DEM WANDEL GEWACHSEN SEIN

Überforderung ist eine neue Normalität geworden, sagen Sozialwissenschaftler. Selbstcoaching kann uns davor schützen. Es beginnt und endet mit der Achtsamkeit für uns selbst

VON SVEN ROHDE

Wie geht es uns gerade? Fühlen wir uns wohl, ausgeglichen, in einer guten Balance zwischen Herausforderung und Leistungsfähigkeit, privat wie im Beruf? Treffen wir gute Entscheidungen und sind mit den Ergebnissen zufrieden? Sind wir Teil einer Gesellschaft, in der wir uns sicher und unterstützt fühlen, in einer Umgebung, die uns guttut? Schauen wir mit Zuversicht in die Zukunft, und leben wir in dem Bewusstsein, dass unser Leben sich erfüllt?

Ja, uns geht's prima, sagen die Meinungsforscher. 88 Prozent der Deutschen seien zufrieden mit ihrer Arbeit. 91 Prozent der 30- bis 59-Jährigen bewerteten ihre Lebensqualität als gut oder sehr gut – sie kenne kaum ein Land, in dem die Zufriedenheit so hoch sei, sagt die Chefin des Allensbach-Instituts, Renate Köcher. Im Weltglücksbericht der Vereinten Nationen, den traditionell die Skandinavier anführen, haben wir uns auf Rang 15 vorgeschoben. Der langanhaltende Aufschwung hat die wirtschaftliche Situation vieler Menschen verbessert, und das hat seine Wirkung auf eine positive Gefühlslage der Deutschen offenbar nicht verfehlt.

Die Antwort der Medizin auf die Frage nach unserem Befinden klingt ganz anders. So ist die Zahl der Krankentage seit 2006 um 50 Prozent gestiegen, sind jüngere Menschen sogar häufiger krankgeschrieben als ältere, haben die psychischen Leiden den zweiten Platz bei den Krankheitsursachen eingenommen, sind mittlerweile 26 Prozent der Deutschen von Symptomen einer Depression betroffen. Krankschreibungen aufgrund von Burnout, vermelden die Betriebskrankenkassen, haben sich seit 2004 verfünfzehnfacht. Die Bundestagsabgeordnete Jutta Krellmann stellte Ende September dieses Jahres auf der Website der Fraktion Die Linke die Ergebnisse einer Kleinen Anfrage an die Bundesregierung vor: Demnach ist es bei der Diagnose „psychische und Verhaltensstörungen" zwischen 2008 und 2016 zu einer Steigerung der Arbeitsunfähigkeitstage um fast 125 Prozent gekommen – die Zunahme der Anzahl der Arbeitsplätze wurde dabei herausgerechnet.

So viel psychisches Leid bei so viel allgemeiner Zufriedenheit? Ein irritierender Kontrast. Kann das sein? Lassen uns die Rahmendaten wirtschaftlicher und politischer Stabilität – bei allen Zweifeln und Gefährdungen – Zufriedenheit zu Protokoll geben,

obwohl wir gleichzeitig um die Stabilität unserer Psyche ringen? Gibt es eine Kluft zwischen äußeren Fakten und innerer Befindlichkeit? Nach dem Motto: „Mein Job ist eigentlich super, ich bin ihm nur leider gerade nicht gewachsen“? Oder: „Ich bin zufrieden mit meinem Leben, aber irgendetwas stimmt nicht“?

Vieles spricht dafür. Der Soziologe Hartmut Rosa hat in seinem vielbeachteten Buch *Beschleunigung* dargelegt, dass sich unsere modernen Gesellschaften nur noch dynamisch stabilisieren können. Sie sind auf Wachstum, Beschleunigung und Innovationsverdichtung angewiesen, um sich zu erhalten und zu reproduzieren. Für den Einzelnen bedeutet das: Er muss immer mehr leisten, immer effizienter arbeiten, um den Status quo zu halten. Seine Zeit wird immer knapper und vergeht wie im Flug. Rosa nennt das den „rasenden Stillstand“ – wir müssen immer schneller rennen, nur um auf der Stelle zu treten. Wer zu langsam ist, wird abgehängt.

Diese Anforderung habe sich längst zu einer Norm verfestigt, schreibt eine Autorengruppe um Hartmut Rosa in dem aktuellen Sammelband *Das überforderte Subjekt. Zeitdiagnosen einer beschleunigten Gesellschaft* zur Psychokrise: „Fortwährendes Ringen um Optimierung kann als eine der gegenwärtig bedeutsamsten kulturellen Leitvorstellungen gelten: Ständige Leistungssteigerung und Selbstverbesserung werden als notwendig erachtet, um im niemals stillstehenden Wettbewerb mithalten zu können.“ Die Überforderung ist die neue Normalität.

