



TRIGON

Stressreaktion und Konfliktverhalten

Rudi Ballreich

Was geschieht eigentlich in Menschen, wenn sie sich in sozialen Situationen verletzt fühlen, wenn sie aggressiv werden oder sich beleidigt zurückziehen? Wie kommt es, dass sie manchmal im Streit die Herrschaft über sich verlieren und Dinge tun, die sie eigentlich nicht wollen? Die nachfolgende Darstellung zeigt, dass Menschen in sozialen Konflikten an innere Abgründe und Grenzen geführt werden und dass die Auseinandersetzung mit tieferliegenden Schichten der eigenen Seele notwendig ist, um mit Konflikten konstruktiv umgehen zu können.

Die Stressreaktion

Jede neue Situation, der wir begegnen, wird von uns blitzschnell gefühlsmäßig erfasst. Dabei beurteilen wir, ob sie für uns gefährlich oder ungefährlich ist. Bei dieser Sicherheitsprüfung spielen verstandesmäßige Einschätzungen noch keine Rolle (Goleman 1995). Wenn die Situation als ungefährlich eingeschätzt wird, entsteht das Gefühl der Beruhigung und wir befinden uns in einer Zone der Sicherheit. Wird die Situation als gefährliche aber bewältigbare Herausforderung eingeschätzt, dann bewirkt dieser Druck eine starke Energiemobilisierung, die Höchstleistungen ermöglicht. In dieser Herausforderungszone können Menschen regelrechte Glücksempfindungen haben, sogenannte „Flow-Erlebnisse“.

In dem Moment, in dem die „Sicherheitsprüfung“ signalisiert, dass die Situation bedrohlich ist, entsteht im Innern ein großer Aufruhr; die inneren Alarmglocken schrillen und Angst- und Panikgefühle erfüllen die Seele. Manchmal wird das als „Schreck, der in die Glieder fährt“ erlebt. Wir befinden uns in der Überforderungs- oder Stresszone, erleben uns ohnmächtig an einem Abgrund stehend und von der physischen oder psychischen Vernichtung bedroht. Das

bewusste Ich, das sonst die Lebensgeschichte steuert, ist diesem Erleben gegenüber völlig hilflos, weshalb es auch entmachtet zur Seite gedrängt wird. Als Retter in dieser Not stellen sich blitzschnell Reaktionen ein, die vom biologisch bedingten Überlebenstrieb gesteuert werden.

In sozialen Situationen werden diese untergründigen Prozesse sichtbar, wenn wir nicht mehr sachlich bleiben können sondern stattdessen emotional reagieren. Die sogenannte Stress- oder Notfallreaktion überwältigt uns. Sie verläuft nach dem Muster Reiz → Reaktion ohne durch ein besinnendes oder abwägendes Denken unterbrochen, geprüft oder gelenkt zu werden. Ab diesem Moment wird die Situation als „Kampf“ definiert und der Überlebenstrieb bestimmt das Gesetz des Handelns. Der Mensch wird dadurch ein getriebener Kämpfer, der nur ein Ziel hat: Ich will in dieser Situation überleben!

Auf die Bewusstseinsfunktionen des Menschen wirkt dieser instinktive Antrieb wie ein „psychi-

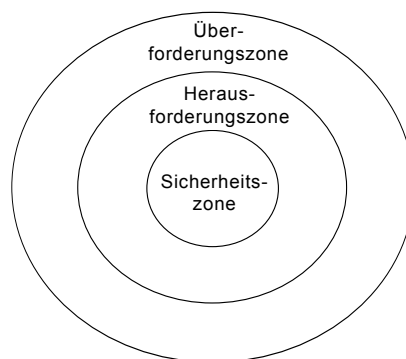


Abb. 1: Sicherheits-, Herausforderungs- und Überforderungszone

scher Nebel“, der die Erkenntnisfähigkeiten einschränkt und starke Deformationen bewirkt: Das Wahrnehmen wird selektiv (Röhrenblick), das Denken wird von Fixierungen beherrscht, das Fühlen verliert die Empathiefähigkeit und der Wille wird stur (Glasl 2002).

Die Gefühlsüberprüfung der Situation ist verbunden mit einer Einschätzung unserer Kräfte und Chancen. Dadurch werden die Reaktionen gesteuert. Wenn wir uns stark genug zur Gegenwehr erleben, gewinnen Kampf und Aggression die Oberhand, um die Bedrohung abzuwenden oder die Angreifenden zu vernichten. Wut und das Gefühl der Kraft sind dabei treibende Energien. Im sozialen Verhalten zeigt sich das als Ärger, Wutausbrüche, verbale Attacken, Aburteilungen, Beschuldigungen und andere Überlegenheitshaltungen.

