahren geht es in der persönlichen Entwicklung um die Autonomie. „Wer bin ich“ und „Wie weit darf oder kann ich gehen“. „Wie weit kann ich mich von meinen Bezugspersonen entfernen und bis zu welchem Punkt gehöre ich noch dazu?“ „Wo bin ich, wo ist meine Familie?“ „Darf ich nein sagen, ohne verstoßen zu werden?“ Das sind typische Fragen in diesem Alter. Manche Eltern reagieren auf diese Entwicklungen ihres Kindes eher drängend, einengend und kontrollierend. Sie erlauben dem Kind nicht die Erprobung dieses für seine Entwicklung notwendigen Selbstaushdrucks. Das Kind fühlt sich dadurch frustriert und behindert, erlaubt sich aber nicht, seinen Ärger offen auszuleben, weil das offene Ausleben auch „Ausschluss“ aus dem Familiensystem bedeuten könnte, so die kindliche Logik und Angst. Der Wille des Kindes wird entweder offen durch die Bezugspersonen gebrochen oder durch den Einsatz der Religion und deren Regeln. Das Kind reagiert auf die Anpassung an diese Regeln freundlich, lehnt sich aber auf einer tieferen Ebene dagegen auf.

Als Erwachsener wird dieser Mensch seine Freundlichkeit kultiviert haben. Er ist hilfsbereit, arbeitet und leistet sehr viel und bietet im Allgemeinen eine gute Performance. Er strengt sich außerordentlich an und arbeitet aufgrund seines ausgeprägt starken Willens recht erfolgreich. Wille und Anstrengung, gefällig sein und Leistung sind die Pfeiler, auf der seine nach außen gezeigte Persönlichkeit beruht. Trotzdem verbreitet er manchmal die Aura eines

Dampfkochtopfs. Die Menschen um ihn herum spüren, dass da noch viel unausgesprochene Wut und Druck im System sind. Menschen dieser Stress-Persönlichkeit zeigen beim Wort „Nein“ eine sehr effektive Sprachstörung, da sie Angst haben, nicht mehr akzeptiert und geliebt zu werden. Andere könnten entdecken, wie sie wirklich sind: Ärgerlich, rebellisch, voller Kraft, stur und unabhängig. Diese IV. Stress-Persönlichkeit entspricht einer meistens männlichen Struktur.

Das Kind ist jetzt zwischen vier und sieben Jahre alt. Es entdeckt die Themen Liebe, Sexualität und Leidenschaft, vor allem zum gegengeschlechtlichen Elternteil. Es wird in diesen Annäherungen von seinen Eltern zurückgewiesen. Die Abweisung geschieht in genanntem Alter oder später in der Pubertät. In der Familie herrscht eher eine rigide Atmosphäre, was o.g. Themen angeht. Zuneigung gibt es nur für besondere Leistung. Zärtlichkeit und Emotion werden meistens nicht offen ausgedrückt oder abgewertet.

Der Erwachsene hat seine Lektion gelernt: Zuneigung und Liebe gibt es nur dann, wenn ich genug leiste, makellose Höchstleistungen erbringe und somit in meiner Leistung unangreifbar bin. Er setzt sich seine Ziele selbst. Diese werden immer höher, ob im Beruf oder im Privatleben. Zur Leistung gehören auch blendendes Aussehen und körperliche Makellosigkeit. Der Erwachsene hat die Rigidität des Elternhauses übernommen und ist hart gegenüber sich und anderen. Er hat kein Problem mit einem Nein und weist in Beziehungen meistens als Erster zurück, um nicht vom anderen zurückgewiesen zu werden. Unter diesem Verhalten steckt eine tief verletzte Persönlichkeit, die sich ungeliebt, unliebbar und hässlich fühlt. Diese Kriterien entsprechen

der V. Stress-Persönlichkeit, die in beiden Geschlechtern vorkommt.

Wir alle haben eine Stress-Persönlichkeit entwickelt, da sich jedes Kind instinktiv seiner Umwelt anpasst, um aufwachsen und überleben zu können. Die Folgen sind kindliche Adaptionenversuche an die Umwelt und den Stress, den diese Umwelt verursacht. Diese Adaptionenversuche sind also keine Krankheiten oder schlechte Angewohnheiten, sondern eine erfolgreiche Bewältigung von Problemen, die nicht in der Verantwortung der Kinder lagen.

