

Eva Brandt  
Miriam Fritsch-Kümpel

# STRESS?



Das Trainingsbuch  
nach der Lotus-Strategie

**campus**

STRESS?  
DU ENTSCHEIDEST, WIE DU LEBST

*Gewidmet unseren Coachees und Seminarteilnehmer*

**Dr. Eva Brandt** arbeitet seit über 20 Jahren als selbstständiger zertifizierter Business-Coach.

**Miriam Fritsch-Kümpel** ist Psychologin und coacht Manager, Fach- und Führungskräfte.

Beide sind Gründerinnen des Stresskompetenzzentrums »Lotus-Strategie®« in Wiesbaden.

Eva Brandt, Miriam Fritsch-Kümpel

# **STRESS? DU ENTSCHEIDEST, WIE DU LEBST**

Das Trainingsbuch nach der Lotus-Strategie

Campus Verlag  
Frankfurt/New York

Mit diesem Buch halten Sie ein Trainingsbuch in der Hand Sie können damit aktiv arbeiten und Ihr persönliches Workout durchführen. Einen übersichtlichen **Trainingsplan** finden Sie am Ende dieses Buches. Damit liefern wir Ihnen ein Angebot für Ihre selbstbestimmte Stressregulierung, die Performance gestalten Sie selbst. Viel Erfolg dabei!

ISBN 978-3-593-50802-3 Print

ISBN 978-3-593-43804-7 E-Book (PDF)

ISBN 978-3-593-43825-2 E-Book (EPUB)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Copyright © 2018 Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Umschlaggestaltung: Campus Verlag, Frankfurt am Main

Umschlagmotiv: © Shutterstock/Radmila

Illustrationen: Anna Luise Sulimma, TrendSketcher

Satz: Fotosatz L. Huhn, Linsengericht

Gesetzt aus Minion und Myriad

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza

Printed in Germany

[www.campus.de](http://www.campus.de)

# INHALT

<b>Vorwort</b>	<b>Management ist Spitzensport</b> . . . . .	9
<b>Einleitung</b>	<b>Viel erreicht – und Energie verloren</b> . . . . .	11
	Zahl und Wahrheit . . . . .	12
	Ach, hätte ich doch ... die Reißleine gezogen . . .	13
	Die Lotus-Strategie, ein Trainingsbuch . . . . .	14
<b>Kapitel 1</b>	<b>Der Bär ist weg</b> . . . . .	19
	Fantasiespiel jenseits der Wissenschaft . . . . .	21
	Das Erbe des Homo sapiens . . . . .	23
	Raffinierte Muster finden . . . . .	24
	Stressgetrieben durch den Alltag . . . . .	27
<b>Kapitel 2</b>	<b>Welcher Stresstyp sind Sie?</b> . . . . .	31
	Zwischen Sachlichkeit und Emotion . . . . .	32
	Als Aristoteles irrte . . . . .	34
	Stress mit Folgen . . . . .	36
	Der Preis der Kaskaden . . . . .	39
	Der Stresstypentest . . . . .	46
<b>Kapitel 3</b>	<b>Die Lotus-Strategie</b> . . . . .	59
	Der 360-Grad-Blick auf den Stress . . . . .	62
	Das Leiden der Manager . . . . .	64
	Bruch der Gefühle . . . . .	70
	Die Macht des Unterbewussten . . . . .	72

<b>Kapitel 4</b>	<b>Blütenblatt 1 – Akzeptanz</b> . . . . .	79
	Zeichen des Wandels . . . . .	80
	Solange die Erde sich dreht . . . . .	82
	Sine glossa – ohne Veränderung . . . . .	85
	Akzeptanzregel 1: Innehalten und aushalten . . .	87
	Akzeptanzregel 2: Loslassen und weiterdenken . .	87
	Stressanalyse . . . . .	94
<b>Kapitel 5</b>	<b>Blütenblatt 2 – Veränderung</b> . . . . .	99
	Guten Morgen, Schmerz . . . . .	102
	Der Dreiklang der Veränderung . . . . .	103
	Zwei Arten von Zielen . . . . .	111
<b>Kapitel 6</b>	<b>Blütenblatt 3 – Werte</b> . . . . .	115
	So ist es, so bleibt es? . . . . .	117
	Bei sich selbst ankommen . . . . .	120
	Wider die Hilflosigkeit . . . . .	121
	Die Mitte zwischen den Extremen . . . . .	124
<b>Kapitel 7</b>	<b>Blütenblatt 4 – Alpha</b> . . . . .	135
	Immer bereit . . . . .	137
	Das Gehirn besänftigen . . . . .	138
	Drei Takte der Persönlichkeit . . . . .	139
	Zeit und Wellen . . . . .	145
	Das Spiel zwischen Alpha und Beta . . . . .	146
<b>Kapitel 8</b>	<b>Blütenblatt 5 – Sinne</b> . . . . .	153
	Entschluss zur Entschleunigung . . . . .	155
	Stressoren, die Feinde des Glücks . . . . .	157
	Höher, schneller, weiter . . . . .	164
	Sieben Regeln für Ihre Gesundheit . . . . .	165
	Mit allen Sinnen genießen . . . . .	169
<b>Kapitel 9</b>	<b>Blütenblatt 6 – Netzwerk</b> . . . . .	175
	Oxytocin für das Selbstbewusstsein . . . . .	179
	Mindestens zwei für die Zufriedenheit . . . . .	181

