

## 2-tägiges Seminar: „Angestrengt – angetrieben- unruhig. Wie kommt es dazu? Wie versteht und überwindet man diese Gefühle?“

Viele Menschen strengen sich im Beruf, in Freundschaften und in der Partnerschaft an. Wir strengen uns an, dass die anderen mit uns zufrieden sind, dass wir gegenüber anderen nicht abfallen, dass wir uns nicht lächerlich machen – dass wir nicht abgelehnt werden, dass wir bekommen, was wir wollen, dass wir den anderen nicht verletzen. Wir überlegen uns, was wir tun oder sagen müssen, damit andere mit uns zufrieden sind oder nichts Schlechtes über uns denken. Wir strengen uns aber auch an, nicht ungerecht behandelt zu werden, und sagen dem anderen auch einmal die Meinung, oft nur um nicht unterzugehen. Und wir strengen uns an, nicht angestrengt zu wirken.

Die Folgen solcher Anstrengung äussern sich zum Beispiel in Müdigkeit, in Lustlosigkeit, in Nervosität, in Ängsten, in schnellem Ärgerlichsein, in Konzentrationsschwächen, aber auch in Alkohol- und Drogenkonsum oder in einem Bedürfnis nach Rückzug. Man will dann alleine sein, um sich erholen zu können, bis man sich wieder gewappnet fühlt, Menschen zu begegnen. Starke Anstrengung kann in einigen Fällen sogar zu körperlichen Symptomen wie Kopfweh, Schlafstörungen, Erschöpfung, Bauschmerzen, häufigen Infektionen und anderen psychosomatischen Beschwerden führen.

Manche Menschen haben in ihrer Kindheit sehr viel und starke Kritik erlebt. Sie haben häufig erfahren, dass sie als Personen nicht recht waren, dass die Eltern unzufrieden mit ihnen waren und sie ablehnten. Manche Kinder wussten zwar ganz genau, wie sie sich zu verhalten hatten, damit die Eltern mit ihnen zufrieden waren, mussten sich aber in diesem engen Rahmen bewegen, damit sie eine gute Beziehung erlebten. Die meisten Kinder legen sich in solch einer Situation zurecht, sie müssten es vermeiden, Fehler zu machen und hoffen, dass sie dann nicht kritisiert würden. Sie rechnen also ständig mit Kritik und versuchen, sie zu vermeiden.

Anspannung kann auch entstehen, wenn in der Kindheit nur Höchstleistungen gut genug waren. Viele dieser Menschen müssen im Gefühl an die Spitze kommen oder maximale Leistung erbringen. Nur dann empfinden sie, etwas wert zu sein. Auch so kann wenig Freude am Lernen und am Entwickeln entstehen, und im Bestreben, besser als andere zu sein, können kaum gleichwertige Freundschaften empfunden werden.

Im ständigen Bemühen, keine Fehler zu machen, strengt sich der Mensch an und wird unruhig. Eine längere Zeit ohne Kritik führt aber nicht zur Beruhigung. Bei den meisten Menschen entsteht die Fehllogik, dass sie nur deshalb nicht kritisiert worden waren, *weil* sie sich so angestrengt hatten.

Bei diesen Beispielen handelte es sich um „brave“ Kinder. Brav in dem Sinne, dass sie versuchen, alles so zu machen, dass die Umwelt mit ihnen zufrieden ist. Einige Menschen tun aber überhaupt nicht das, was die Umwelt von ihnen erwartet. Sie sind sogenannten oppositionell. Auch diese Gefühlslage beinhaltet oftmals eine Anstrengung. Viele dieser Menschen sind in ihrem Denken und ihren Handlungen genauso stark auf ihr Gegenüber ausgerichtet wie die anderen, tun aber das genaue Gegenteil von dem, was erwartet wird. Dadurch sind sie ebenfalls nicht frei im Fühlen, Denken und Handeln.

Wir glauben, wir würden es durch Anstrengung im Leben weit bringen. Wir denken, Anstrengung gehöre dazu und ohne Anstrengung würden wir im Leben nicht weiterkommen und nichts erreichen. Das ist ein Irrtum. In dieser Gefühlslage kann zu wenig Freundschaft und Beziehung entstehen, weil vor allem versucht wird, einer imaginären Kritik auszuweichen oder dieser vorzubeugen. So können wir den anderen Menschen zu wenig erfassen und bleiben zu sehr alleine.

Deshalb kann ein unangestregter Mensch seinen Partner oder einen Freund besser wahrnehmen und sich freier und gleichwertiger in die Beziehung eingeben. Auch beim Lernen kann ohne Anstrengung mehr Freude entstehen und damit kann der Lernstoff auch besser aufgenommen werden.

Ähnliches gilt fürs Berufsleben: Ohne Anstrengung kann sogar mehr erledigt werden und dies erst noch ohne Erschöpfung am Abend. Sagt zum Beispiel ein Vorgesetzter oder Mitarbeiter: „Kommen sie nachher noch zu mir ins Büro“, erzittern viele Menschen, da sie glauben, dass sie kritisiert oder sogar beschimpft werden. Sie können sich nicht vorstellen, dass es sich beim zu Besprechenden um etwas Neutrales, Harmloses handelt, oder sogar ein Kompliment sein könnte. Im Gegenteil, sie spielen die letzten Minuten, Tage oder gar Wochen in Gedanken durch und versuchen krampfhaft herauszufinden, wo sie einen Fehler gemacht haben könnten.

Warum sich jemand im Leben angestrengt bewegt, ist verstehbar und diese Gefühle sind veränderbar. Anhand von theoretischen Grundlagen und vier persönlichen Beispielen erarbeiteten sich die Teilnehmer, wie ein angestregtes Lebensgefühl entstehen und wie dieses überwunden werden kann, so dass ein freieres, entspannteres Lebensgefühl mit gleichwertigen und tiefen Beziehungen möglich wird.

Dr. med. Lilly Merz Raff, lic. phil. Diethelm Raff, Psychologe FSP, Claudia Poggiolini,  
Psychologin M.Sc.,  
Bildungszentrum für Psychologie und Erziehung