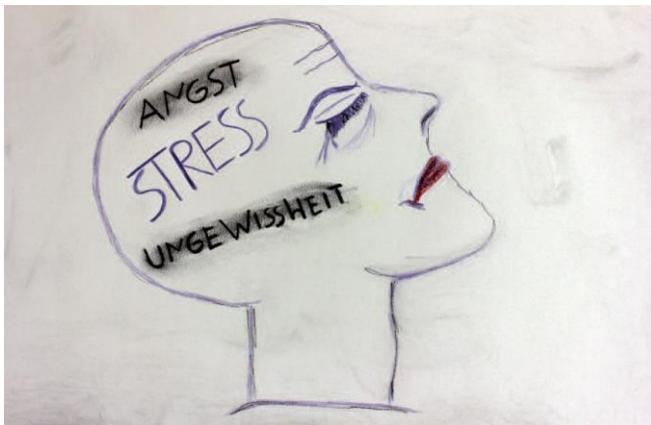


PSYCHISCHE HINTERGRÜNDE: DER „VERSTECKTE“ STRESS

DIPL.-PSYCHOLOGE ARNOLD ILLHARDT

In einem therapeutischen Gespräch fragte ich eine etwa Zwölfjährige, ob sie momentan viel Stress habe. Das Mädchen schüttelte nach kurzem Nachdenken den Kopf und antwortete recht glaubwürdig, nö, habe sie zurzeit nicht! Mich verwunderte diese Antwort ein wenig, denn mein Eindruck war ein anderer, da mir das Mädchen seit langem bekannt war. Nur kurze Zeit später wurde mir bewusst, dass ich meine Frage schlecht gestellt hatte. „Aber weißt du, was mich echt belastet,“ führte sie unser Gespräch fort, „ich mach mir einfach viel zu viele Gedanken. Zum Beispiel bei meiner Freundin...!“ Schlussendlich kam eine ganze Palette von kleinen und größeren Problemen zusammen, die auch ihre regelmäßigen Kopf- und Bauchschmerzen gut erklärten.



So wie diesem Mädchen geht es vielen kleinen und großen Menschen. Der Ausdruck Stress hat sich inzwischen zu einem allgemeingültigen Etwas etabliert, so dass es schon fast als normal gilt, Stress zu haben. Manche Zeitgenossen sind sogar stolz darauf, denn das ständige Stöhnen: „Ihr glaubt gar nicht, was ich zur Zeit für einen Stress habe“ vermittelt auch die Botschaft: Ohne mich geht fast nichts mehr, ich

bin total wichtig und lobt mich bitte einmal dafür! Als ich vor geraumer Zeit (sinngemäß) in einen Bericht schrieb, das von mir betreute Kind habe momentan viel Stress, meldete mir die niedergelassene Kinderärztin zurück, dass dies doch heutzutage völlig normal sei. Frei nach dem Motto: „Haben wir nicht alle Stress?“ Offenbar hatte die gute Frau den wiederum sinngemäßen Nachsatz von mir nicht gelesen, der da hieß: „...besitzt aber keine ausreichenden Fähigkeiten, angemessen damit umzugehen!“

Es ist ein echter Stress mit dem Stress, denn von den meisten Menschen werden mit diesem Begriff Überbelastungsphänomene in Verbindung gebracht, die aufgrund von zu vielen Terminen oder Aufgaben entstehen. Der Terminkalender ist voll oder auf die Schulsituation bezogen: Wir schreiben jede Woche eine Arbeit, für die ich lernen muss. Sogar vermeintliche Personaltrainer kehren diese Seite der Stress-thematik gerne in den Vordergrund, um eines ihrer zahlreichen "strukturiere-deinen-Tag-Ratgeber" an den Mann oder die Frau zu bringen. In seinem Buch "Wenn du es eilig hast, geh langsam", spricht der Verfasser Lothar J. Seiwert vom Stress als Hetz-Krankheit (Hurry Sickness): „Je mehr ich hetze, desto mehr gerate ich in Verzug!“ Meine kleine Patientin vom Anfang dieses Artikels hat die Sache - wie ich finde - mit sehr viel mehr Feingefühl durchschaut: Sie hat zwar tatsächlich kein Problem mit Zeitdruck oder Terminen, sondern wurde vielmehr durch Gedanken und Gefühle belastet: Die versteckten Stressoren, die ihr keine Ruhe ließen.

