Schweizerischer Marketing Club

Vortrag vom 4.4.00 über

Sftressbewältigung mit Alkohol und Drogen

U. Davatz

I. Einleitung

Stress und Stressbewältigung ist ein tägliches Thema in unserer heutigen Leistungs- und und Wettkampfgesellschaft, die von einem allgemeinen Suchtverhalten geprägt ist im Sinne von immer mehr und immer schneller. Eine Accelerationsbewegung, die alle Menschen rund um den Erdball ergriffen hat in allen Bereichen, sei dies an der Börse, im Sport, oder in der Freizeit. Auch der Qualitätsbegriff mit welchem nun in sämtlichen Dienstleistungs- und Produktionszweigen Reklame gemacht, d.h. Marketing betrieben wird, ist in der Regel nichts anderes als eine versteckte „Qualitätssteigerung", unterwirfft sich also auch diesem Prinzip der Acceleration.

Doch der Mensch ist keine Maschine und kann deshalb auch nicht unbegrenzt beschleunigt werden, ohne massiven Schaden zu nehmen.

Was können wir dagegen tun?

II. Wann tritt Stress auf?

- Stress ist nicht eine allgemein definierbare Grösse oder Einheit, was für den einen Stress darstellt, ist für den anderen Unterhaltung oder gar Entspannung, wie z.B. ein extrem gefährlicher Sport.
- Stress tritt immer dann bei einem Menschen auf, wenn er sich über längere Zeit überfordert fühlt.
- Die Überforderung kann zustande kommen durch zu viel quantitative Leistung über längere Zeit ohne entsprechende Erhohlungsphase.
- Die Überforderung kann aber auch entstehen durch qualitative Überforderung, d.h. wenn ein Mensch eine Leistung erbringen muss, der er nicht gewachsen ist, also inkompetent ist für die Leistung, die er erbringen sollte. Er muss dann ständig seine Inkompetenz überdecken, überspielen, was unheimlichen Stress darstellt.

https://adhs.expert

- Stress kann aber auch entstehen, wenn ein Mensch dazu gezwungen wird, unter seinen Fähigkeiten und Potentiale zu funktionieren, d.h. wenn seine Fähigkeiten dauernd zurückgebunden werden. Er ist dann wie ein Rennpferd, das man dazu zwingt, im Stall zu stehen und nur mit dem Kopf zu nicken.
- Eine weitere Ursache von Stress stellt eine anhaltende emotionelle Spannungssituation dar, d.h. viele ungelöste Konflikte im Umfeld eines Menschen können zu einer starken Stressreaktion in einem sensiblen Menschen führen.
- Eine wichtige Stressursache ist somit auch die Familie, neben dem Arbeitsumfeld, können ungelöste Beziehungskonflikte im Privatleben enormen Stress verursachen.
- Auch Doppelleben führen und Tabus oder Lügen aufrechterhalten, kann ein wichtiger Stressfaktor im Leben eines Menschen darstellen.
- Stress ist auch ansteckend innerhalb einer Gruppe, kann also an das Umfeld weitergegeben werden.

III. Stressaufbauende Situationen in der Arbeitswelt

- Die heutige Arbeitswelt und ihre Kultur ist ein riesiger Stressfaktor im Leben eines Menschen.
- Das Funktionieren und Überleben in unserer heutigen Arbeitswelt ist geprägt vom ständigen Wettkampf, es muss wie gesagt alles immer schneller, besser und effizienter werden. Ausruhphasen sind nicht eingeplant oder miteinberechnet, sonst könnte man den Wettlauf verlieren.
- Viele Menschen steigen in eine zu hohe Funktionsstufe auf, wo sie überfordert und inkompetent sind, kommen unter Stress und geben diesen Stress dann an ihre Untergebenen weiter, was dazu führt, dass sich der Stress amplifiziert.
- Viele Mitarbeiter werden unter ihrer Fähigkeit und Ausbildung eingesetzt wegen der starken Zentralisierungstendenz, welche dazu führt, dass all die kleinen „Führungshirne“ abgeschafft und ersetzt werden durch ein grosses zentrales Führungshirn genannt „headquarter“.
- Weil alles schnell gehen muss, werden Systemfehler auf menschlicher Ebene, welche Stress erzeugen, oft gelöst durch Sozialchirurgie, d.h. durch Entlassung eines Sündenbocks statt durch wirkliche Systemkorrektur, d.h. durch zwischenmenschliche, konstruktive Konfliktlösung.

https://adhs.expert

- Unter Stress engt sich das menschliche Verhalten auch ein auf bestimmte stressbedingte Lösungsmuster, d.h. kreative systemverändernde Lösungsansätze werden oft unterdrückt.
- Diese eingeschränkten Lösungsansätze führen dann zu vermehrter Dysfunktionalität im System und somit verstärken und vermehren sie Stressursachen im System, eine sich accelerierende Teufelsspirale beginnt.

