

Dauerstress vermeiden von Dr. Wolfgang Hinz



Stress und Frustration sind individuelle Phänomene. Sie sind nicht einer Situation zugeordnet, sondern einer Person, obwohl sie im ersteren Sinne heute häufig missbraucht werden. So wird aus Arbeitsbelastung und mangelhaftem Zeitmanagement oft Stress, aus Langeweile oft Frust. Frustration und Stress sind die Folgen nicht verarbeiteter Konflikte. Der Begriff ‚Stress‘ erhält je nach Pbi – korrelierend mit dem Grundmuster – unterschiedliche inhaltliche Bedeutung.

Bei der EINS löst jede Unvollkommenheit Stress aus. Außerdem gerät die EINS in Stress, wenn ihr jemand einen Fehler nachweist. Die ZWEI gerät unter Stress, wenn ihre Hilfe abgelehnt wird oder ihr der Dank für ihre Hilfsbereitschaft verweigert wird. Die DREI gerät unter Stress, wenn ihr die Menschen ihrer Umgebung Bewunderung und Applaus verweigern. Die VIER fühlt sich gestresst, wenn sie mit aggressivem Verhalten konfrontiert wird oder wenn sie sich selbst eingestehen muss, dass sie nur Gewöhnliches zustande bringt. Für die FÜNF ist Stress eine zu starke Einbeziehung oder eine emotionale Überforderung. Für die SECHS bedeutet es Stress, wenn sich ihre vorbeugenden Sicherheitsmaßnahmen als nicht wirkungsvoll erweisen oder sie mit unerwarteten Veränderungen konfrontiert wird. Die SIEBEN gerät unter Stress, wenn sie Schmerz, Verlust oder Langeweile ertragen muss. Stress bedeutet es für die ACHT, wenn ihre Durchsetzungskraft keine Wirkung zeigt. Konflikte aller Art bedeuten für die NEUN Stress.

An der vorstehenden Aufstellung erkennen wir, dass Stress keine Qualität einer Situation, sondern ein individuelles Erlebnis einer Persönlichkeit ist. Grundsätzlich versucht jede Persönlichkeit, Stress zu vermeiden. Gelingt das nicht, dann steigt der Frustrationspegel an und die Abwehrmechanismen setzen ein (siehe Tabelle 1.1.).

Muster	Stressauslöser	Abwehrmechanismen
EINS	Jede Unvollkommenheit löst bei der EINS Stress aus. Dieser intensiviert sich, wenn die Unvollkommenheit nicht in Ordnung gebracht werden kann. Das löst Ärger und Zorn aus, die aber beide unterdrückt werden müssen, weil es für die EINS nicht in Ordnung ist, ärgerlich zu sein oder im Zorn die Selbstkontrolle zu verlieren. Weiter gerät die EINS in Stress, wenn Mitmenschen ihr Fehler nachweisen.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Verdrängung ➤ Reaktionskontrolle ➤ Reaktionsbildung
ZWEI	Stress entsteht für die ZWEI, wenn andere Menschen ihre Hilfe ablehnen oder ihr den Dank für ihre Hilfsbereitschaft verweigern. Denn obwohl die Menschen mit Muster ZWEI den Eindruck erwecken, dass ihnen das nicht so wichtig sei, achten sie sehr aufmerksam auf die Anerkennung und Wertschätzung für	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Verdrängung ➤ Verleugnung

	ihre Hilfe. Kleine Gesten wie ein anerkennendes Wort oder ein Blick zur Bestätigung sind dabei bereits ausreichend.	
DREI	Unter Stress gerät die DREI, wenn ihr die Menschen ihrer Umgebung nicht die Bewunderung und den Applaus geben, die sie so dringend braucht und für die sie ihre Aktivitäten inszeniert.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Identifikation mit einer Rolle ➤ Verdrängung
VIER	Menschen mit Muster VIER geraten in Stress, wenn sie sich selbst eingestehen müssen, dass sie nur Gewöhnliches zustande bringen. Oder wenn sie mit Konfrontation und aggressivem Verhalten in Berührung kommen. Schlimm wird es für sie, wenn ihnen nicht die Aufmerksamkeit entgegen gebracht wird, die sie sich erhoffen. Noch schlimmer wird es, wenn sie mit Verlusterfahrungen konfrontiert werden.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Verdrängung ➤ Rückzug ➤ Introjektion
FÜNF	Stress entsteht für die FÜNF bei zu starker Einbeziehung oder emotionaler Überforderung. Damit ist zu große persönliche Nähe und der Verlust der für sie notwendigen Minimaldistanz gemeint.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Rückzug
SECHS	Wenn sich ihre vorbeugenden Sicherheitsmaßnahmen als nicht wirkungsvoll erweisen oder wenn sie mit unerwarteten Veränderungen konfrontiert werden, geraten Menschen mit Muster SECHS unter Stress. Ernst wird es für sie, wenn sie von Menschen oder Gruppen, denen sie sich zugehörig fühlen, zurückgewiesen werden. Ganz ernst wird es, wenn sie sich von ihrer Autoritätsperson verraten fühlen.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Projektion
SIEBEN	Stress bedeutet für die SIEBEN, wenn es ihr mit allen ihren Aktivitäten und Vergnügungen nicht gelingt, Situationen zu vermeiden, in denen sie Schmerz, Verlust oder Langeweile wahrnehmen muss. Weiter versetzen sie das Abschließen von Verträgen sowie Detailarbeit unter Stress.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Verdrängung ➤ Rationalisierung ➤ Idealisierung
ACHT	Unter Stress gerät die ACHT, wenn es ihr mit Aggressivität und Angriffslust nicht gelingt, die Hindernisse, welche sich ihr in den Weg stellen, zu überwinden. Auch die Ausführung von Anordnungen und Befehlen versetzt sie in Stress. Noch kritischer wird es für sie, wenn sie sich von Menschen, die sie für Freunde hielt, hintergangen oder menschlich enttäuscht fühlt.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Verleugnung
NEUN	Druck von außen, eine eigenständige Position beziehen zu müssen und daraus Handlungskonsequenzen abzuleiten, bedeutet für die NEUN Stress. Darüber hinaus Veränderungen jeglicher Art, Konflikte und Auseinandersetzungen.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Verdrängung ➤ Verleugnung ➤ Betäubung

