

# STRESS MICH NICHT!

OfF sind es gar nicht unsere eigenen Dramen, die uns auf emotionale Achterbahnfahrt schicken, sondern die unserer Mitmenschen. Warum eigentlich? Gibt es Leute, die dafür anfälliger sind? Und wie schaffen wir es, in unserem inneren Gleichgewicht zu bleiben, egal wie sehr uns der Stress der anderen aus der Bahn wirft?

TEXT KARINA SCHOLZ

**M**eine gute Freundin Tilly hat eine demente Mutter, der es zunehmend schlechter geht. Nachbarin Sandana sucht verzweifelt einen neuen Job. Und bei Isabel, einer Mama aus der Kita, kriselt es in der Ehe. Ob ich meine Freundinnen zum Kaffee treffe oder wir nur telefonieren, nach einem Gespräch mit einer der drei bin ich seltsam gestrest. Fröhlichkeit, unbeschwertes Lächeln – hallo, wo seid ihr hin?

Fakt ist: Ich leide mit meinen Freundinnen, fühle mich diffus schlecht. Dabei sind es gar nicht meine eigenen Probleme, die mir Sorgen machen. Ich übernehme die inneren Kämpfe, die Nöte und den Kummer der anderen aus lauter Zuneigung.

**Secondhand-Stress nennt sich dieses Phänomen.** Der Stress der anderen wird zu meinem eigenen. Ist das noch gesund? Woher kommt dieses Gefühl? Und wie schaffen wir es, gute Freundinnen zu sein und uns dennoch vom Stress der anderen abzugrenzen? Ich will es herausfinden. Eine, die sich mit Stress und dessen Bewältigung auskennt, ist Vogallehrerin Julia Fekettisch aus der Nähe von Wien. Unter *Imtschneider*st.ät bietet sie

Onlineyoga und Workshops an. Ihr Business nennt sie Werkstatt für Körper, Geist und Seele. Von ihr möchte ich wissen, wie wir Secondhand-Stress vermeiden und trotzdem empathisch sein können.

„Meiner Meinung nach gibt es keinen Stress aus zweiter Hand“, sagt Julia gleich zu Beginn unseres Interviews. Wie bitte? Mir persönlich fallen da viele Beispiele ein, Julia erklärt: „Alle Gefühle, die wir fühlen, entstehen in uns selbst. Wir würden vielleicht manchmal gern sagen, eine andere Person ist schuld an unserem Stress. Es kommt aber niemand vorbei und öffnet ein Türchen in uns, um Stress, Liebe, Ärger oder welches Gefühl auch immer in uns hineinzulegen.“

**Aber was ist mit Freundschaft?** Gerade das macht ja eine Freundschaft aus, dass mich die Nöte der anderen nicht kaltlassen. Etwa bei Sandana: Auf unseren Spaziergängen spinnen wir die wildsten Ideen, wie ihre berufliche Zukunft aussehen könnte. Ein Online-Business. Eine Praxis für Verhaltenstherapie. Oder doch eine Festanstellung als Psychologin? Noch ist sie in Elternzeit,

aber wie soll es weitergehen? Zu ihrem alten Arbeitgeber will sie auf keinen Fall zurück. Den Wunsch meiner Freundin, die eigene Identität auch in beruflicher Hinsicht zu stärken – durch eine neue, sinnvolle Arbeit –, kann ich gut nachempfinden. Deshalb schießt auch durch mein Blut Adrenalin, wenn wir uns die künftige Sandana als Karrierefrau ausmalen.

**Julia Fekettisch kennt das Dilemma,** das manchmal in uns entsteht. Wir wollen innerlich ausgeglichen sein und lassen uns doch von den Dramen unserer Umwelt mitreißen. Sie selbst musste durch eine persönliche Krise lernen, mehr bei sich zu bleiben und „einen Grundstock an Ruhe“ aufzubauen, wie sie es nennt. 2006 erlebte sie eine stressige Lebensphase, die mit schlimmer Angst und Panikattacken einherging. „Ich war furchtbar nervös“, sagt Julia. Durch Yoga lernte sie, ein Bewusstsein für sich selbst und ihre Grenzen zu entwickeln. Das bedeutet für sie nicht, kein Mitgefühl zu empfinden. Im Gegenteil: „Erst wenn in mir selbst Ruhe ist, kann ich auch für andere da sein“, sagt Julia.

Fotos Shutterstock, Julia Sandor (1)



Julia Feketsch (38) hat mithilfe von Yoga gelernt, sich auf empathische Art vom Stress anderer abzugrenzen

## „Wir haben keine Chance, einer anderen Person ihre Herausforderungen abzunehmen“

**Sie hat drei konkrete Tipps**, wie wir

unsere innere Mitte besser kennenlernen können. Auch Yogamuffel können sie sofort umsetzen. Tipp Nummer eins ist zugleich Julias SOS-Tipp für stressige Situationen: atmen! Und zwar tief und bewusst. Damit lenken wir die Aufmerksamkeit auf unseren Körper, sind mehr bei uns.

Tipp Nummer zwei: am Morgen einen Fokus setzen. Julia schwärmt von einer Kombination aus 30 Minuten Yoga und Meditation, um mental gestärkt in den Tag zu starten. Auch wer wenig Zeit hat, kann diesen Tipp umsetzen. „Schon fünf Minuten am Morgen, in denen ich mir überlege, was mein Fokus für den Tag ist, welche Qualität ich heute leben möchte, machen einen Unterschied“, sagt sie.