Der Begriff "versteckter Stress" ist so ganz neu nicht, denn viele Autoren verstehen darunter Reize, die in unserer äußeren Umwelt tagtäglich auf uns einprasseln. Dazu gehören Lärm, Gestank, Hektik, aber auch ständige Berieselung durch Fernsehen oder PC. So verwundert es nicht, warum wir nach einem dreistündigen Bummel in einer Großstadt genervter sind, als nach einem gleichlangen Spaziergang in der Natur (wobei auch dies vermutlich ganz viel mit der persönlichen Einstellung und anderen Faktoren zu tun hat!!!) Diese von außen auf uns einströmenden Faktoren nehmen wir nicht mehr wahr, da sie zu einem selbstverständlichen Teil unseres Alltags geworden sind. Man stelle sich einmal vor, in der Innenstadt von Münster wäre es plötzlich still! Es würde sehr befremdlich, ja vielleicht beängstigend wirken.

In der Psychotherapie mit jungen Menschen geht es ganz oft um das Thema Stress, denn egal ob bei einer rheumatologischen Erkrankung oder beim Schmerzverstärkungssyndrom haben als sogenannter Stress empfundene Belastungen großen Einfluss auf unser Befinden: Sie wirken negativ auf den Verlauf einer Erkrankung oder verstärken das Ausmaß der Schmerzen. Bei der Thematisierung von Stress hat sich eine Unterteilung in **offenen** und **versteckten** Stress sehr bewährt. Diese Begriffe decken sich nicht unbedingt mit Ausdrücken, die in der allgemeinen Literatur gebraucht werden, sind aber gerade für die jungen Patienten gut nachvollziehbar. Als offener Stress sind Aspekte zu benennen, die wir a) beschreiben können und b) auch als belastend erleben. Doch indem sie offen sind, lassen sie sich auch analysieren und verändern. Gibt z.B. ein Schüler das Problem an, vor Klassenarbeiten in Stress zu geraten, weil er Angst hat, die Arbeit in "den Teich zu setzen", kann man mit ihm über andere Lernstrategien, Zeitstrukturierungen oder Entspannungsübungen nachdenken.

Dagegen wiegt ein Stress umso schlimmer, wenn man zwar ein Gefühl von Belastung spürt, aber nicht weiß, was einem genau zu schaffen macht. Gerne werden solche Stressoren - gesetzt den Fall man spürt sie auf - als „Problemchen“ abgetan, doch zeigen die Erfahrungen in meiner langjährigen Tätigkeit als Psychologe, dass diese „Problemchen“ zu faustdicken Problemen mutieren können. Manchmal sind es gerade die niederschweligen Stressoren, die eine Seele krank machen oder den Schmerz steigern oder gar verursachen können.

Zu diesen verdeckten Stressoren gehören vor allem Gedanken und Gefühle, die ein normales Maß überschreiten. Doch was ist schon normal? Jeder grübelt mal und jeder kennt die schlaflose Nacht, in der man ein Problem durchdenkt und morgens eher zermartert ist, als dass es zu einer Problemlösung geführt hat. Und dennoch gehören solche Prozesse in die Schublade Alltagsstress. Schlimm wird die Sache erst, wenn sich unangenehme Gefühle wie Angst, Wut, Hilflosigkeit oder Traurigkeit einmischen und die Gedanken dadurch komplizierter machen. So kann ein Gedanke zu einer Art inneren Katastrophe (Katastrophisieren) werden oder leicht die Welt des Realen (irreale Gedanken) verlassen.

Die Macht der Gedanken ist enorm groß, wie einfache Beispiele zeigen. Sagt mir eine Person, dass ich heute aber schlecht aussehe, so wird dadurch mein Empfinden oder mein momentanes Körpergefühl negativ beeinflusst und ich fühle mich gleich kränklicher als ich es vorher war. Ein anderes Beispiel: Der Gedanke, ich sei ein Versager, kann in mir eine Abneigung gegenüber Menschen entwickeln, die er-

folgreich sind. So kann es passieren, dass ich plötzlich unsicher werde und mich im Gespräch verhaspele, was mir wiederum im Nachhinein Probleme bereiten wird und mein Ego weiter schrumpfen lässt. Der 1891 verstorbene Journalist Prentice Mulford schrieb in einem seiner Essays: „Wer im passiven Zustand nur eine Stunde unter neidischen, hasserfüllten, zynischen oder unfreien Menschen in einem Zimmer sitzt, absorbiert von ihnen ein giftiges Gedankenelement voll Krankheit und zerstörerischer Kraft.“ Manche Menschen, ob klein oder groß, verbringen einen ganzen Arbeits- oder Schultag in einem solchen schauerhaften Umfeld!