Wenn wir uns zu schwach zur Gegenwehr erleben, ergreifen wir die Flucht, um der Gefahr zu entkommen. Angst und das Gefühl der Unterlegenheit sind dabei treibende Energien. Im äußeren Verhalten zeigt sich das als „beleidigt sein“, „klein beigegeben“, den Mund halten und andere Unterlegenheitshaltungen. Oft findet auch ein inneres Hin und Her zwischen Aggression und Rückzug statt; z.B. wenn Ärger und Wut zwar gefühlt, aber dann „runtergeschluckt“ werden.

Die extremste Form der Flucht ist der Totstellreflex, der dann auftritt, wenn gar nichts mehr hilft. Es ist eine Flucht in das „Nicht-Fühlen-Müssen, was geschieht“. Wenn das Kaninchen beim Anblick der Schlange durch diesen Reflex erstarrt, scheint es zu signalisieren: „Wenn ich mich selbst nicht mehr fühle, bin ich nicht da. Also kann mir auch nichts geschehen!“ Im menschlichen Verhalten zeigt sich diese Reaktion z.B. als Schockstarre, Blackout, Gefühllosigkeit, monotones Reden ohne Gefühlsbeteiligung.



TRIGON

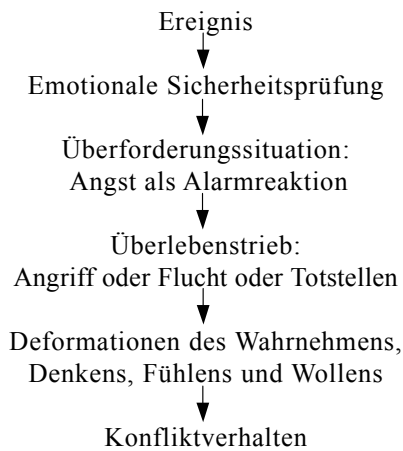


Abb. 2: Wie stressbedingtes Konfliktverhalten entsteht

Die Stressforschung der letzten Jahrzehnte hat differenziert herausgearbeitet, wie die „Alarm-Angst“ hormonelle Veränderungen im Körper auslöst, die wiederum den Organismus auf optimale physische Kampf- oder Fluchtbereitschaft einstellen: Der Blutzucker wird erhöht und die Atmung verändert sich, um die Muskulatur mit mehr Sauerstoff zu versorgen; für Kampf oder Flucht unwichtige Funktionen werden verringert, wie Verdauung, Sexualfunktionen oder das Immunsystem. Diese Umstellung wird als körperliche Energiezufuhr erlebt. In diesem ganzen Prozess werden aber die Gefühle der Bedrohung, der Ohnmacht und der Angst meistens nicht bewusst erlebt. Nur die aufschießenden Angriffs- oder Fluchtimpulse, die direkt zum Handeln drängen, werden wahrgenommen.

Seelische Bedrohungen

Über Jahrhunderttausende waren im Verlauf der Evolution die Bedrohungen für die Menschen vorwiegend physischer Natur, wie Unwetter, wilde Tiere oder kriegerische Auseinandersetzungen. In der heutigen zivilisierten Welt überwiegen dagegen die Angriffe auf unsere seelische Sicherheit. Der Selbsterhaltungstrieb kann Angriffe auf die seelische Sicherheit aller-

dings nicht von physischen Gefahren unterscheiden, denn er hat sich in der Evolution in einer Zeit entwickelt, in der es bei Bedrohungen vorwiegend um das nackte Überleben ging. Deshalb werden in uns „archaische“, d.h. grobe und gewalttätige emotionale Reaktionen aktiviert, wenn wir uns seelisch bedroht fühlen. Einige seelische Bereiche, die mit wichtigen Grundbedürfnissen des Menschen zusammenhängen, sind dabei die neuralgischen Punkte für das Auslösen der Alarmreaktion „Angst“ und der nachfolgenden Angriffs- oder Fluchtimpulse:

- In vielen Situationen ist es uns wichtig, „das Gesicht zu wahren“ oder die eigene Ehre zu verteidigen. Wir wehren dann „Angriffe“ auf unser Selbstbild und unser Selbstwertgefühl ab. Das ist auch so, wenn wir Gruppen verteidigen, mit denen wir uns identifizieren: Familie, Glaubens- oder Weltanschauungsgemeinschaft, politische Partei, Fußballclub, Firma, Nation.

