

Lernen durch Stress

Der «unzufriedene» Mensch ist ein glücklicher Mensch

Es hat Jahre gedauert, bis ich erkannte, welch starken «Motor zur positiven Veränderung» Gott mir durch Stress, Frust und schwierige Erfahrungen gegeben hat. Mehr als alles andere haben sie dazu gedient, alte Autobahnen zu verlassen und im Leben neue Wege anzulegen.



Veronika Schmidt

Zunehmend kommen junge Erwachsene in meine Beratung, die Symptome von seelischen Verletzungen zeigen, obwohl in ihrem Leben nichts erkennbar Schlimmes passiert ist. Bislang war ich oft mit Folgen von Vernachlässigung oder Traumatisierung konfrontiert. Doch diese Probleme scheinen eine andere Ursache zu haben.

Täglich optimal frustrieren

Meine These lautet: Es ist gerade die Abwesenheit von Herausforderungen, frustrierenden Erfahrungen und gutem Stress, der in den jungen Menschen Angst, Hilflosigkeit, Orientierungslosigkeit und Unentschlossenheit bewirkt, begleitet von grossen Selbstzweifeln, obwohl ihnen viele Entfaltungsmöglichkeiten offenstehen und viele von ihnen ein grosses Spektrum an Gaben besitzen würden.

Täglich optimal frustrieren! Diesen Rat gebe ich Eltern, damit diese ihre Kinder seelisch gesund halten. Optimal heisst nicht abwerten, aber fordern und ein Nein zumuten. Offensichtlich gilt dies auch für unsere Weiterentwicklung als Erwachsene.

Dazu der Hirnforscher Gerald Hüther¹:

«Wir brauchen neue Herausforderungen und die damit einhergehenden kontrollierbaren Stressreaktionen wie Gefühle von Angst, Verzweiflung, Ohnmacht, um uns immer besser an die vielfältigen Erfordernisse unserer Lebenswelt anpassen zu können. Nicht, damit wir krank werden, sondern damit wir uns ändern können. Krank werden wir erst, wenn wir uns weigern, die Angst zuzulassen und unsere Ohnmacht einzugestehen, wenn wir unfähig sind, nach neuen Wegen zu suchen, um sie überwindbar zu machen. Überwindbar wird Stress = Angst, wenn wir uns (und die Kinder sich) geborgen, geliebt, gemocht fühlen! Liebe hilft und der Glaube, dass jemand da ist, der hilft.»

Druck und konstruktive Auseinandersetzungen

Damit Veränderung in Gang kommt und gelingt, brauchen wir ein gewisses «Frustrpotenzial», das wie eine Triebfeder wirkt und uns anspornt, die Herausforderung zu packen und die Veränderung zu suchen. Die Bibel ist voller Lebensgeschichten, in denen Menschen durch schwierige Schicksale und Umstände in ihre göttliche Berufung hineinfinden. Heute sind wir mit einer

Zur Person



Veronika Schmidt ist systemische Paar-, Familien- und Erziehungsberaterin mit eigener Praxis (www.familienwerkstatt.ch), mit langjähriger Erfahrung als Sozialpädagogin. Sie ist verheiratet mit Andreas und Mutter von vier erwachsenen Kindern.

jungen Generation konfrontiert, der zu viele Steine ständig aus dem Weg geräumt wurden. Die zwar gefördert, aber nicht gefordert wurde. Die verwöhnt, emotional aber oft alleingelassen und um konstruktive Konflikte und Auseinandersetzungen gebracht wurde. Ich habe selbst Jahre gebraucht, um das Potenzial zu erkennen und zu nutzen, das Gott mir durch schwierige Erfahrungen gegeben hat. Ich bin oft angeekelt. Es gab Zeiten, da wurde mir vermittelt, dass ich den Geist der Rebellion loswerden müsse. Heute bin ich Gott unendlich dankbar für diese

¹ Zitate in diesem Artikel aus «Biologie der Angst», Vortrag an der Pädagogischen Klausurtagung der Grundschulen Betzendorf und Rinteln-Möllnbeck, 21./22. August 2000.