Initiative ist wichtig, reicht aber nie

Das bedeutet: Die Verantwortung für das eigene Wohlbefinden und Fortkommen haben die meisten akzeptiert. Aber das ist Teil des Problems, diagnostiziert der französische Soziologe Alain Ehrenberg in seinem grundlegenden Werk *Das erschöpfte Selbst*. Denn wer aus der Verantwortung für sich selbst den Schluss zieht, er oder sie müsse sich permanent verbessern, sich gezwungen fühlt, authentisch zu sein, eine „richtige“ Haltung zum Leben einzunehmen, so zu sein, wie andere es wollen – der riskiert zu scheitern. Daraus kann der dauerhafte Zwang zur Selbstoptimierung erwachsen. Ehrenberg: „Die Karriere der Depression beginnt in dem Augenblick, in dem die gesellschaftliche Norm jeden zu persönlicher Initiative auffordert: ihn dazu verpflichtet, er selbst zu werden.“

Das ideale Individuum werde nicht mehr an seiner Gefügigkeit gemessen, wie es in autoritär strukturierten Gesellschaften war, sondern an seiner Initiative. Aber die reicht, siehe Hartmut Rosa, nie wirklich aus. Laut Ehrenberg beherrscht deshalb das Gefühl, nicht den Erwartungen zu entsprechen, das Bild – „das ist die von der Depression verkörperte Störung des Handelns“. Angesichts einer drohenden oder bereits akuten Überforderung suchen immer mehr Menschen nach neuen Lösungen, um nicht in die Selbstoptimierungsfalle zu geraten. Sie kümmern sich stattdessen um sich selbst und ihr Wohlbefinden, um die physische und psychische Gesundheit, ohne sich dauerhaft zu überfordern. Und mit dem Ziel, trotz mancher Zwänge, Vorgaben und Verpflichtungen der modernen Gesellschaft bei sich selbst bleiben zu können – was immer das für den Einzelnen heißt.

Viele bemühen sich ständig, besser zu werden. Sie riskieren, damit zu scheitern

Aus einer wachsenden Fülle von Büchern, Medien und Onlinetutorials können sich Berufstätige, Stressgeplagte und psychologisch Interessierte informieren, wie sie sich selbst helfen können. Die Vorteile liegen auf der Hand. Wir müssen nicht erst einen Coach oder Berater finden, dem wir wirklich vertrauen, können unser eigenes Tempo wählen und sparen zudem 100 bis 250 Euro pro Stunde. Wir legen einfach los und betreiben den Fortschritt so, wie er uns entspricht. Coach Christine Kaul nennt Selbstcoaching eine „niedrigschwellige Maßnahme“.

Trotz der Vielfalt an Ratgebern auf allen Kanälen – die Zahl der konkreten Interventionen oder „Tools“, die den Weg zum Ziel ebnen sollen, ist überschaubar. Es sind Checklisten, Fragebögen, Tagebücher, Aufforderungen zu Übungen, die aus der täglichen Routine führen sollen und Anregungen zu kleinen Verhaltensänderungen geben, die eines gemeinsam haben: Im Mittelpunkt steht die Empfehlung, die eigenen Gefühle und Gedanken aufmerksam wahrzunehmen und zu reflektieren. „Selbstcoaching beginnt und endet mit der Achtsamkeit gegenüber sich selbst“, schreibt Coach Cornelia Topf.

„Das machen Sie schon“

Selbstcoaching sei „im Prinzip nichts anderes als die Kunst, sich mit seinen Gedanken und Gefühlen selbst zu helfen“, so Cornelia Topf. Und fügt an: „Das machen Sie ohnehin schon. Täglich dutzendfach.“ Im Selbstcoaching gehe es allerdings darum, diese unbewusst ablaufenden Vorgänge ins Bewusstsein zu holen und damit wirkungsvoller einzusetzen. Indem wir uns wahrnehmen, beobachten und beschreiben, unsere Gedanken, Gefühle und Stimmungen reflektieren, erwerben wir eine immer präzisere Selbstwahrnehmung. Daraus kann die Fähigkeit zur Selbststeuerung oder zum Selbstmanagement erwachsen, wie Business-Coaches es nennen. Selbstcoaching soll dabei helfen, alte unbewusste Verhaltens- und Reaktionsmuster abzulegen und Souveränität zu gewinnen über Situationen, die wir bewältigen wollen oder müssen. Selbstcoaching soll uns dabei unterstützen, bewusst zu entscheiden, was genau jetzt das Richtige und Angemessene ist.