Tabelle 1.1: Stressabwehr der Grundmuster

Die **Hauptabwehrmechanismen der EINS** sind Verdrängung, Reaktionskontrolle und Reaktionsbildung (siehe Tabelle 1.1.). Die EINS verdrängt gern alle Tatsachen und Ereignisse, die nicht in ihr Weltbild passen. Sie kontrolliert ihre Reaktionen, um ihren Ärger und ihre Wut nicht zu zeigen. Reaktionen finden daher nicht direkt statt, sondern der Impuls durchläuft einen blitzschnellen Zensurprozess, ob er sich manifestieren darf. Wenn nicht, sorgt die Reaktionsbildung dafür, dass der unerwünschte Impuls in sein Gegenteil umgewandelt wird. Dies bedeutet, dass der aufgestaute Groll und der aktuelle Zorn mittels Reaktionsbildung in zwanghafte Ersatzhandlungen umgewandelt werden und damit nicht selbst nach außen treten.

Die **Hauptabwehrmechanismen der ZWEI** sind Verdrängung und Verleugnung. Sie verdrängt ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse, um sich besser auf die Nöte und Bedürfnisse ihrer

Mitmenschen einstellen zu können. Sie verleugnet die Erkenntnis, dass ihre Hilfsbereitschaft nicht uneigennützig ist, sondern nach Gegenleistung verlangt und ihre eigene Bedürftigkeit nach Liebe und Anerkennung erfüllen soll.

Die **Hauptabwehrmechanismen der DREI** sind Identifikation und Verdrängung. Sie identifiziert sich so stark mit der jeweiligen Rolle, dass sie ganz in ihr aufgeht und die Schattenseite und somit die Realität ausblendet und verdrängt. Sie identifiziert sich mit Wettbewerb und verdrängt dabei Kooperation, sie identifiziert sich mit Erfolg und verdrängt Misserfolg und Versagen. Wie aber will sie nachhaltigen Erfolg in ihrem Leben haben, wenn sie die wichtigen Erfahrungen aus Misserfolgen nicht zulässt?

Die **Hauptabwehrmechanismen der VIER** sind Verdrängung, Rückzug und Introjektion. Sie verdrängt das reale Leben und zieht sich in ihre Traum- und Phantasiewelten zurück. Introjektion bedeutet, dass die VIER fremde Negativität verinnerlicht und sie zu ihrer eigenen umwandelt. Es kann auch passieren, dass sie eigene Überlegenheit in Minderwertigkeit umpolt.

Der **Hauptabwehrmechanismus der FÜNF** ist Rückzug. Damit reagiert sie, wenn sie unter Stress gerät. Stress ist für David eine zu starke Einbeziehung oder emotionale Überforderung. Damit ist zu große persönliche Nähe und der Verlust der für ihn notwendigen Minimaldistanz gemeint. Hier ist die Reizschwelle für David sehr niedrig. Sein Verhalten entspricht im Verhaltensspektrum Flucht/Angriff klar der Flucht.