Eigenschaft, mich nicht einfach zufrieden zu geben. Im Unterschied zu früher kämpfte ich allerdings nicht mehr gegen Umstände und Menschen an, sondern suche das Potenzial der Veränderung in mir selbst.

Menschen, die an uns glauben

Für positive Veränderungen braucht es neben frustrierenden Umständen auch ein paar wenige Menschen, die an uns glauben, uns unterstützen und das Beste aus uns herausholen. Ohne diese Unterstützung werden wir zu sehr entmutigt. Wir waren blutjung, als mein Mann und ich mit 26 bzw. 24 Jahren die Chance erhielten, in der Stiftung Gott hilft eine sozialpädagogische Pflegefamilie zu übernehmen. Die damaligen Stiftungsleiter sind ein grosses Risiko eingegangen, uns so viel Verantwortung zu übertragen. Sie haben an uns geglaubt und uns unterstützt. Wir konnten Fehler machen, mussten dafür auch geradestehen. Dreizehn Jahre später veränderte sich das Umfeld; eine Unzufriedenheit und Unruhe wuchs sich aus zur Gewissheit, dass unsere Zeit abgelaufen war. Gott ermutigte uns, das «Mutterhaus» zu verlassen, weil wir uns nur so weiterentwickeln können.

Gott, der an uns glaubt

Ähnliche Entwicklungsschritte erlebten wir in der christlichen Gemeinde. Oft wurde unser Engagement nicht honoriert. Wir mussten unsere Sporen oft verdienen. Trotzdem blieben wir an diesen Orten, liessen uns schulen und konnten viele Erfahrungen sammeln. Wir erlebten Gottes Gegenwart und wurden von ihm persönlich ermutigt. Zehn Jahre lang gab mir Gott Worte, in denen er mir zusprach, dass er mich sieht und er selbst mich im Verborgenen hält. Schliesslich hatte ich eine so tiefe und sichere Beziehung zu Gott, dass es mir nichts mehr ausmachte, ob ich oder mein Tun von jemandem bemerkt wurde. Gott schenkte mir



«Die Wege des Lebens führen selten geradeaus! Es gibt immer wieder Unerwartetes, das dann Stress mit anfänglicher Verunsicherung und Angst auslöst. Wir brauchen Stress, um festgefahrene Verschaltungen im Hirn aufzulösen und neue Wege einzuschlagen.»

Prof. Dr. Gerald Hüther, Neurobiologe und Hirnforscher, Universität Göttingen, www.gerald-huether.de

eine totale Unabhängigkeit – und eine Abhängigkeit allein von ihm.

Gemeindefrust

Nachdem wir den dritten Gemeindefrust miterlebt hatten, besuchten wir keine Gemeinde mehr, trafen uns aber regelmässig mit Freunden zum geistlichen Austausch über Gott, die Welt und unser Leben. Wir engagierten uns auch weiterhin übergemeindlich. Ich vermisste die Gemeinde nicht. Für mich war klar, nur Gott selbst würde mich bewegen, dahin zurückzukehren.

Mitten im grössten Gemeindefrust empfanden wir von Gott her deutlich, wir sollten auf unsere beruflichen Fähigkeiten und damit andere Prioritäten setzen. So suchten wir neue Herausforderungen: Mein Mann übernahm die Leitung einer pädagogischen Stiftung und bildete sich weiter. Ich suchte mir verschiedene Jobs, um mir eine Ausbildung in systemischer Beratung zu finanzieren. Gleichzeitig liessen wir uns als Erziehungstrainer lizenzieren und starteten mit Erziehungskursen. Das war neben der Familie ziemlich viel, aber es war wieder

diese Triebfeder, nicht bei den Frustrationen stehen zu bleiben, sondern etwas zu wagen.

