

Der emotionale Tinnitus

Die Besten in ihrer Sparte leben in einem Zustand permanenter Erregung. Eine Stressbewältigung während der Nachtruhe ist oft nicht mehr möglich. Es droht der emotionale Tinnitus.

von Claude André Ribaux (*)

Wer gerne und mit Freude arbeitet, stehe kaum unter negativem Stress. So dachte man bis vor kurzem. Für die Zeit nach dem Höhenflug hat sich jedoch ein neues Konzept durchgesetzt: Post Achievement Stress (PAS), der Stress nach dem Erreichen des Ziels, der Lebensstress der Erfolgreichen. Ein Berater kommt nach zwei Monaten mit seiner Arbeit völlig zufrieden nach Hause zurück, irgendwie kann er nicht mehr abschalten. Oder: Eine Mitarbeiterin fühlt sich wertlos. Sie wurde trotz jahrelanger guter Beurteilung nicht befördert. Seither kann sie kaum mehr schlafen und leidet unter Migräne.

Stress hat in Beruf, Familie und Umwelt so zugenommen, dass eine Bewältigung während der Nachtruhe oft nicht mehr möglich ist. Dazu kommt, dass unruhiger Schlaf, Alkohol, Schlafmittel oder Kaffee die wichtige REM-Phase (Rapid Eye Movement) teilweise oder ganz verhindern. Damit fühlt sich der Mensch ständig unter Druck. Als Antwort darauf musste und konnte die neueste Gehirnforschung unkonventionelle Massnahmen entwickeln.

Permanente Erregung

Gerade die Besten in ihrer Sparte leben in einem Zustand permanenter Erregung. Dadurch kann es geschehen, dass diese Menschen unter dem PAS oder dem emotionalen Tinnitus leiden. PAS stellt sich ein, wenn ich

etwas erreicht habe und weiterhin nicht zur Ruhe komme. Unter dem Wort Stress verbergen sich oft soziale Spannungen, Angst vor dem öffentlichen Auftritt oder Nackenschläge. Zum PAS gehören auch Euphorie-Überzeugungen im Stil von «ich bin unzerstörbar», «Ich kann alles erreichen, wenn ich nur will».

Gedanken-Check durchführen

Während Eustress mit guten Gefühlen und Euphorie verbunden ist, kommt es zum Distress, falls man seinem Wohlergehen keine Sorge trägt: Man muss seiner Pflanze mehr als einmal im Monat Wasser geben. Unter Distress entstehen irrationale oder nicht überprüfbare Gedanken: Das, was man für wahr hält, das, was man als natürlich erachtet. Bei Leistungsträgern sind es vor allem die Allmacht- oder Alleskönner-Gedanken, die süchtig machen. Für die emotionale Gesundheit ist es sinnvoll, von Zeit zu Zeit einen Gedanken-Check durchzuführen und die schädlichen zu verändern. Folgend einige im Geschäftsleben besonders beliebte irrationale Gedanken sind:

- Mythos der Motivation: «Ich muss mich nur motivieren.» Solche Menschen sind oft hoch verschuldet oder frustriert, weil es trotz aller Anstrengung mit dem Tun von immer mehr Desselben nicht funktioniert.
- Rabattmarkenlogik: «Ich investiere jetzt, dann bekomme ich später was zurück.» «Eines Tages wird man mir schon danken.» oder «Wenn ich einmal nicht mehr da bin, dann werden sie merken, was fehlt.» Hier werden die eigenen Kriterien auf die anderen projiziert.
- Trockenwäsche: Sich waschen, ohne nass zu werden. Ändern, ohne dass sich das Wesentliche ändert.

- Das Leben ist ein Deal: «Man muss immer etwas erkaufen oder erhandeln.»
- Abhärtungsmentalität: «Da musst du durch.» oder «Was mich nicht umbringt, macht mich stärker.»

Wie zeigt sich PAS?

Post Achievement Stress (PAS) zeigt sich in einer Vielfalt von Symptomen: Der Hitchcock-Effekt etwa ist ein Zustand, der eintritt, wenn man der eigenen Wahrnehmung nicht mehr vertrauen kann. Man weiss, dass man etwas gemacht hat, was man verstecken oder verheimlichen möchte.

Oder unerwartete Enttäuschungen und Nackenschläge: Es fehlt oft die gesunde Basis zu deren Verarbeitung. Während es im Zoo Schilder gibt, die sagen: «Achtung, das Tier kann spucken», haben Menschen wenige sozial akzeptierte Mechanismen, die ihnen helfen würden, sich zu wehren oder zu sagen: Bis hierhin und nicht weiter.

Bei einigen Menschen tritt der Westernheld-Effekt auf: Alle, die mich beschämt oder beleidigt haben, werden umgebracht. Rachezug oder Rache als Motivation tritt oft im Höchstleistungsumfeld auf. Bei anderen Personen zeigt sich der Schamfaktor: Es wurde alles versucht, und es klappt doch nicht. Es stellt sich die Angst vor Gesichtsverlust und Minderwertigkeit ein. Einige



Claude André Ribaux

Menschen trauen sich gar nicht mehr, das Thema anzusprechen, das sie beschäftigt. Nach der neusten Gehirnforschung ist es nicht zuerst der Verstand, der Information aufnimmt und verarbeitet. Nein, ein

Input oder Reiz bringt Informationen zuerst ins sogenannte limbische oder emotionale System. Erst mit einer Verzögerung von rund 0.5 Sekunden geht die Information weiter an die Grosshirnrinde und wird da zur bewussten Wahrnehmung.

Bei Schreck oder Angst ist der Informationsfluss zwischen dem emotionalen System und dem Bewusstsein blockiert. Dann handelt das emotionale System autonom und der Verstand realisiert erst viel später oder gar nicht, was passiert ist. Wichtige Emotionen werden so nie bewusst und bleiben gespeichert, was zu PAS führt, weil im Hintergrund konstant etwas summt.

Die innere Handbremse lösen

Solche Blockaden lösen sich nur mit unkonventionellen Methoden, denn klärende Gespräche reichen hier nicht. Lösungsversuche über den Verstand bringen die gefrorene Information nicht zum Fliessen. Ziel ist es, den Stresspegel zu reduzieren: Wenn ich was herumtrage, und es ist schwer, dann merke ich es nicht mehr (Rucksack). Erst beim Abstellen spüre ich, wie schwer das eigentlich war. Was kann ich konkret tun? Es gilt die natürlichen Entspannungsreaktionen des Körpers zu nutzen oder die Bearbeitung von irrationalen Gedanken zu fördern.

Zu den innovativen und überprüften Methoden gehören zum Beispiel die Stimulation von Informationsverarbeitung durch links-rechts-Bewegungen der Augen. Dabei wird eine REM Schlafphase im Wachzustand simuliert. Die Gehirnzellen ordnen nun die Information im Kopf ohne dass der Verstand viel mitarbeiten muss. Mit Hilfe der Rechts-links-Stimulationen werden quasi die «Gehirnwellen» zum Schwingen gebracht. In der Regel wird diese Methode unter fachlicher Begleitung angewendet.

(*) Claude Ribaux, lic. phil. I, Coach, Mediator, Trainer, und Berater ist Inhaber der Firma GO in Zürich. (go.ribaux@bluewin.ch)