	Ein Notizbuch voller Namen . . . . .	183
	Kommunizieren in digitalen Zeiten . . . . .	185
	Die Gepflogenheiten der anderen . . . . .	186
	Die Ebenen der Kommunikation sind universell .	188
	Der wunde Punkt in der Persönlichkeit . . . . .	189
<b>Kapitel 10</b>	<b>Blütenblatt 7 – Lösung</b> . . . . .	197
	Wenn dem Stress die Leere folgt . . . . .	199
	Was wirklich wichtig ist . . . . .	201
	Nicht jammern – lösen! . . . . .	207
<b>Kapitel 11</b>	<b>Achtsamkeit üben</b> . . . . .	213
<b>Schlussworte</b>	<b>Der Abperleffekt</b> . . . . .	219
<b>Danksagung</b>	. . . . .	221
<b>Literatur</b>	. . . . .	223



# VORWORT

## Management ist Spitzensport

Erfolg! Fast jeder möchte in seinem Leben den größtmöglichen Erfolg erreichen, sowohl privat als auch beruflich. Dabei wird allzu oft vergessen: Erfolg entsteht durch produktiven Fleiß, Leidenschaft und Einsatz. Selten ist es einfach nur Glück. Dem körperlichen und mentalen Stress die Stirn zu bieten und auch in einer scheinbar aussichtslosen Situation eine kreative Lösung zu entwickeln, darum geht es letztendlich im Sport und auch bei beruflichen Karrieren.

In meiner langjährigen Tätigkeit als sportmedizinischer Berater und Begleiter, unter anderem von Weltklasseathleten, werde ich immer wieder gefragt, wie es Sportler schaffen, zum richtigen Zeitpunkt die bestmögliche Leistung abzurufen. Denn solange wie möglich Topleistungen erbringen und Erfolge erzielen, ohne gesundheitlich abzustürzen, das wünschen sich auch viele meiner Patienten.

Der Sportler dient Managern oft als Vorbild. Was ist das große Geheimnis der Olympiasieger? Wie werden sie zu den Besten ihrer Disziplin? Nun, der Sportler muss von Beginn an – nicht nur als Hochleistungssportler – Anspruch und Wirklichkeit abgleichen. Er muss sich an einer Werteskala orientieren, die ihm tägliches Training ermöglicht, ohne dabei den privaten Ausgleich zu vernachlässigen oder seinen Körper zu schinden. Gelingt ihm dies nicht, so besteht die Gefahr, in ein Übertraining abzurutschen. Im normalen Leben nennen wir dies Burnout. Um diesen Zustand zu vermeiden, vermitteln Trainer und Mediziner dem Athleten sehr früh das Modell der Superkompensation: Auf ein

hartes Training, das geprägt ist von Müdigkeit bis hin zur Erschöpfung, folgt die wichtige Phase der Erholung – und zwar genau zu dem Zeitpunkt, der zur erhöhten Leistungsfähigkeit führt. Dieser Rhythmus aus Reizen und Loslassen, aus Kraft und Entspannung, aus Training und Pause ermöglicht erst die Leistungssteigerung. Werden die Trainingsreize zu dicht hintereinander gesetzt oder ist der Trainingsumfang zu groß und damit die Phase der Erholung zu kurz, kann keine Leistungssteigerung herbeigeführt werden. Das Ergebnis lautet vielmehr: Übertraining, Burnout, Depression, Leistungsabfall und Erfolglosigkeit.