Die Bahnen in unserem Gehirn

«In unserem Gehirn gibt es Unmengen verschlungener Wege und Pfade. Viele davon werden im Laufe des Lebens verkümmern, weil sie nicht benutzt werden. Andere werden ausgebaut zu leicht begehbaren Wegen, glatten Strassen, Autobahnen, abhängig davon, wie wir sie mit unseren Gedanken beschreiten.» Gerald Hüther sagt, dass man sich auf jeden Fall davor hüten sollte, immer nur die leicht begehbaren Strassen oder gar die Autobahnen zu benutzen. Wir sollten uns immer wieder an Neues wagen.

Nach der Pflegefamilienzeit zogen wir in den Kanton Schaffhausen und bauten ein schönes Haus. Als nach acht Jahren Garten und Interieur perfekt waren, wurde uns fast von einer Stunde auf die andere klar, dass unsere Zeit auf dem Land abgelaufen war und wir aus familiären und beruflichen Gründen in die Stadt ziehen sollten. Ein Jahr später waren wir weg, und sofort wuchsen unsere Möglichkeiten in verschiedenen Bereichen. Was ich nicht für möglich gehalten hätte: Gott bewegte unser Herz wieder für eine Gemeinde mit vorwiegend jungen Menschen, die wir in ihrem Glauben und Leben schulen und coachen.

Autobahnen verlassen, neue Wege anlegen

Im Reflektieren unseres eigenen Lebens, im Begleiten und Beraten anderer Menschen stossen wir immer wieder auf diese zentralen Fragen: Wie lernen Menschen, sodass sie wirklich weiterkommen? Was hilft ihnen, im Leben neue Wege anzulegen, auf denen sie mutige und zunehmend sichere Schritte machen können – und so lebendiger und lebensfähiger werden? Dazu abschliessend einige Anregungen, die mir und anderen geholfen haben.

Neue Wege – konkrete Schritte

Erzählen, was wir denken

Viel denken und viel erzählen hilft, dass sich neue Verbindungen und Assoziationen im Gehirn bilden. Wir legen neue Wege, indem wir über uns, andere und Situationen anders denken lernen, zum Beispiel, wie man dieses oder jenes auch noch sehen könnte. Wir legen neue Wege, indem wir das, was wir denken, fühlen, bewegen und erfahren, anderen und uns selbst erzählen. Selbstgespräch hilft! Wir reden uns selbst gut zu, wie es schon David tat: «Meine Seele, sei stille zu Gott, der mir hilft» (Psalm 62,2).

Gemeinschaft und Vorbilder suchen

Gemeinschaft muss nicht Gruppe heissen. Aber wir brauchen ein Gegenüber, das uns beeinflusst und das wir beeinflussen können. Ein Gegenüber, mit dem wir uns grosse Gedanken über grosse Dinge auf der Welt machen können oder kleine Bemerkungen zu kleinsten Begebenheiten in unserem Alltag. Wir sind durch Beziehung, durch unser Gegenüber, zu Menschen und zu Gott hin.

Rituale und Handlungen

Um neue Wege in unserem Leben anzulegen, können Rituale und Handlungen sehr hilfreich sein. In einer Seelsorgeweche gab mir Gott den Impuls, mich jeweils im nahen Schwimmbad von all dem «loszuschwimmen», was in mir hochkam. Jeden Mittag schwamm ich ein Stück mehr in die Freiheit. Seither hat Wasser für mich eine unglaublich befreiende Wirkung. Wenn ich an einem Fluss sitze, fliesst fast automatisch alles, was mich frustriert, einfach «den Bach runter».

