



Dauerstress im Job tut nicht gut. Das Bild des »Affen im Anzug« ist keineswegs despektierlich gemeint, sondern soll illustrieren, dass der Mensch immer noch nach ganz alten Verhaltensmustern auf problematische Situationen und Druck agiert. (Foto: Fotolia/Aaron Amat)

## Kein simpler Säbelzahn tiger

Etwa jeder zweite Arbeitnehmer ist unzufrieden mit seinem Job, sagen jüngste Umfragen. Einer der Gründe dafür ist Stress, der als unabänderlich empfunden wird. Nur wer Stress versteht, kann in den Prozess eingreifen, sagt Autor Michael Hilgert. Er hat eine Strategie entwickelt, die Wege aus der Stressfalle aufzeigt. Die Kurskonzeption, die ein Baustein des betrieblichen Gesundheitsmanagements sein kann, wird von Coaches vermittelt und von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert. Martin Lischka aus Langgöns erklärt, worum es bei dem Konzept geht.

Von Annette Spiller

Derzeit ist der Mentalcoach eigenen Aussagen zufolge zwischen Frankfurt, Limburg, Kassel und Fulda der einzige lizenzierte Trainer für das Programm. Die Teilnehmer kommen meist durch die Initiative des Unternehmens in den Kurs. Ihn selbst überzeugt der ganzheitliche Ansatz und das Prinzip der Eigenverantwortlichkeit.

*Herr Lischka, Stress ist auch ein Modewort. Ab wann hat jemand wirklich Stress?*

**Martin Lischka:** Stress ist relativ. Was den einen Menschen anfeuert und motiviert, wird von einem anderen als bedrohend und belastend erlebt. Wesentlich für gefühlten Stress ist die Nichtbefriedigung eines oder mehrerer unserer vier psychischen Grundbedürfnisse: das Verlangen nach Orientierung und Kontrolle, der Wunsch, an Entwicklungsprozessen teilzuhaben und soziale Beziehungen zu pflegen, das Streben nach Anerkennung in der Gruppe und das Bedürfnis, sich selbst Möglichkeiten der Entspannung einzuräumen. Aus einem Ungleichgewicht entwickeln sich fast zwangsläufig weitere körperliche Komponenten wie schlechter Schlaf, Rückenschmerzen, Magen-Darm-Probleme und das »Kopfkino«. Ein permanentes und subjektiv als nicht zu stoppend erlebtes Gedankenkreisen.

*Anti-Stress-Strategien, Bücher und Kurse gibt es wie Sand am Meer. Ist überhaupt Bedarf an einem weiteren Konzept?*

**Lischka:** Ja, weil in dem Konzept ein Ansatz gewählt wird, der die neuesten Erkenntnisse von Stress- und Hirnforschung integriert. Die Kursteilnehmer erfahren viel über Körpersprache, die eigene Wirkung und Kommunikation im Stress. Wenn wir uns als Menschen in unserem Evolutionsprozess besser verstehen lernen, wächst auch das Verständnis füreinander. Wir sind nicht die kopfgesteuerten Wesen, für die wir uns immer halten, sondern wir sind hormongesteuert

und emotional. In dem Konzept wird auf den Menschen und sein Umfeld geschaut. Wir sprechen bei Stress auch von einer ansteckenden Krankheit. Ich vergleiche das Thema immer ein bisschen mit dem Thema Sucht – wenn die dort greifenden Mechanismen der »Co-Abhängigkeit« nicht bekannt sind und Angehörige und Führungskräfte nicht intervenieren, schreitet die Krankheit weiter fort.

*Was ist anders an der Methode »Wege aus der Stressfalle«?*

**Lischka:** Es ist ein Präventionskonzept. Ein wesentlicher Aspekt an diesem Konzept ist, dass Stress nur die eine Seite der Medaille ist. Die andere Seite ist die Möglichkeit, jeden Tag auch auf die Dinge, Erlebnisse und Mitmenschen zu schauen, die unser Leben so angenehm und schön machen. Wenn wir das wieder mehr schätzen lernen, erlangen wir mehr Gelassenheit und Souveränität.

*Für wen ist das Konzept gedacht?*

**Lischka:** Es wendet sich an Privatpersonen, Mitarbeiter und Führungskräfte im Unternehmen. Firmenkunden schätzen die Möglichkeit, einen wichtigen Baustein eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) mithilfe der gesetzlichen Krankenkassen installieren und finanzieren zu können.

*Ganz komprimiert: Wie ist so ein Kurs aufgebaut?*

**Lischka:** Der Kurs besteht aus einem einhalbstündigen Vortrag, acht interaktiven Online-Lerneinheiten à 45 Minuten und der Literatur des Arbeitsbuches. Freiwillig bieten viele Firmenkunden nach dem Kurs ihren Mitarbeitern noch weitere Möglichkeiten, um an dem Thema dranzubleiben.