Für mich ist jeder Patient ein Athlet und das Modell der Superkompensation ist für jeden im Berufsalltag ein Erfolgsmodell. Für viele Manager besteht der Alltag aus Arbeitsverdichtung, aus Überstunden und einer Vermischung von Privat- und Berufsleben. Zu dem versuchen viele meiner Patienten, die immer weiter schrumpfende Freizeit mit einem Übermaß an Aktivitäten zu füllen. Freizeitstress entsteht und führt in der Summe zur Erschöpfung. Die Lösung, um dieser unsäglichen Spirale zu enttrinnen, formulierte ein erfolgreicher deutscher Sportler: »Seitdem ich langsamer laufe, komme ich schneller ans Ziel.« Ich wünsche mir, dass diese Erkenntnis auch Einzug im Management findet. Dr. Eva Brandt und Miriam Fritsch-Kümpel stellen diesen Satz in den Mittelpunkt der Lotus-Strategie. Denn als Stressforscherinnen wissen beide, dass erst die Regeneration die Leistung voranbringt.

Ihr Buch trägt den Charakter eines Trainingsbuchs, wie es auch jeder Sportler in seiner Sporttasche trägt. Weiterentwicklung, Bewertung des eigenen Handelns und Förderung der mentalen Stärke, das sind die Schwerpunkte.

Ich sehe einen sehr großen Bedarf für diesen Ansatz, da ich aus Sport und Medizin weiß, wie wichtig es ist, Leitfäden zur Orientierung zu besitzen und sie auch zu leben. Haben Sie den Mut zur Pause! Dann wird sich eine neue Kultur, eine Erfolgskultur in jeder Hinsicht, einstellen.

Dieses Buch macht den Lesern Mut, Leistung als ein gutes, ein gesundes Gefühl zu begreifen.

*Dr. med. Klaus Gerlach*

*Mediziner und Diplom-Sportlehrer, Leistungsdiagnostiker*

# EINLEITUNG

## Viel erreicht – und Energie verloren

Was ist Stress? Ein Modewort? Eine Ausrede? Eine Entschuldigung? Man hat Verständnis, wenn Sie es aussprechen und dabei hilflos mit den Schultern zucken. Unwillkürlich verfällt Ihr Gegenüber in Bedauern oder Verwunderung: »Halten Sie durch!«, mag er sagen, »es werden wieder bessere Zeiten kommen.« Das aber ist ein Trugschluss und dieser Ratschlag kann Ihr Scheitern sein.

Zählen Sie einmal nach, wie oft Sie das Wort Stress aussprechen, weil Sie Ihre Aufgaben nicht erledigten, den Terminplan nicht erfüllten oder ein Versprechen nicht einlösten. Wie oft beruhigen Sie mit diesem Wort Ihr Gewissen, wenn Familie und Freunde mal wieder zu kurz gekommen sind? Und wie oft stellen Sie mit diesem Wort eine Selbstdiagnose, wenn der Nacken verspannt ist oder das Herz für eine Sequenz von wenigen Sekunden aus dem Takt gerät? »Stress!«, sagen Sie sich, »ist normal in komplexen Unternehmenswelten, das muss man aushalten, denn dafür wird man bezahlt und geschätzt.« Und Sie rennen weiter. Sie wollen in Bewegung bleiben. Agilität und Flexibilität sind en vogue, alles andere würde Ihrer Karriere schaden. Allerdings vergessen zunehmend mehr Manager, dass Stress kein Modewort ist, sondern ein Raubbau an Körper und Geist. Er bleibt nie an der Oberfläche, er wirkt tief, dringt in jede Zelle ein, verändert dort die biochemischen Vorgänge. Er stört die Hormon- und Nervensysteme, frisst Energiereserven auf. Wenn Sie es nicht verhindern, dann legt er sich wie ein Netz um die Gedanken, das Fühlen und das Handeln.

Dieses Schicksal teilen sich weltweit Schafzüchter mit Investmentbankern, Hausfrauen mit Konzernmanagern. Selbst Schulkinder aller Nationen sind nicht gefeit vor den Auswirkungen eines langanhaltenden, ungesunden Stresses. Das macht ihn zu einem universellen Thema.