Kinder sind flexibel und haben die großartige Fähigkeit, sich schnell, kreativ und sehr zielorientiert an ihre Umweltgegebenheiten anzupassen, damit das eigene Überleben gesichert wird. Die Mutter hat zum Beispiel Probleme mit der adäquaten Versorgung des Kindes – das Kind lernt sehr schnell, wie es seine Mutter in die Lage versetzt, es zu versorgen. Die Mutter ist traurig – das Kind lernt sehr schnell, wie es sie aufheitert. Die Eltern brauchen Ruhe – das Kind lernt sehr schnell, sich anzupassen und sprichwörtlich mit der Umgebung zu verschmelzen, wenn es merkt, dass es den Eltern zu viel wird.

Ganz wichtig: Durch diese großartige Anpassungsleistung schaffen es Kinder, erwachsen zu werden. Diese Anpassungsleistungen entsprechen allerdings nicht dem „Normalzustand“ des Kindes, sondern sind durch seinen Überlebensstress induziert, der nie nachlässt. Alle gezeigten fünf Bewältigungsstrategien besitzen ein erhöhtes Stressniveau, weil sie die einmal erlernte Strategien aufrechterhalten, um das Überleben auch im Erwachsenenalter zu sichern. Jede dieser Stress-

Persönlichkeiten ist auch eine Art Komfortzone: Wir haben gelernt, durch diesen Bewältigungsmechanismus unser Leben zu meistern, wenn auch mit erhöhtem Energieaufwand und dadurch mit zusätzlichem Stress. Aber dadurch bewältigen wir erfolgreich unser Leben.

Die Herausforderung in der Arbeit an der eigenen Stress-Persönlichkeit liegt darin, dass diese Mechanismen sich nach jeder erfolgreichen Wiederholung immer stärker in die unbewussten Verhaltensabläufe einbrennen. Da unser Hirn gerne auf die Erfolge und natürlich auch Erfahrungen der Vergangenheit zurückgreift, um daraus Handlungssicherheit für die Gegenwart und die Zukunft abzuleiten, bleiben diese erfolgreichen Anpassungsleistungen fest in unserem Nervensystem und letztlich auch in unserer Identität gespeichert. Unser normaler Stresspegel hat sich somit auf einem erhöhten Niveau etabliert und stabilisiert.

Etwas, das immer wieder funktioniert hat, wird auch bei jeder nächsten Herausforderung angewendet; oft bis ins hohe Erwachsenenalter hinein. Das, hier wird es spannend, ohne zu hinterfragen, ob dieses im Kindesalter eingeübte Verhalten auch als beispielsweise 40jähriger noch sinnvoll ist. Oft bemerken wir unsere erlernten Anpassungsleistungen nicht mehr, weil sie uns unbewusst sind. Es agiert automatisch. So kann es passieren, dass ein Fünfjähriger einen Vierzigjährigen steuert.

Wenn dann zur Grund-An-Spannung unserer Stress-Persönlichkeit noch etwas Unerwartetes hinzukommt, das unsere bisherigen Bewältigungs-Mechanismen nicht mehr handhaben können und wir mit den darunter liegenden

Ängste konfrontiert werden, versuchen wir mit allen Mitteln, wieder auf unser gewohntes Stress-Normalmaß, in unsere Komfortzone und/oder Stress-Persönlichkeit, zurückzukommen. Genau an diesem Punkt setzen die meisten Stressbewältigungs- und Stressmanagement-Techniken an. Sie beschäftigt sich damit, Ihnen zu helfen, schnellstmöglich in Ihre Komfortzone zurückzukommen, die Sie schon gewöhnt sind und die Sie als Normalzustand erleben.

Gesund ist aber auch die nicht, weil sie der Vermeidung dessen dient, was auf der anderen Seite steht. Denn jede Stress-Persönlichkeit ist entwickelt worden, um das jeweils zugrunde liegende schlechte Gefühl zu vermeiden.

Nochmals einen Schritt zurück. Wenn wir als Kinder diese großartige Anpassungsleistung geschafft haben, dann nur deshalb, weil unsere Umwelt dies in den verschiedenen Phasen nicht hinbekommen hat. Der Antrieb zur Ausbildung unserer Stress-Persönlichkeit liegt also klar im Unvermögen der Umwelt, im meist unbewussten Unvermögen unserer Eltern. Diese Tatsache besteht nun mal. Wäre unsere Umwelt offen für unsere Bedürfnisse gewesen, hätte sie gewusst, wie diese kindlichen Bedürfnisse adäquat befriedigt werden, und dann hätten wir als Kinder nicht diese Anpassungsleistung vollbringen müssen.

