



# Bleib weg mit deinem STRESS!

**AUSGELIEFERT.** Manchmal bricht der Stress unserer Mitmenschen geradezu über uns herein wie ein Sturm. Wie kann man sich einen Schutzschirm bauen, wenn andere einen in ihr Drama hineinziehen?

TEXT Ljubiša Buzić ILLUSTRATIONEN Alice Sowa

**C**hristine läuft nervös durch ihre Wohnung und räumt Dinge hin und her. Sie hat den Sonntagnachmittag bei ihrer Mutter verbracht, und seit sie wieder zu Hause ist, fühlt sie sich irgendwie „unrund“. Sie ist angespannt und unausgeglichen. So geht es ihr öfter, wenn sie bei ihrer Mutter war – vor allem, wenn diese gerade selbst sehr unentspannt ist. „Sie hat immer irgendein Drama am Laufen“, erzählt Christine. „Streit mit den Nachbarn oder anderen Stress. Und irgendwie springt das dann auf mich über.“

Was sie hier beschreibt, kennen viele Menschen: Manchmal fühlen wir uns dem Stress unserer Mitmenschen regelrecht ausgeliefert – er wird zu unserem eigenen Stress, auch wenn wir das gar nicht wollen. Liegt

das an einem selbst, oder sind manche Menschen einfach StressverbreiterInnen? Und wie kann man sich davon abgrenzen?

Caroline Makovec ist Psychotherapeutin und Autorin von *Befreie dich von den Fesseln der Vergangenheit: 9 Wege für zartbesaitete Menschen, um alte Wunden zu heilen* (dielux edition, € 20,-). In ihrer Praxis arbeitet sie viel mit Menschen, die von Hochsensibilität betroffen sind. Bin ich automatisch hochsensibel, wenn mir die Stimmungen meiner Mitmenschen leicht aufs Gemüt schlagen? Nicht unbedingt, sagt die Therapeu-

tin – „weil es ganz normal ist, auf eine unangenehme Situation im Außen zu reagieren. Das hat mit Hochsensibilität per se nichts zu tun.“

**DEIN STRESS IST MEIN STRESS.** Tatsächlich ist der Eindruck, dass Nervosität und negative Gefühle ansteckend sein können, schon länger bekannt. Sigmund Freud, der Vater der Psychoanalyse, nannte das Übertragung, und sogar der Verhaltensforscher Konrad Lorenz konnte das bei Tieren beobachten. Er erforschte, wie Vögel durch Ausdrucksbewegungen und Laute eine Gefühlsreak-

„Konrad Lorenz konnte schon bei Vögeln beobachten, wie sich Gefühle untereinander übertrugen.“



## Welcher Typ sind Sie?

*Wir alle gehen mit Secondhand-Stress unterschiedlich um. In welcher der Beschreibungen finden Sie sich wieder?*

- A. ICH BIN EIN FLUCHTTIER.** Wenn mich jemand mit seinem oder ihrem Drama stresst, gehe ich der Person lieber aus dem Weg. Mein Motto: „Das Leben ist zu kurz für diesen Blödsinn.“
- B. ICH BIN EINE SELBER-HINEINKIPPERIN.** Wenn mein Gegenüber gestresst oder nervös ist, dann spüre ich das auch und werde selbst ganz unruhig. Mein Motto: „Oh, Gott, du hast recht! Wie schrecklich!“
- C. GANZ KLAR: ICH STELLE MICH TOT.** Ich spüre den Stress der anderen sehr stark und er überfordert mich. Mein Motto: „Wenn ich ganz still bin, geht es hoffentlich wieder weg!“

tion untereinander übertragen. Die Psychologin Elaine Hatfield von der Universität Cambridge untersuchte das, was sie als „emotionale Ansteckung“ bezeichnete, in zahlreichen Studien. Besonders ausschlaggebend für die Intensität der Ansteckung war laut Hatfield einerseits die Art der Beziehung zum Gegenüber – unter Menschen, die einander nahestehen,

kommt es eher zur Emotionsübertragung. Andererseits konnte sie zeigen, dass extrovertierte Menschen empfänglicher für diese Art von Ansteckung sind als introvertierte.