Aber auch unsere Persönlichkeit hat einen enormen Einfluss bei der Entstehung von verdecktem Stress. Bin ich selbstbewusst, erprobt in Auseinandersetzungen und diskussionsfreudig werden mir unangenehme Situationen beispielsweise mit einem lästigen Gesprächspartner wenig ausmachen, ja vielleicht fordert mich eine solche Situation sogar heraus. Ein Mensch, der eher harmoniebedürftig, sensibel und grüblerisch veranlagt ist, wird solchen Gelegenheiten aus dem Weg gehen oder sie als große Belastung erleben. Inzwischen wissen wir von einer sogenannten pain-prone-personality, zu Deutsch: einer schmerzunterstützenden Persönlichkeit, die bei vielen Schmerzpatienten eine große Rolle beim Umgang mit Stressoren spielt. Dazu gehören z.B.:

- Hohe Sensibilität,
- Harmoniebedürfnis,
- grüblerisches Verhalten,
- fürsorgliches Verhalten,
- Stressvermeidung,
- geringe soziale Kompetenz usw.

Mit einem Verfahren, das ich zur Aufdeckung von Belastungsaspekten der jungen Patienten entwickelt habe, können versteckte Stressoren beleuchtet werden. Hier eine Auflistung von besonders häufig genannten Gesichtspunkten:

Aggression, mangelnde Anerkennung, Angst vor Krankheiten, Ansprüche an mich, Aussehen, Eifersucht, Einsamkeit, Ekel, Enttäuschung, Erkrankung eines Elternteils, mangelnde Geborgenheit, Ungeduld, Hilflosigkeit, Gewissensbisse, Konzentrationsprobleme, Langeweile, Liebeskummer, Misstrauen, Probleme mit Gleichaltrigen, religiöse Ängste, Schüchternheit, Selbstbewusstsein, Sorgen, schlimme Träume, Traurigkeit, unerfüllte Wünsche, innere Unruhe, Verslossenheit, Zweifel usw.

Man mag diese Aspekte für nicht besonders schlimm halten, doch sind sie tatsächlich ausreichend, um jemanden aus der Balance zu werfen; vor allem dann, wenn die eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten (Ressourcen), wie z.B. die Persönlichkeit nicht ausreichen, das Individuum zu schützen. Es handelt sich dabei um eine Kette von unspezifischen und unangemessenen Reaktionen, die zum Teil nicht einmal wahrgenommen werden und vielmehr im Verborgenen - versteckt halt - ihr Unwesen treiben. Gerade bei Kindern und Jugendlichen neigen wir Erwachsenen schnell dazu, ein Problem zu verharmlosen, weil es uns „Großen“ als unbedeutend erscheint.

Doch im Gegensatz zu den jungen Menschen haben wir möglicherweise bereits Strategien zur Problemlösung erlernt.

Der im Untergrund wirkende Stress ist nicht einfach zu entlarven. Hinzu kommt, dass wir in einer Zeit leben, in der Menschen, die durch die im Vorfeld genannten Stresspunkte eine Belastung erleben, als Weicheier, Sensibelchen oder "Opfer" (neuster Ausdruck in der Jugendszene) gelten. In vielen Fernsehsendungen wird gerade mit diesen Schwächen gearbeitet und ein großer Teil der Fernsehnation amüsiert sich, wenn jemand unsicher, sensibel, schüchtern, hilflos oder unfähig ist. So ist es nachvollziehbar, dass es vielen Betroffenen unangenehm und sogar peinlich ist, solche mutmaßlichen Schwächen zuzugeben bzw. sie erst wahrzunehmen.

Es ist vergleichbar mit einer Detektivarbeit, diese im Verborgenen der menschlichen Psyche arbeitenden Prozesse aufzudecken. Hat man das Glück, nach einer häufig viel zu langen Wartezeit ambulant psychologische Unterstützung zu bekommen, kann eine Therapie sehr hilfreich sein, um diese Belastungen zu enthüllen und für eine ENTlastung zu sorgen. Doch bis dahin haben diese "Problemchen" sehr gute Chancen, einen Körper krank zu machen. Stress führt zu Spannungen und Spannungen zu Schmerzen und Schmerzen zu Stress und.... Ein wichtiger Schritt ist es, solche versteckten Stresspunkte nicht zu verharmlosen oder Durchhalteappelle wie "Zähne zusammenbeißen!" oder „Ist doch alles halb so schlimm" zu formulieren. Wie heißt es so schön? Auch Kleinvieh macht Mist und Schmerzen sind mehr als nur Mist!