Neues Denken verankern

Neues Denken bleibt, wenn wir es in unserem Innern verankern – durch Bilder, Geschichten, Musik, Tanz, Malen, Schreiben, Rituale, Worte (Bibelworte), Erinnerungen an gelungene Erfahrungen und Tätigkeiten, symbolhafte Handlungen oder Gegenstände, Gesten, Rollenspiele, Bücher, Filme, Biografien, Vorbilder, Gespräche ... Je mehr ich darüber weiss, wie der Mensch funktioniert, desto faszinierter bin ich von der Bildsprache der Bibel und wie Gott und Jesus sie einsetzen. Die Worte werden lebendig durch brennende Dornbüsche, Winde und Säuseln, geschriebene Zeichen im Sand, gewaschene Füsse, das Abendmahl, durch Aufforderung zu Handlungen (Netz auswerfen, Stab übers Wasser halten, Fische verteilen, Schriftrollen essen), die Beispiele sind unendlich. Erhalten wir ein wichtiges Wort bzw. Bibelwort für unser Leben, sollten wir uns überlegen, mit welchem Zeichen, welcher Handlung, welchem Gegenstand, welchem «Sound», welcher Aufzeichnung oder welchem vertiefenden Gespräch mit jemandem wir es in uns verankern, damit es in uns lebendig bleibt und Kraft zur Veränderung bekommt. In der Beratung habe ich immer Papier und Stifte dabei, damit ich jederzeit eine Skizze machen kann. Persönlich schreibe ich mir wichtige Worte und Erlebnisse in Schreibbücher. Manchmal nehme ich diese hervor und bin berührt, was Gott über mir ausgesprochen, in meinem Leben gefestigt und an Neuem geschaffen hat.

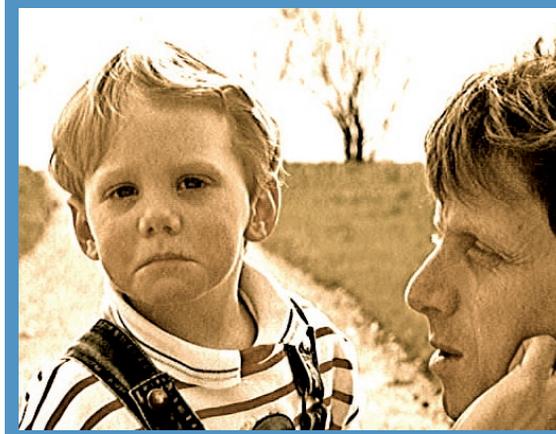
Gott im inneren Raum begegnen

Seit meinem vertieften Zugang zum Heiligen Geist in den Neunzigerjahren hat Gott mein Leben durch diese innere Bildsprache entscheidend gefestigt. Ich bekam einen inneren Ort, an dem er mir begegnet, mich tröstet, mich ermutigt und zu mir spricht. Wenn ich heute Menschen darin schule, auf die Stimme Gottes zu hören, schaffen wir eine Zeit der Stille, in der ich sie ermutige, sich von Gott einen solchen Raum (ein konkretes inneres Bild) zeigen zu lassen, ihm zu begegnen, ihn zu sprechen oder etwas tun zu lassen. Dahin können sie sich dann (im Stress) jederzeit ganz schnell zurückziehen.

«Unzufrieden» und «verankert»

Frustsituationen haben mich weitergebracht. Sie weckten in mir jene notwendigen Emotionen, die ich brauchte, um mich zu motivieren und meinem Leben eine neue Richtung zu geben. Selbst wenn sie manchmal unglaublich wehtaten, habe ich gelernt: Gott hat sie immer gebraucht, um mich im Leben weiterzubringen und mein Leben überaus reich zu machen.

Auf der anderen Seite war und ist es wichtig, im Frust nicht allein zu bleiben, sondern ihn mit Gott und Menschen zu bearbeiten und dann die guten Erfahrungsmomente mit allen



Schon von klein auf will der Umgang mit Frust und Stress geübt sein – und in positive Energie umgewandelt werden.

Sinnen zu verankern. Es hilft mir, wenn neue und andere Frust- und Lernsituationen kommen – und sie kommen mit Sicherheit –, einen klaren Kopf zu

gewinnen, den eigenen Willen und die eigenen Ressourcen zu aktivieren und Entscheidungen zu fällen, die dem Leben dienen.