## Zahl und Wahrheit

Längst ist das Thema auch in der Politik und in wissenschaftlichen Institutionen angekommen. Wir sind dankbar, dass ein jährliches Reporting samt Zahlenwerk durch die Medien wandert, aber mal Hand aufs Herz: Treten Sie auch nur einen Schritt kürzer, wenn Sie Fakten hören wie: Aufgrund stressbedingter Leiden verschob sich die Frührentnergrenze auf 48,7 Jahren (1) oder aufgrund von stressbedingten psychischen Erkrankungen stiegen die Arbeitsunfähigkeitstage bundesweit auf 79 Millionen an? (2) Wir vermuten, nein. Sie lesen die Zahlen, vergessen sie – und machen weiter wie bisher. Zahlen zeichnen keine Bilder im Kopf, sie wecken keine Gefühle. Zwar sind Sie informiert, dass wahrscheinlich jeder dritte Manager einem Burnout entgegenrast, aber doch bleiben es Prognosen und damit eine emotionslose Angelegenheit. Was aber geschieht, wenn es Sie trifft? Nicht den Konkurrenten, nicht den Kollegen, sondern Sie persönlich? Dann wird diese Prognose für Sie zur hundertprozentigen Wahrheit. Dann ist es unerheblich, welche Tendenz Studien belegen, dann spielt die Verlaufskurve gemessen an wissenschaftlichen Koordinaten keine Rolle mehr.

Wir haben in unseren Beratungen und Kriseninterventionen erfahren: Männer wie Frauen bereuen nach einem stressbedingten Zusammenbruch zutiefst, dass sie die frühen Signale zur Seite geschoben haben mit einem »Weiter so. Mir wird schon nichts passieren«. Gehetzt, gefordert, verausgabungsbereit haben sie über lange Strecken zu viel Druck ertragen. Bis zur Erschöpfung. Wir haben schon sehr häufig in Augen gesehen, die keine Zuversicht mehr spiegelten. Unabhängig von Zahlenwerken können wir sagen: Die Symptome von Stress zwingen auch Sie in die Knie. Ob entscheidungsfreudige Macher, detailverliebte

Analytiker oder gesellige Netzwerker: Jeder Persönlichkeitstyp verliert mit zunehmendem Stress seine Stärken und empfindet dort, wo er einst aufblühte, nur noch Leere.

Stress hat viele Facetten und doch läuft er immer nach einem gleichen Muster ab: Aus dem kurzfristigen Anstieg des Noradrenalin und des Adrenalin wird eine dauerhafte Cortisolflut. Anfangs versucht Ihr Gehirn, diese Wellen mit einem Sonderschub Serotonin aufzuhalten, Ihre Stimmung wieder auszugleichen. Ein innerer Kampf der Botenstoffe tobt, um Ihr Seelenleben zu retten. Die Muskeln spannen sich. Fluchtbereit. Die Organe werden verstärkt durchblutet. Leistungsbereit, punktgenau wird Energie eingesetzt, Druck erzeugt, Spannung erreicht. Was immer an Ressourcen vorhanden ist, bündelt sich zu einem Drall nach vorne. Für eine kurze Zeit kann dieser Drall Sie beflügeln, dann verschieben Sie Ihre Leistungsgrenzen und Sie erleben ein Glücksgefühl. Sobald aber diese Momente keine Perlen im Alltag mehr sind, sondern wie eine Kette den Morgen mit der Nacht verbinden, wird Stress zu einer Gefahr. Was folgt, ist oft der Zusammenbruch, und was bleibt, ist immer die Reue mit den Worten:

### Ach, hätte ich doch ... die Reißleine gezogen

Diesen Satz hören wir, wenn Menschen am Boden sind. Wenn nichts mehr geht, weil der Lebenssinn verlorengegangen ist, weil die Nerven zittern, weil sie nicht mehr fähig sind, auch nur eine Buchseite zu lesen. Zu diesem Zeitpunkt wissen weder Mediziner noch Psychologen oder Stresscoaches, ob es jemals gelingen wird, diesen Menschen wieder in seine einstige Leistungsfähigkeit zurückzubringen. Oft wird er niemals wieder der sein, der er vorher war. Er wird nie wieder für seine Aufgaben brennen können, nie wieder diese Leichtigkeit in sich spüren.

