



Vortrag: Stress – ein (un-)bekanntes Wesen

Randolph Rüba, Dipl.Psych., PBS, Studierendenwerk Karlsruhe

„Wenn etwas funktioniert – mehr davon. Wenn etwas nicht funktioniert – lass es.“

Die folgenden Fragen dienen der Selbsterforschung. Es sind Arbeitsfragen, auf die es nicht immer gleich eine klare Antwort gibt. Es lohnt sich, sie manchmal ein paar Tage mit sich herumzutragen, vielleicht auch Freunde/Familie dazu zu befragen – und gelegentlich verändern sich dabei auch die Antworten. Wichtiger als die Antworten selber ist der Prozess, der durch die Fragen angestoßen wird: dass Sie damit beginnen, ein anderes Bewusstsein für sich selbst und Ihr bisher unbewusstes Handeln zu entwickeln.

Falls Sie bei der Auseinandersetzung an eine Grenze, oder auf schwierige und belastende Inhalte stoßen, kann es sein, dass Ihnen professionelle Unterstützung bei der weiteren Suche gut tun würde.

1. Stress Allgemein

Wann haben Sie sich in den letzten zwei Tagen besonders gestresst gefühlt?

Was sind Ihre drei größten Stressauslöser?

Wann haben Sie in den letzten drei Tagen Eustress erlebt? Welche persönlichen Ressourcen hängen damit zusammen, und wie können Sie diese Ressourcen bei Disstress nutzen?

2. Alltag

Über wen/was haben Sie sich in den letzten Tagen aufgeregt?

Reduzieren Sie den Grund dafür auf ein beschreibendes Wort/eine Eigenschaft.

Wo offenbart sich diese Eigenschaft bei Ihnen? Wo zeigt sie sich im Geheimen, wie denken/fühlen Sie über ihren Umgang damit?

Denken Sie an drei gute Erfahrungen in Ihrer Kindheit. Gibt es in Ihrem Alltag noch Situationen, die diesen Erfahrungen ähnlich sind?

Denken Sie an drei schlechte Erfahrungen in Ihrer Kindheit. Auch hier: Gibt es in Ihrem Alltag noch Situationen, die diesen Erfahrungen ähnlich sind? Was tun Sie dafür, um diese Situationen herbeizuführen?

Welche Schulnote geben Sie Ihrer Schulzeit?

Finden Sie drei Wörter, die Ihr Verhältnis zu ihrer Mutter /Ihrem Vater in der Kindheit beschreiben.

Finden Sie drei Wörter, die Ihre Rolle als Kind in der Familie beschreiben.

Was ist mit diesen Rollen geschehen? Gibt es sie noch? Wo und wann?

3. Macht

Welche Wortassoziationen haben Sie zu dem Wort „Macht“? Schreiben Sie mindestens zehn auf.

Ordnen Sie sich einer Kategorie zu: Diktator, Scheindemokrat, Bombenleger, Mitläufer, Opfer, Vorbild.

Welche Situationen machen Sie besonders hilflos? In welchen Situationen fühlen Sie sich besonders mächtig?



Welche Menschen machen Sie hilflos/machtlos/sprachlos?
 Welche Beispiele positiver Machtausübung kennen Sie? (gerne auch fiktive)
 Denken Sie an eine Situation in der Vergangenheit, in der Sie sich hilflos gefühlt haben. Spielen Sie die Situation noch mal vor Ihrem geistigen Auge ab – was trauen Sie sich noch nicht, zu tun? Was brauchen Sie dazu, um sich zu trauen?

4. Konfliktfähigkeit

Wie wurden in Ihrer Familie Konflikte ausgetragen?
 Welchen Konflikt sind Sie vor kurzem eingegangen?
 Welchen Konflikt haben Sie vermieden?
 Die meisten Menschen denken hin und wieder mal: „DAS wollte ich dem/der schon lange mal sagen!“ An wen denken sie dabei? Was würden Sie gerne sagen? Wie können Sie es diplomatisch ausdrücken, damit Sie auch gehört werden, und nicht nur Dampf ablassen?
 Es geht bei zwischenmenschlichen Konflikten immer um Akzeptanz, und nicht darum, dass alle am Ende einer Meinung sind. Viele fürchten, nicht mehr geliebt zu werden, wenn sie eine klare Haltung vertreten. Wann ist Ihnen das schon mal gelungen? Wie gut konnten Sie die Missstimmung aushalten?
 Wo sind Sie Bombenleger?

5. Mitgefühl statt Mitleid

Denken Sie an ein Ereignis (gerne auch fiktiv, wie in einem Buch oder Film) welches Sie emotional in letzter Zeit mitgenommen hat.
 Welche Gefühle hat es in Ihnen ausgelöst?
 Wo findet sich eine Parallele in Ihrem Leben? Meist verbirgt sich ein ungelöster Konflikt dahinter – welches Bedürfnis von Ihnen ist unerfüllt?

6. Fördern und Fordern

Was sind Ihre Erfahrungen mit dem Gefördert-Werden? Worin wurden Sie von ihren Eltern (sowohl offen als auch verdeckt) bestätigt?
 Was sind Ihre Erfahrungen mit dem Gefordert-Werden? Was wurde Ihnen von Ihren Eltern abverlangt (auch hier: offen und verdeckt).
 Kennen sie jemanden, der beide Arten auf eine gute Art in sich vereint, der wertschätzend mit Ihnen umgegangen ist?

7. Verantwortung

Womit hadern Sie aktuell (bei sich selbst und auch bei anderen)?
 Gibt es daran etwas, was Sie aus eigener Kraft verändern können?
 Wenn Sie dieses „Etwas“ akzeptieren und integrieren würden – welches Gefühl müssten Sie dann aushalten?
 Wie wurde dieses Gefühl in Ihrer Familie gelebt? (Beispiel: tabuisiert, offen darüber geredet, gezeigt, sanktioniert, Auslöser von Wut/Aggression, etc.).



Erste Achtsamkeitsübung

Schließen Sie die Augen. Atmen Sie tief ein, und lassen Sie die Luft langsam aus der Nase herausströmen. Geben Sie Ihr Gewicht bewusst der Unterlage hin. Gehen Sie in Gedanken langsam durch Ihren Körper, angefangen bei den Füßen. Entspannen Sie Ihre Muskeln dort, wo Sie noch Anspannung verspüren.

Lassen Sie ihren Atem jetzt bewusst fließen; konzentrieren Sie sich dabei auf ihre Nase und spüren, wie die kühle Luft hineinströmt, und wie warme Luft die Nase verlässt, immer wieder im Wechsel. Wenn Sie kurz abgelenkt werden, macht das gar nichts; kehren Sie dann wieder zur Beobachtung zurück.

Mindestens 5 Minuten, einmal am Tag.