Auch zwischen den Geschlechtern fand die Wissenschaftlerin Unterschiede: In einem Experiment wurden Männern und Frauen Videos von Menschen gezeigt, die sich an beson-

ders emotionale Ereignisse erinnern. Dabei wurde festgestellt, dass Frauen stärker von den Emotionen anderer angesteckt wurden als Männer. Das liege daran, dass Mädchen schon früh beigebracht werde, sensibel für die Gefühle anderer zu sein, so die StudienleiterInnen.

**INFEKTIONSRISSIKO: STRESS.** Ein Schlüssel zum Umgang mit diesen ansteckenden Stimmungen sei es, zu lernen, auf die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu hören, so Makovec. Auch das eigene Stressmanagement spiele hier eine große Rolle. Denn wenn ich merke, dass ich mich

*„Vor allem Mädchen wird schon früh beigebracht, bezüglich der Gefühle anderer sensibel zu sein.“*

*„Wenn man spüren kann, was im anderen vorgeht, kann man auch erahnen, was als Nächstes passiert.“*

von meinen ZeitgenossInnen schnell aus der Ruhe bringen lasse, kann das auch bedeuten, dass ich im Moment selbst ein wenig überlastet bin, ohne dass es mir ganz bewusst ist. „Je voller sozusagen mein eigenes Fass ist, desto schwieriger wird es, sich abzugrenzen“, so die Therapeutin. „Wir sind dann empfänglicher für Stress von außen und überreagieren leichter.“ In dem Fall kann es sinnvoll sein, ein bisschen in Selfcare und Me-Time zu investieren – sprich: auch mal auf Distanz zu gehen und sich um sich selbst zu kümmern, zum Beispiel etwas Angenehmes zu unternehmen.

Es muss aber nicht immer unbedingt an einem selbst liegen, wenn

man ins Gefühlschaos anderer hineingerissen wird, so die Psychologin. Manche Persönlichkeiten kann man tatsächlich als so etwas wie „Stress-Superspreeder“ bezeichnen. „Es gibt einfach Menschen, die tragen ihre Dramen gerne nach außen“, so Makovec. „Meist aber nicht, um eine Lösung zu finden, sondern weil sie einfach gerne klagen und sich in den Mittelpunkt stellen und als Opfer sehen.“ Im Umgang mit Stresspersönlichkeiten empfiehlt die Therapeutin, klare Grenzen zu setzen – aber auf eine wertschätzende Art und Weise. „Klar zu kommunizieren führt auch zu einer Klarheit beim Gegenüber. Es kann einordnen: Okay, was

ist jetzt passiert? Dabei ist es wichtig, nicht den Menschen zu verurteilen – „Du stresst mich so, geh bitte weg!“ –, sondern zu sagen: „Dieses oder jenes Verhalten von dir stresst mich, ich würde dich bitten, dass wir dieses oder jenes machen, um wieder zur Ruhe kommen zu können.“

**EVOLUTIONÄRER VORTEIL.** Sensibel für die Stimmungen anderer zu sein muss aber nicht immer etwas Negatives sein. „Wenn man spüren kann, was im anderen vorgeht, kann man ja auch ein bisschen voraussagen, was als Nächstes passiert“, so Makovec. Dadurch könne man unterstützend für andere sein. Wichtig sei es trotzdem, sich selbst zu schützen, wenn es zu viel wird: „Empathie hat schon etwas für sich – wenn man eben in der Lage ist, sich abzugrenzen, wo es notwendig ist. Sonst hat davon letztlich niemand was. Auch das Gegenüber, das diesen Stress verursacht.“



**DU WIRST PATE  
UND ICH WERDE  
KRANKENPFLEGERIN**

[WWW.SOS-KINDERDORF.AT](http://WWW.SOS-KINDERDORF.AT)



**SOS  
KINDERDORF**