In einer digital-beschleunigten Welt scheinen Menschen im Rausch der Informationen ihren eigenen Rhythmus zu vergessen. Sie versuchen, Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu einem einzigen Substrat zu verrühren, indem sie heute nachholen, was sie gestern versäumten, und

das Morgen bereits gedanklich hinter sich lassen. Nur: Der menschliche Organismus ist für diesen täglichen Sprint ohne Pause nicht gemacht. Seine Funktionalität und seine Emotionalität können sich nur entfalten, wenn es einen Wechsel aus Anspannung und Loslassen gibt. So wie der Herzschlag aus Systole und Diastole, aus Zusammenziehen und Erschlaffen, besteht, so wie die Lunge sich mit Luft füllt und leert, weil Inspiration und Expiration im Einklang stehen, so brauchen auch Sie die Ruhe zwischendurch.

Aber wie, mögen Sie sich nun fragen, kann das gelingen? Sie ahnen es bereits: durch Selbstfürsorge. Denn Sie dürfen gewiss sein, dass Ihnen im Business niemand auf die Schulter klopft und sagt: »Gut gemacht. Sie haben sich einen Urlaub gegönnt, immer die Pausen eingehalten und zudem die Deadline für das Projekt verschoben.« Niemand wird sich Gedanken darüber machen, ob Ihr Brennen für die Aufgaben nicht mit der Zeit zu einem Ausbrennen wird. Und selbst wenn: Ratschläge helfen Ihnen nicht! Zu sagen »Treten Sie sofort kürzer!« wäre etwa so, als würden wir Ihnen bei der Erstellung Ihrer Bilanz zurufen »Seien Sie sofort kreativ!« Sie würden unruhig werden. Noch mehr Stress wäre die Folge.

Deshalb besteht unsere Lotus-Strategie aus einem ganzheitlichen Ansatz. Wir betrachten Ihr Temperament und Ihre Stärken ebenso wie Ihr Zeitgefühl. Die daraus resultierenden Merkmale bilden wir in sieben Modulen ab: Wo ein Mangel ist, da bieten wir Ihnen Impulse für ein selbstbestimmtes Training, das die physische, psychische, seelische Widerstandskraft steigert. Sie erhalten darüber hinaus wissenschaftlich fundierte Methoden an die Hand, die wir seit fast zwanzig Jahren verfeinern. Getreu unserer Überzeugung, dass Stresskompetenz erstens eine Sache der Persönlichkeit und zweitens der Selbsterkenntnis ist, verstehen wir uns als wertschätzende, empathische Begleiter.

## Die Lotus-Strategie, ein Trainingsbuch

Wir empfehlen Ihnen, die ersten beiden Kapitel als Einstimmung zu lesen, um festzustellen, welcher Stresstyp Sie sind. Dazu bieten wir

Ihnen einen auf der Grundlage verschiedener Persönlichkeitsmodelle basierenden Test an. Das Ergebnis zeigt Ihnen, welche Situationen bei Ihnen Stress auslösen und welche Probleme Sie dadurch möglicherweise dauerhaft haben werden. Nehmen Sie sich Zeit, dieses Ergebnis zu reflektieren. Malen Sie nichts schön und denken Sie nicht, alles sei halb so schlimm, es würden bald bessere Zeiten kommen und manche Probleme könnten sich gar von selbst lösen. Das Leben lehrt nämlich anderes. Aber dazu später mehr.

In den Kapiteln vier bis zehn entfalten wir mit Ihnen die sieben Lotusblätter, die sinnbildlich für die Lebensbereiche stehen, die Glück, Erfolg und Zufriedenheit versprechen, wenn sie sich stimmig anfühlen. Wir werden Ihnen veranschaulichen, was geschieht, wenn Sie über Ihre Sehnsüchte hinwegtrampeln, wenn Sie fremde Ansichten übernehmen und Ihren Eigensinn vernachlässigen.

Das Erkennen von antrainierten Fehlern und Haltungen kann schmerzvoll sein und ein Verändern ebenso. Das wollen wir Ihnen nicht verschweigen. Uns ist im weiten Stressspektrum jede Form von Schmerz bekannt – leider, sind wir versucht zu sagen. Denn Sie dürfen sicher sein, es wäre uns lieber gewesen, dass unser Buch nie geschrieben worden wäre, einzig weil Stress im Alltag getilgt und sich in eine Formel von Glück gewandelt hätte. Aber bleiben wir zunächst beim Stress, Ihrem persönlichen Antagonisten.