*Was ist eine Stressmarker-Analyse?*

**Lischka:** In der Stressmarker-Analyse klärt jeder ehrlich für sich, woher eigentlich sein Stress kommt. Häufig ist es nicht die Firma, sondern oft kommt der Stress aus dem privaten, dem sozialen Umfeld oder auch durch körperliche Probleme und Einschränkungen. Dass der Stress häufig der Firma angelastet wird, hat natürlich den »Vorteil«, dass ich da ja nichts ändern kann und mir das ermöglicht, weiterzujammern. Um wirklich gezielt intervenieren zu können, braucht es eine saubere Analyse meines Ist-Zustandes.

*Nach welchen Verhaltensmustern handeln wir und was können wir dagegen tun?*

**Lischka:** Wir agieren nach Hunderttausende Jahre alten Mustern, die im Stammhirn abgespeichert sind. Sie lassen uns in Sekun-

denschnelle entscheiden, wen wir für unser Feind oder unser Freund halten – wen wir sympathisch oder unsympathisch empfinden. Früher hatten wir Stress mit dem Säbelzahn tiger. Wenn wir den besiegt hatten oder erfolgreich vor ihm geflohen waren, kehrte wieder Ruhe ein und wir konnten uns den schönen Dingen zuwenden, der Sippe oder der Natur. Da diese alten Programme immer noch so präsent und unser Handeln bestimmend sind, sind wir sozusagen nur »Affen in Anzügen«.

*Was genau fällt uns denn so schwer?*

**Lischka:** Unser Körper ist durch die Evolution nicht auf den Dauerstress vorbereitet, den das heutige Leben durch Hektik und Mehrfachbelastung bereitet. Beim Thema Stress sind wir aber häufig selbst unser größter Feind. Die eigene Erwartungshaltung an uns und unser Perfektionismus, behindern uns auf unserem Weg zum Glück. Da ein Ergebnis der menschlichen Evolution aber auch die Entwicklung von Zwischenhirn und Großhirn ist, können wir darüber gezielt Einfluss nehmen auf die alte Prägung.

„Lächeln Sie zwei Minuten. Sie werden über das Ergebnis sehr überrascht sein“

Martin Lischka

*Was vor allem lernen Ihre Teilnehmer?*

**Lischka:** Stress ist überlebensnotwendig und beherrschbar, wenn ich weiß wie und wann ich bereit bin, dafür die Verantwortung zu übernehmen. Leider leben viele Menschen aber nach dem Wahlspruch: Lieber bekanntes Leid als unbekanntes Glück. Mithilfe des Konzeptes lernen die Kursteilnehmer, eigene Interventionsmöglichkeiten zu identifizieren, um aus der Opferhaltung in eine Täterrolle zu kommen und sich auf den Weg zu machen, dafür zu sorgen, dass das Leben als ein Gesamtkunstwerk zu sehen ist, an dessen Schönheit ich jeden Tag weitermalen kann.

*Sie sagen, Unternehmen können auch den Stresswert im Team ermitteln, damit Probleme früh erkannt werden können. Wie hat man sich das vorzustellen?*

**Lischka:** Alle Teammitglieder füllen den Stressmarkertest für sich selbst aus. Ich führe dann die erhobenen individuellen Werte in einem Teamstresswert zusammen. Dieser Wert wird bekannt gegeben, alle Teammitglieder schreiben Gedanken dazu auf, was derzeit gut läuft, wo aber noch die berühmte Luft nach oben vorhanden ist. Diese Impulse schicken sie mir anschließend zu und ich erstelle anonymisiert ein Dokument, dessen Themen Grundlage des nächsten gemeinsamen Termins ist.

*Was tun Sie, wenn Sie selbst Stress haben?*

**Lischka:** Ich bin der Typ, der sich bei Stress bewegen will und muss und der in der Natur auftaucht. Rad fahren und Übungen aus dem Konzept unterstützen mich dabei, auf mich zu achten, mir meiner negativen Gedanken bewusst zu werden und durch gezieltes »Andersdenken« viel zu erreichen. Ein kleines Geheimnis aus dem Programm möchte ich hier verraten: Setzen Sie sich öfter während des Tages hin, schließen Sie die Augen und lächeln Sie zwei Minuten. Sie werden über das Ergebnis sehr überrascht sein.

### Zertifiziert und gefördert

(pi). Das Seminar ist laut Präventionsgesetz von 2016 zertifiziert und wird von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert. Das bedeutet die 80-100prozentige Kostenübernahme. Die Gesetzesänderung 2015 war eine Reaktion auf die steigende Zahl an Krankentagen wegen psychischer Belastungen. Demnach sind Arbeitgeber gemäß Arbeitsschutzgesetz verpflichtet, Maßnahmen zu ergreifen, stressbedingten Erkrankungen vorzubeugen. Der nächste offene Vortragstermin mit Martin Lischka findet am Dienstag, dem 22. 11. 2016, um 18.30 Uhr in der DEKRA-Akademie an der Hessenhalle 9 in Gießen statt. Anmeldung per Mail: [info@anenco.de](mailto:info@anenco.de).