- Wenn wir uns vernachlässigt, missachtet oder im Stich gelassen fühlen, wenn jemand unser Vertrauen missbraucht hat, fühlen wir uns verletzt und herabgesetzt, denn unsere seelische Stabilität ist dadurch bedroht.

- Wir haben ein existentielles Bedürfnis, in Gruppen dazuzugehören und es entstehen sehr schnell Angst- und Panikgefühle, wenn wir befürchten müssen, an den Rand gedrängt oder aus der Gruppe ausgeschlossen zu werden.

- Wenn sich andere dominant über uns stellen oder wenn wir uns erniedrigt fühlen und wir dadurch eine Herabsetzung unseres sozialen Status erleben, wird unser sozialer Orientierungsrahmen so stark irritiert, dass sich Angst und Panik einstellen.

- Die Angst vor dem Zusammenbrechen unseres mentalen Orientierungsrahmens kann sich einstellen, wenn unsere Gedanken kritisiert oder in Frage gestellt werden,

denn das Leben in einer „geordneten Welt“ ist für die seelische Stabilität unerlässlich.

- Wenn sich jemand unseren Interessen und Absichten entgegenstellt oder unsere Ideale angreift, kann es als extrem bedrohlich erlebt werden, wenn eine starke Identifikation mit diesen Willens-Intentions vorhanden ist und diese für die eigene Selbstsicherheit wichtig sind.

- Menschen, die innerlich labil oder in Anspannung sind, können sich durch eine unbedachte Äußerung tief verletzt oder provoziert fühlen, wenn bei ihnen dadurch verdrängte traumatische Erlebnisse reaktiviert werden und durch starke Emotionen das Seelengleichgewicht und die innere Sicherheit bedrohen.

Kampfhaltungen

Wenn wir uns in der Überforderungszone befinden und um unser seelisches Überleben kämpfen, dann gelten automatisch die Regeln und Gesetze des Krieges. Menschen, die den Impulsen des Überlebenstriebes folgen, nehmen deshalb in Konflikten bestimmte Grundhaltungen ein:

Egozentrik

Wer um sein physisches oder psychisches Überleben kämpft, stellt sich selbst absolut in den Mittelpunkt des Geschehens. Diese Egozentrik bewirkt, dass man alles vom eigenen Standpunkt aus sieht und erlebt. Mitfühlen mit „den Feinden“ oder die Situation von ihrem Standpunkt aus anzuschauen, wird dadurch unmöglich.

Freund-Feind-Denken

In physischen Gefahrensituationen ist es absolut überlebensnotwendig, blitzschnell und ohne zu überlegen unterscheiden zu können, was für mich gut oder für mich schlecht ist. Das geschieht durch die emotionale Sicherheitsprüfung, was in sozialen Situationen zu einer raschen Aufteilung der Menschen in Freunde und Feinde führt. Je stärker ein Konflikt eskaliert,



TRIGON

desto mehr verstricken sich die Menschen in dieses schablonenhafte Schwarz-Weiß-Denken mit den dazugehörigen Gefühlen der Zu- und Abneigung sowie den entsprechenden Verhaltenweisen.

Überlebensstrategien

Die Verhaltensmuster, die man sich durch die Bewältigung von schwierigen Situationen in der Kindheit angeeignet hat, treten in gefährlichen Situationen unverhüllt in den Vordergrund. Sie sind so tief in der Gewohnheit und im Charakter verankert, dass sie instinktiv und ohne nachzudenken als Überlebensstrategien wirksam werden, wenn wir uns bedroht fühlen. Je nachdem, ob in der Kindheit Überlegenheit und Machtbeanspruchung oder Unterordnung und Rückzug das Verhalten prägten, reagieren wir auch als Erwachsene eher aggressiv und nehmen Überlegenheitspositionen ein, oder wir suchen die Rettung in Unterlegenheitspositionen indem wir uns z.B. als Opfer fühlen und verhalten (Fromm 1974).

Wie können wir die Stressreaktion stoppen?

Die Stressreaktion erfolgt ohne Mitwirkung unseres bewussten Ich. Wir folgen dabei der aufschießenden Angst- oder Wutemotion und sind deshalb unfrei.