Der **Hauptabwehrmechanismus der SECHS** ist Projektion. Das, was im eigenen Inneren unbewältigt oder konflikträchtig ist, wird nach außen auf das Umfeld oder die Mitmenschen übertragen. Dort kann es dann so herrlich bekämpft werden. Tieferer Sinn der Projektion ist es, sich selbst zu entlasten oder Kritik zu vermeiden. Man muss davon ausgehen, dass die SECHS den Mechanismus ‚Rechtfertigung und Schuldzuweisung‘ durch permanente Übung ausgezeichnet beherrscht. Misserfolg und Versagen sucht sie nicht bei sich selbst, sondern bei anderen Menschen oder noch besser bei den Umständen. Als ‚Opfer der Umstände‘ ist sie nicht verantwortlich

Die **Hauptabwehrmechanismen der SIEBEN** sind Verdrängung, Rationalisierung und Idealisierung. Sie ist darauf fokussiert, Schmerz, Mangelsituationen und alle Anzeichen von Langeweile zu verdrängen. Unter Rationalisierung versteht man einen seelischen Vorgang, bei dem Handlungen, Gedanken und Gefühlen eine rational stimmige und moralisch akzeptable Begründung gegeben wird. Die Idealisierung überhöht eine gegebene Situation und spricht ihr die Qualität ‚Vollkommenheit‘ zu. Diesen komplexen Vorgang kann man auch vereinfacht mit dem Begriff ‚Schönreden‘ umschreiben.

Der **Hauptabwehrmechanismus der ACHT** ist Verleugnung. Sie leugnet alles, was nicht in ihr Konzept von Wahrheit und Gerechtigkeit hineinpasst. Es ist aber immer ihre eigene, subjektive Wahrheit und Gerechtigkeit mit dem Anspruch auf Objektivität. In erster Linie wird sie ihre eigenen Schwächen und die Grenzen ihrer Macht leugnen und verdrängen.

Die **Hauptabwehrmechanismen der NEUN** sind Verdrängung, Verleugnung und Betäubung. Auftretende Probleme und Konflikte werden von ihr verdrängt, indem sie diese unter den Teppich kehrt und die weitere Entwicklung abwartet oder stur aussitzt. Sie kann Probleme aber auch schlicht leugnen, indem sie diese schönredet oder gar idealisiert. Wenn die vielen

Pbi

Anforderungen, welche das Leben an sie stellt, übermächtig werden, flieht die NEUN in die Betäubung. Sie greift nach Alkohol oder Drogen oder sie kann plötzlich mitten am Tag einschlafen und sich so den Anforderungen der Außenwelt entziehen.

Der Frustrationspegel steigt, die Abwehrmechanismen setzen ein. Jetzt beginnt der Teufelskreis, aus dem ein Entkommen nur sehr schwer möglich ist. Die jeweiligen Abwehrmechanismen erschweren die Zusammenarbeit mit Kollegen und Vorgesetzten. Zusätzlich verschärft sich die Situation, weil die Arbeitsleistung und die Arbeitsqualität abnehmen. Trotz gleichbleibender Anforderung wird der Leistungsdruck in der individuellen Wahrnehmung immer stärker, bis die Anforderungen nicht mehr erfüllt werden können. Die Abwehrmechanismen versagen immer häufiger und es entsteht für die Persönlichkeit Dauerstress und Dauerfrustration. Wenn sich dieser Zustand über eine längere Periode von mehreren Wochen oder sogar Monaten hinzieht, dann bildet die Dauerfrustration einen Nährboden für gestörtes Verhalten und psychosomatische Störungen. **Beispiele dazu sind Erschöpfungszustände, die man heute nicht immer berechtigt dem Burnout-Syndrom zurechnet.**

Frustration entsteht durch tatsächliche oder vermeintliche Benachteiligungen, enttäuschte Erwartungen, und erlittene Ungerechtigkeiten. Sie äußert sich in einem Zustand der Enttäuschung. Unmittelbare negative Folgen können Aggressionen, das Burnout-Syndrom oder Depressionen sein.

Die **Frustrationstoleranz** ist eine angelernte Persönlichkeitseigenschaft, welche die Fähigkeit beschreibt, eine Enttäuschungssituation über längere Zeit auszuhalten, ohne die harten Fakten der Realität zu verzerren. Insofern ist die Frustrationstoleranz so etwas wie ein Puffer zwischen den Erwartungen, Vorstellungen und Wünschen eines Individuums und den harten Tatsachen der Realität. Je grösser dieser Puffer ist, desto unkomplizierter findet die Anpassung an die Realität statt. Ist dieser Puffer nicht gut genug ausgebildet, dann wird diese Anpassung an die Realität beliebig kompliziert, gelingt oft überhaupt nicht und endet dann in unterschiedlichen psychischen oder psychosomatischen Störungen wie Depressionen, Burnouts oder psychosomatischen Erschöpfungszuständen. Diese Folgen erleben wir derzeit mit schnell steigender Tendenz. Lustorientierung ist angesagt. Frustrationstoleranz ist aus der Mode gekommen und sinkt signifikant.

Fazit: Dauerstress führt zu Dauerfrustration und diese schwächt das Immunsystem. Das ist der Nährboden für viele sehr ernste Krankheiten. Das gesunde Gleichgewicht im Denken, Fühlen und Handeln verhindert Dauerstress und Dauerfrustration bereits im Vorfeld.

