

Focus Interview

Emotionen kontrollieren

Der Psychiater Florian Holsboer erforscht, warum Stress an manchen Menschen offenbar abprallt. Bei ihm man kann die Kunst der Widerstandsfähigkeit erlernen.

Herr Professor Holsboer, hat Stress eigentlich einen Sinn?

Wir brauchen die Stresssituation, um bei Gefahr richtig zu reagieren. Deswegen ist Stress etwas Positives. Problematisch wird Stress nur, wenn er über einen langen Zeitraum anhält, also chronisch wird. Denn dann kann es bei denjenigen, die eine Veranlagung dazu haben, zu psychischen Erkrankungen kommen, aber auch zu Diabetes oder einer Gefährdung des Herz-Kreislauf-Systems.

Sie coachen auch Manager, die mit einer hohen Drehzahl arbeiten. Wie kommt es, dass manche Wirtschaftslenker stark auf Stress reagieren und andere scheinbar überhaupt nicht?

Bei Dauerstress verstärken sich mitunter Verhaltensweisen, die im Beruf schädlich sind. Zum Beispiel verlieren die Betroffenen die Kontrolle über ihre Impulse, können sich nicht konzentrieren. In einer chronischen Überforderungssituation werden sie unbeherrscht. So ein Wutausbruch kann aber geschäftlich katastrophal sein. Die Betroffenen sind oft hochbegabte Menschen, die aber in Drucksituationen nicht mehr Herr ihrer Emotionen sind. Von der Anlage her sind viele ungeduldig, manchmal sogar jähzornig. Es ist ja gut Emotionen zu haben, aber man darf nicht ihr Spielball werden.

Es gibt ja Erzählungen von Managern, die mal einen Computer aus dem Fenster geworfen haben.

So etwas kommt vor, ist aber selten. Typisch ist folgende Situation: Ein Mitarbeiter aus der Beratungsbranche war die Schlüsselfigur in einem Deal, sagen wir einmal zur Anschauung, dass zwei Banken fusionieren. Bei dem Deal ging es um sehr viel. Der Mitarbeiter war ein hochbegabter Stratege, der das richtige Konzept hatte, aber in Belastungssituationen manchmal sehr aufbrausend und verletzend wurde. Sein Chef bat mich, den Mitarbeiter über den schwierigen Prozess hinweg zu coachen. Er kam einmal in der Woche.

Wie kann man mit Coaching einen Schalter im Kopf umlegen, damit man wieder Herr über seine Emotionen wird?

Das ist nicht bei jedem gleich, aber im Prinzip vertiefen wir uns in die Situation, in der es zum Kontrollverlust kam. Wir versuchen herauszufinden, welche Details die Situation getriggert haben. Oft sind es Kränkungen, die an die Oberfläche kommen, Erwartungen, die nicht erfüllt werden. Es geht sehr oft um ganz menschliche Dinge. Materielles ist nie der Auslöser.

Handelt es sich also um besonders sensible Persönlichkeiten?

Ja. Das sind Menschen, die sich selbst unter hohen Erwartungsdruck stellen. Je höher die Erwartungen sind, desto weniger wahrscheinlich wird es, dass sie erfüllt werden können. Für

sehr ehrgeizige, sensible Menschen ist ein nicht optimales Ergebnis wie eine persönliche Kränkung.

Warum hilft es den Menschen, sich in die tiefsten Ebenen ihrer Kränkung hinein zu denken?

Das Bewusstwerden solcher Auslösemechanismen hilft intelligenten Menschen, dass sie in einem Wiederholungsfall die Warnzeichen rechtzeitig erkennen und umsichtiger handeln. Dieses Erfolgserlebnis führt dazu, dass sie in der nächsten kritischen Situation schon gelassener reagieren. Meist reichen fünf bis acht Stunden, und das Problem ist ausgeräumt.

Wie wappnet man sich gegen Stress?

Ich erkläre den Menschen, wie wichtig Schlaf ist. Wer wenig schläft wird fahrig und ungenau. Ich empfehle auch, nicht in den Mythos Multitasking zu verfallen. Kein Mensch kann zwei geistig anspruchsvolle Aufgaben gleichzeitig bei guter Qualität bearbeiten.

Es gibt Menschen, an denen Stress abprallt. Was zeichnet diese Personen aus?

Diese beneidenswerten widerstandfähigen Menschen haben ihre Stressresistenz geerbt oder erworben oder beides. Durch unsere Gene und die Schalter, durch die sie aktiviert werden, entstehen Veränderungen in den Milliarden Nervenzellverknüpfungen des Gehirns. Diese bestimmen unsere Stressempfänglichkeit. Einige Menschen können in Krisenzeiten einen kühlen Kopf bewahren. Sie kommen mit dem Leben und seinem Stress besser zurecht.

Welche Rolle spielt denn das Umfeld?

Die sozialen Bindungen sind besonders wichtig. Wer soziale Bindungen pflegt, kann Emotionen auslagern. Wichtig ist, dass sie lebendig sind und gepflegt werden. In Städte leben wir ja in hoher sozialer Dichte, aber viele kehren abends alleine in ihre Wohnung zurück, fühlen sich einsam, und das erzeugt oft Stress.

Wie entsteht die Stressresistenz?

Wir haben gezeigt, dass ein frühkindliches Trauma dauerhafte Spuren auf den Genen hinterlassen kann. Aber nur, wenn die Betroffenen eine bestimmte genetische Veranlagung dafür haben. Das bedeutet, ob jemand eine Anfälligkeit für Stress hat, hängt von seiner genetischen Ausstattung ab. Das Spannende dabei ist, dass erst durch ein Zusammenwirken von Genen und Umwelt bestimmte Schalter unserer Erbsubstanz umgelegt werden können.

Welche Gene sind dabei beteiligt?

Veränderungen auf einem Gen namens FKBP5 können die Wirkung solcher Traumata ungünstig beeinflussen. Die Konsequenz ist eine Fehlsteuerung der Stresshormone.

Wie entstehen die Traumatisierungen in der frühen Kindheit?

Das können Missbrauch, Isolierung, Misshandlung oder psychische Gewalt sein. Auch wer als Kind in einem Unfall verwickelt war, kann durch das Trauma psychische Narben bekommen. Aber eben nur bei bestimmten Genvarianten. Die Konsequenz ist, dass das Stresshormonsystem überschießend reagiert. Das wirkt sich nicht nur auf die Hormone aus, sondern auch auf das Verhalten im Beruf und in der Familie. Das ist ein wichtiger Erkenntnisgewinn, den wir in den letzten Jahren gemacht haben. Das Trauma bewirkt, dass kleine chemische Moleküle an die Erbsubstanz gebunden werden. Dadurch ändert sich die

Aktivierbarkeit von Genen und die Art und Weise, wie wir auf Stress reagieren. Das kann jederzeit entstehen. Kleine Kinder sind für solche Einflüsse besonders empfänglich. Aber auch Erwachsene können nach einem Trauma für immer psychisch krank sein.

Interview: Ulrike Bartholomäus