Mit diesem Buch halten Sie ein Trainingsbuch in der Hand. Sie können mit diesem Buch aktiv arbeiten, sozusagen Ihr persönliches Workout durchführen. Dazu bieten wir Ihnen am Ende eines jeden Kapitels Übungen oder Fragen zur Reflexion an. Jedes Kapitel schließt aus diesem Grund mit einer Notizseite, auf der Sie Ihre wichtigsten Erkenntnisse notieren und nächsten Schritte planen können. Mit diesem Angebot wollen wir Ihre Vorstellung wecken, was sich in Ihrem Alltag ändert, wenn Sie wohlwollend für sich selbst sorgen. Dann wächst in Ihnen die Gewissheit, sich in sich selbst geborgen zu fühlen. Es wäre schön, würden Sie Ihre Fantasie groß werden lassen von einem Leben ohne Stress, von einem Alltag aus Farbe, Helligkeit und dem guten Gefühl, nichts zu versäumen. Zur Entspannung bieten wir Ihnen einige Audioübungen mit einem Zugangscode zum Download an.

Den Rahmen setzen wir mit der Lotus-Strategie, die Performance gestalten Sie selbst.

Wir freuen uns auf Sie! Starten wir!

Ihre

*Eva Brandt und Miriam Fritsch-Kümpel*

## Literatur

- (1) Deutsche Rentenversicherung Bund: Rentenversicherung in Zeitreihen 2012 und 2013
- (2) BMAS/BAuA: Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit 2013

Anmerkung: Wir schätzen die Leistung von Männern und Frauen gleichermaßen, verzichten jedoch aus Gründen der Lesbarkeit auf Doppelungen. Rückschlüsse auf reale Personen oder Unternehmen sind rein zufällig und nicht beabsichtigt. Mit der Begriffsnennung »Manager« möchten wir Fach- und Führungskräfte sowie Projektleiter und Unternehmer ansprechen.

Download: Die Audiodateien finden Sie als Download auf der Homepage des Campus Verlags unter: [Campus.de/stress?](https://www.campus.de/stress/)



Ihr Zugangscode hierfür lautet: bf\_St#0318x

### Diese Icons helfen Ihnen bei der Orientierung



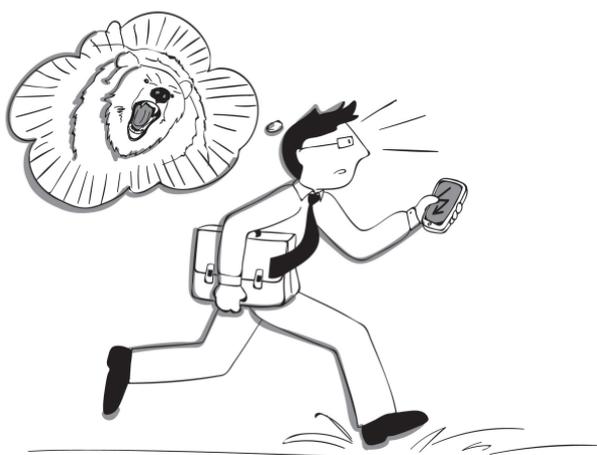
Analyse



Audio



Übung



# KAPITEL 1

# **DER BÄR IST WEG**

Es gibt keine Wirklichkeit,  
außer die wir uns persönlich machen.

*Paul Watzlawick*

Stellen Sie sich vor, Sie blicken durch eine teleskopische Kamera. Die Blende ist weit aufgezogen, richtet sich nach oben, mitten hinein in das Universum. Sie sehen Abermillionen von Lichtern. Hin und wieder glitzert eines davon besonders auf, um dann wieder zu erlöschen. »Ein längst gestorbener Stern«, sagen Sie sich und suchen weiter in dieser schwarzen Ewigkeit nach einem Halt für die Augen, um die Orientierung nicht zu verlieren oder um die Dimension der Galaxie zu erfassen. Mit diesem Blick auf Raum, Licht und Zeit scheint Ihr eigenes Sein zu schrumpfen. Ehrfurcht macht sich breit vor der Sonne, die mit ihrer Anziehungskraft seit 4,5 Milliarden Jahren die Erde in ihrem Bann hält. Acht Lichtminuten entfernt hat sie ihren Platz in diesem Sternensystem, und Sie denken sich, dass das Leben seit Menschengedenken überhaupt nur möglich ist durch die Kraft dieses trägen, ständig implodierenden Sterns. Und während Ihre Augen sich an die Weite gewöhnt haben, zoomen Sie das Bild heran. Über Ihnen krümmt sich die Milchstraße, auf der Sie 100 Milliarden von Sternen vermuten. Ein Gewusel aus Staub, ein Flirren aus Nanosekunden bündelt sich zu kühlweißen Strahlen, die sich in der Endlosigkeit verlieren. Sie staunen. Sie sind fasziniert – und merken zu spät, dass diese Endlosigkeit auf Sie herabsaut, Sie mitreißt, Sie in ein Zeitloch zieht, in einen Sog aus 120 000 Jahren, dorthin, wo der moderne Mensch seinen Anfang nahm. Sie fallen.