IV. Was sind die typischen Stressbewältigungsmuster

- Sowohl beim Menschen wie beim Tier sind die vier typischen Stressbewältilkgungsmuster, Flucht, Kampf, Ausweichverhalten oder Totstellreflex, auf Englisch. „flight", „fight", „avoidance" or „freezing".
- Die Einnahme von Suchtmitteln, die eine sedierende, entspannende Wirkung haben, wie Alkohol, Heroin oder Tranquilizor kann man zum chemisch induzierten Ausweichverhalten zählen, oder allenfalls auch zur chemischen Flucht, d.h. zu einer inneren Flucht, ohne sich vom Ort wegzubewegen. Psychologisch gesehen bezeichnet man dies auch mit Unterdrückungs- und Leugnungsverhalten.
- Stimmulierende Drogen wie Cocain, Ecstasie, Amphetamine, und Antidepressiva können im weitesten Sinne unter chemisches Kampfverhalten eingereiht werden, d.h. sie stimmulieren die aktive Seite des Menschen und fordern von ihm noch mehr Leistung zu einem Zjeitpunkt, da er an sich erschöpft ist.
- Beide Problemlösungsstrategien, d.h. Stressbewältigungsstrategien sowohl durch sedierende Drogen als auch durch stimmulierende Drogen sind aber nur Anpassungsverhaltensmuster und bekämpfen natürlich die Ursache des Stresses in keiner Weise, im Gegenteil, sie werden ihrerseits wiederum zur Stressursache.
- Im fortgeschrittenen Stadium stellt das Suchtverhalten schon einen Totstellreflex dar oder eine totale innere Flucht.
- Die Stressbewältigungsstrategie mittels Drogen wird somit zu einer weiteren Stressursache, man befindet sich also in dieser schon zu Beginn erwähnten süchtigen Teufelsspirale, einer Inflationsbewegung in ökonomischer Sprache, ein inflationärer Wertzerfall des menschlichen Handelns.

https://adhs.expert

V. Was ist die Reaktion des Umfeldes auf die Stressbewältigung durch Suchtverhalten

- Als erstes passiert meist eine Leugnung, Tabuisierung, ein nicht wahrnehmen und nicht wahrhaben wollen, das typische Co-süchtige Verhalten, an sich ein Ausweichverhalten.
- Hat das Suchtverhalten dann ein gewisses Übermass erreicht, reagiert das Umfeld meist mit Aggressionen, Bestrafung und Kontrollversuch.
- All die drohenden, bestrafenden, kontrollierenden therapeutischen Hilfeversuche funktionieren aber in der Regel nicht, sondern verstärken nur den Stress durch Angst und fördern somit das Suchtverhalten.
- Aus diesem Grunde sind auch die meisten Suchttherapien häufig so erfolglos und die Stressbewältigungsstrategie Sucht entwickelt sich zum irreversiblen chronischen Krankheitszustand und schlussendlich zur Invalidität, die totale Wertzerstörung des Menschen an sich, er wird „invalide", „unbrauchbar" in unserer Leistungsgesellschaft.

VI. Wie könnte man sinnvoller bzw. hilfreicher umgehen mit Stress als durch krankmachende Stressbewältigung?

- Es sollte als erstes die Stressursache erkannt und bearbeitet werden durch entsprechende Systemveränderung im grossen und im kleinen.
- Es sollte nicht das Stressbewältigungssymptom bekämpft werden, sondern viel mehr anerkannt werden zwar als Bemühung, jedoch als untaugliches Mittel.
- Dann muss der Betroffene darin begleitet und unterstützt werden, tauglichere Problemlösungsstrategien zu erarbeiten für seine Stressbewältigungsstrategien, dafür braucht es jedoch Zeit und Geduld.
- Es dürfen gar keine angstmachenden drohenden Methoden angewandt werden zur Veränderung der stresserzeugenden untauglichen Stressbewältigungsstrategien in taugliche.
- Um dazu in der Lage zu sein, braucht es unglaublich viel Selbstdisziplin und eigene Stressbewältigung im pos. Sinne, man muss selbst in emotional ruhigem Zustand sein.

https://adhs.expert

- Überbordert das Suchtverhalten, muss man Verantwortung übernehmen und time out organisieren, d.h. eine Entziehungskur anordnen, damit das Arbeitsverhältnis aufrecht erhalten bleiben kann.
- Last but not leat, sollte man sich professionelle Unterstützung und Hilfe holen und nicht aus falschem Stoltz allzu lange die Angelegenheit selbst zu regeln versuchen. Man macht allzu leicht gerne viel zu viele Fehler und überlastet sich dadurch nur. Der gesunde Menschenverstand alleine genügt hier nicht.

Da/KDL/er

https://adhs.expert