

DGUV Lernen und Gesundheit

Mehr Selbstachtung!

Infotext für Schülerinnen und Schüler

Stress lass nach!

Sie fragen sich vielleicht, weshalb es so wichtig ist, dass wir lernen, freundlich mit uns umzugehen und bewusst auf das innere Selbstgespräch zu achten. Vielleicht denken Sie sich, das sind ja nur Gedanken. Doch tatsächlich können uns Gedanken genauso wie reale Bedrohungen von außen in einen Stresszustand versetzen.

Der menschliche Körper reagiert mit Stress, sobald er einen Reiz als Gefahr einstuft. Blitzschnell schüttet er dann Stresshormone aus, die es ihm erlauben, unmittelbar auf die Situation zu reagieren – entweder mit Angriff oder mit Flucht. Inzwischen wissen wir: Es braucht gar keinen äußeren Anlass, schon mit Gedanken können wir uns die „Hölle heiß machen“.

„Andere sind besser, klüger oder attraktiver“

Bekommen Sie zum Beispiel eine schlechte Note, können Sie auf zweierlei Weise reagieren: Sie können fliehen, das heißt, Sie setzen sich mit der Nachricht nicht auseinander und ignorieren sie. Oder Sie können die Lehrkraft verantwortlich machen und eine Auseinandersetzung mit ihr beginnen (Kampf-Modus). Da dies oft nicht ratsam ist, wendet sich der Angriff meist nach innen gegen die eigene Person. Viele werten sich dann innerlich ab, vergleichen sich mit anderen und kommen zu dem Ergebnis, dass diese viel besser, klüger oder attraktiver sind.

Viele Menschen haben sogar ständig ein Idealbild vor Augen, das sie unbedingt erreichen wollen. Wenn dies nicht gelingt, werfen sie sich vor, versagt zu haben. Das führt zu einem chronischen Stresszustand des Körpers.

Unsere ständigen inneren Antreiber

Woher kommen diese inneren Selbstabwertungen? Viele Eltern sind übermäßig kritisch ihren Kindern gegenüber, weil sie meinen, dass sie diese so am besten anspornen können. Oder sie gehen selbst mit sich sehr fordernd um, was die Kinder wiederum einfach imitieren. Auch die Eltern haben eine Erziehung erfahren und reagieren entsprechend ihrer Bewertungsmuster. Die Werbung heizt diesen Mechanismus der Selbstabwertung schließlich noch an: „Kaufen



Foto: istockphoto, istock.com/Tuitun

Sie Produkt X, Y oder Z und Sie werden angesehen, beliebt usw.“ Manche Menschen versuchen auch unentwegt, gesellschaftlichen Normen nachzueifern (etwa dem gängigen Schlankheitsideal).

Druck blockiert uns

Je selbstkritischer wir mit uns sind und je härter wir mit uns ins Gericht gehen, desto unflexibler werden wir aber. Oft fallen einem dann zum Beispiel bei einer Klassenarbeit die einfachsten Antworten nicht ein.

Wie wir gegensteuern können

Doch neuere Forschungsarbeiten weisen auf etwas Interessantes hin: Wenn wir lernen, uns selbst zu beruhigen und zu entspannen, können wir dem Stressgeschehen entgegenwirken. Voraussetzung dafür ist, dass wir überhaupt merken, wie wir mit uns umgehen. Wenn wir unser inneres Selbstgespräch bewusst wahrnehmen, können wir lernen gegenzusteuern. Zum Beispiel können wir mit einer einfachen Atembeobachtung das vegetative (unwillkürliche) Nervensystem beruhigen und dabei eine wohlwollende, wertschätzende Haltung einnehmen.

Wenn wir lernen, freundlich mit uns umzugehen, gewinnen wir Souveränität im Umgang mit uns selbst. Dieses Selbstvertrauen schafft ein Klima der Sicherheit, aus dem heraus sich unsere Wahrnehmung öffnet, und wir auch ungewöhnliche Problemlösungen wagen. Die Antwort aus der Klassenarbeit fällt uns wieder ein, und Stresssituationen werden insgesamt zu positiven Herausforderungen.

Fazit: Wenn wir also lernen, uns gut zuzureden, können wir weit mehr erreichen, als wenn wir uns ständig kritisieren und abwerten.