Sie empfinden Stress in Reinform! Sie wollen flüchten, sich totstellen, aber keine Reaktion kann den Sturz im Zeitloch stoppen. Verzweifelt versuchen Sie sich zu erinnern, was der Antistresscoach Ihnen in gefährlichen Situationen geraten hat, wenn das Adrenalin in Ihnen wallt und Ihr Herz sich überschlägt. Ah, es war ein Satz, der Ihnen Gelassenheit geben sollte: »Ich entscheide, was gut für mich ist. Ich bin der Entscheider in meinem Leben.« Aber Ihr Stammhirn ignoriert Ihr Murmeln, läutet die höchste Alarmstufe ein, so dass es in den Ohren pfeift. Dieser Satz, so ahnen Sie, ist ein Satz aus dem Lehrbuch der Zukunft. Sie aber rasen in die Vergangenheit und dort herrschen andere Regeln, um dem Stress zu begegnen.

## Fantasiespiel jenseits der Wissenschaft

Unsanft plumpsen Sie auf einen Untergrund aus hartem, scharfkantigem Gras, weder die Form noch Größe der Halme haben Sie je gesehen. Um Sie herum wuchert Grün in hundert Schattierungen, vor Ihnen fließt träge ein Fluss und weiter hinten schimmern die Oberflächen kleiner Seen. Vor Ihrem geistigen Auge flammt das Wort *Afrika* auf und in der Unterzeile steht geschrieben: *Tal von Awash, 120 000 v. Chr.* Sie kennen diese Gegend, waren erst vor kurzem im Urlaub hier. Da rasten Sie mit einem Jeep durch die Sandwüste und über Felsengestein. Karg und heiß fanden Sie es. Und nun soll sich Awash wie ein Paradies vor Ihnen ausbreiten? Eine solche Naturpracht haben Sie selbst auf Ihrer Dschungelreise durch Costa Rica nicht gesehen. Fremd ist die Vegetation und kreischend sind die Geräusche in der Luft.

Sie reiben sich die Blessur am rechten Oberschenkel und halten sich mit der anderen Hand die Augen zu, denn die Sonne Äthiopiens scheint grell auf Sie hinunter. Nach der ersten Verwirrung klopfen Sie den Sternenstaub vom teuren Anzug, lösen die Krawatte. Schatten, wo ist Schatten? Der Antistresssatz »Der Entscheider bin ich!« klopft in Ihren Schläfen, vielleicht wirkt er doch in der Vergangenheit ...

»Es wird sich schon alles aufklären«, sagen Sie sich. Ganz klar, Ihre Nerven drehen gerade durch. Kein Wunder, Sie haben in den vergangenen Wochen schlichtweg zu viel gearbeitet. Das alles werden Halluzinationen sein, ein Selbstschutz des Gehirns, um endlich mal abzuschalten, ein Zwingen der Fantasie. Deshalb wundern Sie sich nicht über die Riesenkadaver auf dem Weg, auch die seltsamen Töne in der Ferne wollen Sie nicht decodieren. Sie sind erschöpft, wollen ein Glas Wein und Ruhe, wollen einfach nur nachdenken, was aktuell in den Projekten schief läuft und warum der Konflikt mit Ihrem Chef schwillt. Das denken Sie, während Sie einer Höhle entgegenwanken und durch eine Öffnung sehen. Sie halten die Luft an, während Ihr analytischer, präfrontaler Kortex versucht, der Situation, die sich vor Ihnen abspielt, eine Logik zu geben.

Vor Ihnen sitzen Männer und Frauen um ein Feuer herum. Ihre Haare sind schwarz und lang, fallen bis zur Hüfte. Ungewohnte Laute schallen durch die Höhle. Man fasst sich an, flirtet, redet miteinander. Die Frauen sind über und über mit weißen Punkten betupft und die