Im Kern geht es immer um eine Veränderung – ob subtil oder grundlegend, ob notgedrungen oder freiwillig: mit den eigenen Schwächen freundlicher umgehen lernen, die Stärken erkennen und gezielter einsetzen, mehr Zeit haben fürs Eigene, für Herausforderungen im Job emotional besser gewappnet sein, Konflikte lösen statt eskalieren. Die Veränderung mag nur in der Haltung zu belastenden Umständen liegen – in einem Gewinn an innerer Freiheit etwa – oder tatsächlich in einem neuen Verhalten, gar in einer kompletten Veränderung der Verhältnisse. Das Ziel ist letztlich eine Entwicklung der eigenen Persönlichkeit.

Sich selbst begleiten und stärken

„Der Ablauf des Selbstcoachings unterscheidet sich nicht von den Prozessen im dialogischen Coaching“, erläutert Christine Kaul. Am Beginn stehe eine Bestandsaufnahme, eine Selbstreflexion zur Frage „Wer bin ich?“, eine Analyse der Stärken und Ressourcen, ein Entwurf der Vision des zukünftigen Zustands, was schließlich in die genaue Beschreibung der Coachingziele münde. Je angemessener und präziser die Ziele, umso wahrscheinlicher sei der Erfolg. „Der Selbstcoach“, so Christine Kaul, „soll sich dabei selbst mit Achtsamkeit und Respekt begegnen, um die eigene Persönlichkeitsentwicklung gezielt, systematisch und bewusst zu steuern.“ Cornelia Topf bestätigt: „Coaching bedeutet nicht permanente Kritik und Veränderung. Coaching heißt empathische Begleitung, Selbstannahme und Selbststärkung. Gutes Coaching ist angenehm.“

In einer zunehmenden Zahl von Selbstcoaching-Methoden geht es um Meditation. Der intensivere Kontakt zu den eigenen Gefühlen, den die Zeit in der Stille nach etwas Übung ermöglicht, gilt als ausgesprochen hilfreich bei der Balance zwischen Verstand und Unbewusstem. Als Anleitung gibt es zusätzlich zu Selbstcoaching-Büchern auch Audiodateien für geführte Meditationen oder Gedankenreisen. Per App kann der Selbstcoach zum Coachee werden, den das vorkonfigurierte Programm zu Einkehr und Bewusstwerdung auffordert.

Dieses E-Coaching wird nicht zufällig immer beliebter. Der angenehme Klang einer Stimme im Kopfhörer, die positive Ausstrahlung eines Coaches per Video entfalten bei manchen eine unmittelbarer motivierende Wirkung, als es Bücher können. Aktuell entwickeln sich Mischformen zwischen Coaching und Selbstcoaching: Onlineseminare, sogenannte Webinare, zu denen man sich anmelden kann, bei denen Coaches zum Beispiel im Wochenrhythmus Vorträge halten, womöglich noch im Chat zur Verfügung stehen, um dann die Teilnehmer mit Hausaufgaben in die nächste Woche zu entlassen.

Signale aus dem Unterbewussten

Wobei eine Erkenntnis aus der Coachingforschung auch hier zutreffen dürfte: Die persönliche Beziehung zwischen Coach und Coachee ist für den Erfolg bedeutender als die Methode. Fürs Selbstcoaching bedeutet das: Nur wenn mir die Stimme und Ausstrahlung des Coaches behagt, wenn ich den Ton seines Buchs tatsächlich motivierend und nicht etwa geschwätzig oder aufdringlich finde, ist er für mich der richtige. Aus der Coachingforschung lassen sich weitere Erfolgsfaktoren ableiten: So ist ein gut gewähltes Ziel entscheidend fürs Gelingen des Prozesses. Nur wenn es an unsere tiefen Bedürfnisse anknüpft und ein gutes Gefühl auslöst, verschafft uns der Weg dorthin die nötige Energie, um alte Gewohnheiten hinter uns zu lassen oder uns an eine neue Situation anzupassen.