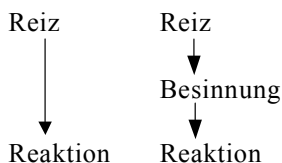


Abb. 3: Reiz-Reaktions-Mechanismus

Eine grundlegende Fähigkeit für konstruktives Verhalten in Konfliktsituationen besteht aus diesem Grund darin, diesen Reiz-Reaktions-Mechanismus stoppen zu können. In der Praxis heißt das, das Ausagieren von Ärger, Wut, Beleidigtsein und anderen Emotionen zu unterbinden, einen kühlen Kopf zu bewahren und einen Raum der Besinnung zu schaffen, in dem die

Wahlfreiheit entsteht, wie ich in der gegebenen Situation handeln will. Dafür ist es nötig, dass das bewusste Ich, das durch die Angst von der „Bühne des Geschehens“ vertrieben wurde, wieder als Akteur mitmisch. Ich muss „zu mir kommen“ d.h. zur Ruhe und Besinnung kommen. Dafür kann es hilfreich sein, die spezifischen Körpersignale kennenzulernen, die sich einstellen, wenn ich „unter Stress bin“, z.B. ein Druck im Kopf, Spannungen im Bauch, erhöhter Blutdruck ... Wer gelernt hat, diese Symptome zu beachten, kann sie als Signale benutzen, um schneller zu bemerken, was vorgeht.

Die Angst meistern

Weil wir die Bedrohung und das Alarmsignal der Angst meistens nicht bewusst wahrnehmen, sondern sofort unter der Herrschaft der Handlungsimpulse des Überlebenstriebes stehen, sind wir im Konflikt Getriebene. Eine Hauptaufgabe im Umgang mit der Stressreaktion besteht deshalb darin, als bewusstes Ich stark genug zu werden, um der Angst und Panik „ins Auge schauen zu können“. Dann wird es möglich, die drängenden Handlungsimpulse des Überlebenstriebes zurückzuhalten und für die bedrohliche Situation durch bewusstes Überlegen eine Lösung zu finden. Wahrnehmen und akzeptieren, dass ich mich bedroht fühle und Angst habe, ist dafür aber der erste Schritt.

Hilfreich ist es auch, die wiederkehrenden sozialen Überforderungsbereiche zu erforschen und erwartete Bedrohungserlebnisse in Gedanken vorwegzunehmen, d.h. die Angst bewusst zu erwarten. Dadurch verliert sie viel von ihrer Kraft. Hauptsächlich geht es darum, dass das Ich die Fäden in der Hand behält und nicht von der Angst vertrieben wird.

Wer ein stabiles Selbstwertgefühl besitzt, wird sich nicht so schnell durch Situationen überfordert, d.h. existentiell bedroht fühlen, weil eine höhere Frustrations-

und Widerspruchstoleranz vorhanden ist. Deshalb ist das Bemühen, die Verletzungen und instabilen Bereiche unseres Selbstwertgefühls zu heilen, die zentrale Prophylaxe für Konfliktresistenz. Selbsterkenntnis in Supervision, Beratung oder Psychotherapie kann dabei wichtige Hilfen bieten. Meditative Übungen, die dazu anleiten, sich mit tieferen Schichten des Seins zu verbinden, „nähren“ ein gesundes Selbstwertgefühl.

Zur Besinnung kommen

Das Stoppen der Stressreaktion ermöglicht innere Ruhe und Besonnenheit. Das sind die Voraussetzungen dafür, um die äußere Situation und auch die eigene Innenwelt mit etwas Abstand anschauen und Einengungen, Fixierungen und Verhärtungen in der Seele auflösen zu können. Dadurch kann man auf Machtausübung oder Unterordnung verzichten und so für sich einstehen, dass sich der andere nicht angegriffen fühlt. Und es wird auch ein empathisches Eingehen auf die Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse der anderen möglich (Rosenberg 2001). Konflikte lassen sich so vermeiden oder Schritt für Schritt auflösen und gegenseitiges Verstehen wird möglich.

TRIGON 1/02

Literatur

- Ballreich, R. (1998): Stressbewältigung, Trigon Themen 3/98. Graz
- Fromm, E. (1974): Anatomie der menschlichen Destruktivität. Stuttgart
- Fuhr, R. u. M. (2000): Angst und Reaktionsbildung. In: Gestalttherapie, 1/2000
- Glasl, F. (2002): Konfliktmanagement. Stuttgart/Bern
- Goleman, D. (1995): Emotionale Intelligenz. München/Wien
- Hüther, G. (1999): Biologie der Angst. Wie aus Stress Gefühle werden. Göttingen
- Rosenberg, M.B. (2001): Gewaltfreie Kommunikation. Paderborn
- Vopel, K.W. (2001): Kreative Konfliktlösung. Salzhausen