Tipp Nummer drei: Sich abends fragen, was man morgen anders machen will. Wers sein Bewusstsein mit Wahrnehmungsübungen schule, könne mehr Verantwortung für sich selbst übernehmen, erklärt Julia. An äußeren Umständen können wir oft nichts ändern. Aber wir haben immer die Wahl, wie wir darauf reagieren. Wir können uns zum Beispiel fragen: Wie würde ich zu einer Freundin sein? Mitgefühl steht auch uns selbst zu.

**Ich denke an Tilly und ihre Mutter im Krankenhaushaus**. Keiner von uns kann Demenz heilen. Das müssen wir akzeptieren. Mir bleibt nur, eine gute Zuhörerin zu sein. Und was Isabel betrifft, so kann ich ihr nicht die Auseinandersetzung mit ihrem Mann abnehmen. Mein Secondhand-Stress hilft meinen Freundinnen nicht weiter.

Jemand, der täglich mit dem Stress anderer Leute zu tun hat, ist Mindset-Coach Julia Lakaemper aus Berlin. Sie vermittelt in ihren Kursen Techniken, um ein hilfreiches Gedankenregiment für Erfolg aufzubauen. So kommen wir leichter und effizienter an unsere Ziele, privat und beruflich.



Wie mit Stress umgehen? Julia Lakaemper (45) ist Mindset-Coach in Berlin und kann gute Tipps geben

Wenn es um Secondhand-Stress geht, ist Julia rigoros: „Wir haben keine Chance, einer anderen Person ihre Herausforderungen abzunehmen“, sagt sie. Wenn wir uns vom Stress der anderen mitreißen lassen, ist das eine schlechte Art von Mitgefühl. Gutes Mitgefühl schließt ein, an die Kompetenz der anderen Person zu glauben, ihr Problem aus eigener Kraft zu lösen“, ist Julia überzeugt.

**Eine Strategie ist, zu hinterfragen, warum wir gerade Stress erleben**. Ist es, weil wir helfen wollen? Weil wir uns verantwortlich fühlen? Als Nächstes können wir die Gründe dafür betrachten und uns fragen: Ist das wirklich wahr? Kann ich eine andere Haltung dazu einnehmen? Julia empfiehlt, den oftmals verdrängten Gefühlen wie Hilflosigkeit und Ohnmacht Raum zu geben. „Es ist wie bei einem Ball, den wir unter Wasser drücken – wenn wir negative Gefühle verdrängen, kommen sie wieder hoch. Erst indem wir unsere Gefühle annehmen, verschwinden sie“, sagt die Expertin.

Meine Gedanken kreisen wieder um Tilly, Sandrina und Isabel. Ich traue ihnen zu, ihre Probleme selbst in den Griff zu bekommen. Dieser Gedanke fühlt sich mächtig an. Er macht mich zu einer stärkeren Freundin für sie. Es stimmt, was Julia sagt: Nicht die äußeren Umstände rufen Stress hervor, sondern unsere Bewertung von ihnen.

Wenn ich lerne, meine Gefühle zu lassen und eine andere Haltung zum Stress der anderen einzunehmen, dann komme ich tatsächlich zu anderen Gedanken. Sie machen mich feier, stärker, empathischer. Von dieser Stärke kann ich meinen Freundinnen etwas abgeben. **M**

# Welcher Secondhand-Stresstyp sind Sie?



### TYP A: DIE PROBLEMLÖSERIN

Der Stress von Freunden, das Chaos im Büro, zu wenig Zeit im Alltag. Sie wollen für alles eine Lösung finden, und das am liebsten sofort. Egal ob es um Ihre eigenen Probleme geht oder jemand mit Kummer zu Ihnen kommt – Sie lieben Harmonie und wollen dass alles in Ordnung ist. Damit setzen Sie sich selbst unter Druck.

Tipp: Atmen Sie tief durch. Den Anspruch, immer einen Ausweg zu wissen, haben oft nur wir selbst. Manchmal ist Zuhören die beste Hilfe, die es gibt. Sie vermittelt unserem Gegenüber das Gefühl: Ich werde gehört. Ich werde gesehen. Und das ist heilsam.

### TYP B: DIE MITVERANTWORTLICHE

Sie können sich so sehr in die Probleme anderer reinsteigern, dass Sie gar nicht mehr präsent sind. Dabei meinen Sie es doch gut. Sie fühlen und leiden wirklich mit. Die Probleme Ihrer Freundinnen, Ihrer Kollegen oder Ihrer Schwiegermutter werden zu Ihren eigenen. Doch hilft das Ihren Mitmenschen wirklich weiter?

Tipp: Lernen Sie, Ihre Grenzen wahrzunehmen. Das ist Übungssache. Wenn Sie zugeben können, dass Sie hilflos sind, ist das befriedigend. So authentisch zu sein, lernen wir oftmals nicht. Vertrauen Sie stattdessen auf die Stärke der anderen Person. Ihr Problem selbst zu lösen. Vielleicht ist diese Art von Mitgefühl genau das, was Ihr Gegenüber jetzt braucht.

### TYP C: DIE BETROFFENE

Ein Schicksalsschlag, eine Naturkatastrophe, eine bittere Enttäuschung. Manchmal stehen wir einer Krise im Leben eines Mitmenschen geschloek und ohnmächtig gegenüber. Ohnmacht lähmt uns. Wir wissen nicht weiter. Die Betroffene verharnt in dieser Position. Der Secondhand-Stress führt zu Stillstand und Schwächen.

Tipp: Verwandeln Sie den Stress in Aktion. Geben Sie offen zu, dass Sie nicht weiterwissen. Fragen Sie Ihr Gegenüber: „Was kann ich für dich tun? Hast du eine Idee?“ Vielleicht werden Sie eine Antwort bekommen, die Sie überrascht. Auch kleine Gesten des Mitgefühls haben eine große Wirkung.