Ein zweiter wichtiger Faktor ist die hohe Selbstaufmerksamkeit. Die sollte sich nicht nur auf die eigenen Gedanken richten, sondern auch auf Körperempfindungen und Gefühle. Sie enthalten wichtige Botschaften. Cornelia Topf: „Was wollen mir

meine Gefühle, körperlichen Empfindungen, Gedanken, meine Mimik, Gestik und Haltung gerade sagen? Auf welche Bedürfnisse versucht mein Unterbewusstes mich damit aufmerksam zu machen? Wofür stehen diese Signale?“ Um die Wahrnehmungen nicht einfach vorüberziehen zu lassen, ist ein Tagebuch während des Prozesses hilfreich. Schließlich muss das Neue geduldig eingeübt werden – oft die entscheidende Hürde. Erst wenn das neue Muster wirklich etabliert ist, hat sich auch im Gehirn etwas verändert: die Erwartung der anderen wahrnehmen, innehalten, die Aufgabe prüfen und erst dann entscheiden.

Krisen vorbeugen

Selbstcoaching ist gut als Krisenprävention geeignet – gerade auch wenn wir die angemessene Haltung zu den Zwängen der modernen Gesellschaft suchen. Wenn wir uns um Weiterbildung bemühen, um lebenslanges Lernen und den „Erwerb mannigfaltiger Kompetenzen“, wie Hartmut Rosa es nennt, dann folgen wir den „Leitbildern und Ideologemen moderner Erwerbsbiografien“. Vereinfacht heißt das, wir könnten in die Falle der Selbstoptimierung geraten. Aber dann entsprechen wir – wie Alain Ehrenberg es formuliert – auch den Anforderungen eines Systems, das von uns die Entwicklung von Fähigkeiten zu Selbstaktivierung und Selbstkontrolle erwartet. Und Selbstcoaching ist, so verstanden, auch ein Hilfsmittel, um als kleines Rädchen im großen Getriebe weiterhin funktionsfähig zu bleiben, ohne sich unnötig unter Druck zu setzen.

Dass darin aber durchaus Potenziale schlummern, die jenseits der Verwertung in der Dynamik unserer modernen Gesellschaft liegen, zeigt ein gut dokumentiertes Phänomen in der Folge von Achtsamkeitstrainings. Seit die Wirtschaft erkannt hat, wie hilfreich Meditation bei der Stressbewältigung ist, werden von immer mehr Unternehmen Kurse angeboten, um die Resilienz ihrer Mitarbeiter mithilfe von Achtsamkeit zu stärken. Eine Art Anleitung zum Selbstcoaching. Im Ergebnis steigt tatsächlich die Jobzufriedenheit der Teilnehmenden – allerdings auch die Zahl der Kündigungen. Dank der regelmäßigen inneren Einkehr in der Folge der Kurse erkennen immer wieder Menschen, dass sie am falschen Platz arbeiten. Ihr Selbstcoaching hat offenbar in ihrem Sinne funktioniert. **PHc**

Literatur im Internet unter psychologie-heute.de/literatur

Zu viel „um die Ohren“

Bei Frauen kann Überlastung zu Hause und in der Freizeit das gesamte Stressgefühl sehr verstärken. Zu viel berufliche Arbeit wirkt sich bei beiden Geschlechtern signifikant darauf aus. Die beiden Belastungsquellen „Beruf“ und „häusliche Verpflichtungen“ beeinflussen sich gegenseitig negativ. Dies sind Ergebnisse einer aktuellen Studie, bei der die Forscher der Frage nachgingen, wie sich Überlastungen in den verschiedenen Rollen unseres Alltags auf das allgemeine Stressgefühl der Menschen auswirken. Dabei wurden knapp 5000 Frauen und annähernd 4000 Männer befragt. Alle Teilnehmer waren verheiratet oder lebten mit einem Partner zusammen, arbeiteten mindestens 37,5 Stunden pro Woche und hatten Kinder.

Die allermeisten der Befragten berichteten von dem Gefühl, permanent zu viele Aufgaben innerhalb zu kurzer Zeit erledigen zu müssen, zu Hause und bei der Arbeit. Wie die Forscher schreiben, ließen sich die befragten Frauen offenbar stärker als die Männer von dem Gefühl überwältigen, zu Hause zu viele Pflichten zu haben. Den Männern gelinge es etwas besser, zu verhindern, dass private Überlastung ihr gesamtes Stressgefühl noch verstärkt. SAC

Linda Duxbury u. a: Too much to do, too little time: Role overload and stress in a multi-role environment. International Journal of Stress Management, 25/3, 2018. DOI: 10.1037/str0000062