Für Sie ist wichtig: Es geht heute darum, gewisse Muster zu erkennen, Erklärungen zu bekommen und über das Erkennen auch die Möglichkeit zur Veränderung zu haben.

Kinder haben in den geschilderten Altersstufen die Angewohnheit, für ein Versagen der Umwelt die Schuld auf sich zu

nehmen. Sie sind ja schließlich der Nabel der Welt. Die Mama ist traurig – ich bin schuld daran. Die Eltern brauchen Ruhe – ich bin schuld daran, dass sie so erschöpft sind. Die Mama weiß nicht genau, wann ich Hunger habe – das ist meine Schuld, weil ich das nicht präzise vermitteln kann. Aus diesem „Ich bin schuld“ wird dann rasch ein kindliches „Ich bin böse usw.“. Diese kindliche Logik und Erkenntnis ist eine zusätzliche Triebfeder für die beschriebenen Anpassungsleistungen.

Doch das Kind hat keinen Fehler gemacht. Vielleicht entlastet das den einen oder anderen schon beim Lesen, weil eben diese Mangelserfahrungen aus der Umwelt leicht als eigener Mangel wahrgenommen werden. Daraus entwickeln sich alle möglichen Glaubenssätze in Richtung „Ich bin schuld, böse, schlecht“, die dem glücklichen Leben des Erwachsenen im Wege stehen.

Vielleicht ahnen Sie das Perfide daran: Sie stöhnen heute nicht unter Ihrer Vergangenheit (die ist längst vorbei), sondern unter den immerwährenden Wiederholungen Ihrer damals gelernten Bewältigungsstrategie. Diese hatte zwar damals ihren Sinn, aber heute im Erwachsenenalter meistens nicht mehr.

Stressmanagement, wie ich es verstehe, bedeutet unter anderem, den eigenen Rhythmus von Anspannung und Entspannung wieder zu finden. Dazu gehört auch, diese Bewältigungsmechanismen zu durchschauen, die die eigene Stress-Persönlichkeit ausmachen, um gleichzeitig ein Auge auf die darunter liegenden Ängste zu werfen, die vorhanden sind und sich evtl. weiter ausprägen, je ausgefeilter die eigene Stress-Persönlichkeit funktioniert. Letztlich sind weder die

eigene Stress-Persönlichkeit noch die persönlichen Ängste real, sondern Reaktionen auf meine Umwelt. Und wie es meistens bei Ängsten ist – je mehr ich die angstbesetzten Themen vermeide, z.B. durch Ausbildung meiner Stress-Persönlichkeit als Bewältigungsmechanismus, desto präsenter sind sie. Und müssen noch mehr vermieden werden. Ein sich selbst erhaltender und verstärkender negativer Kreislauf setzt sich in Gang.

Im Umgang mit Ihrer eigenen Stress-Persönlichkeit ist es nützlich zu lernen, auf jeder Ebene Ihres Erlebens in sich hineinhorchen zu können. Je besser Sie Ihre Gedanken, Gefühle, Empfindungen und Sinneswahrnehmungen erkennen können, desto intensiver werden Sie wieder zurück in einen gesunden Lebensfluss aus Anspannung und Entspannung kommen, ohne einen der beiden Pole überzubetonen. Dies geschieht auf leichte und ins tägliche Leben integrierbare Art und Weise.

Eine weitere Hypothese: Manche Veränderung der Lebensgewohnheiten klappen nur deshalb nicht, weil wir uns zu sehr um Veränderung bemühen und die Schritte dafür zu groß gewählt sind. Jeder Kampf und jede Anstrengung macht eng, bemüht den Sympathikus und führt dazu, dass wir wieder unsere Stress-Persönlichkeit leben. Manchmal haben wir sprichwörtlich auch gerade nicht so viel Kapazität frei, um einen großen Veränderungsschritt zu bewältigen. Wir versuchen viel zu oft, diesen Schritt vor allem auf kognitive Weise und auf der reinen Verhaltensebene mit mehr oder weniger Erfolg zu gehen. Die 5 Stress-Persönlichkeiten rücken die Identitäts- und Körperebene wieder mehr in das Blickfeld, ohne die Tipps auf der Verhaltensebene zu vernachlässigen.