

Datum: \_\_\_\_\_

## Ach, so ein Stress ... -

### Die Therapie des Lucius Aeneus Seneca

Der Philosoph Seneca (ca. 1 n.Chr. – 65 n. Chr.) hat in der Sprache und Metaphorik seiner Zeit das Thema ausgeleuchtet, das wir heute als „Stress“ im negativen Sinne, als sog. „Distress“ oder auch „Disstress“, zu bezeichnen pflegen. In seiner Schrift „De brevitate vitae“ (Kap. 3, § 2-3) karikiert Seneca einen römischen Patrizier in dieser Hinsicht.

Text 1		
1	3,2 Libet itaque ex seniorum turba comprehendere aliquem: „Pervenisse te ad ultimum <i>terminum</i> aetatis humanae videmus. Centesimus tibi vel supra premitur annus: Agedum, ad computationem aetatem tuam revoca.	(3,2) Ich will einmal aus der Schar der Älteren (irgend) einen herausgreifen: "Wir sehen, dass du zu dem letzten Tag des menschlichen Lebens gelangt bist, das hundertste Jahr oder (noch) mehr fällt dir zur Last: Wohlan, bilanziere dein(e) Leben(-szeit)!
5	Dic, <b>quantum</b> ex isto tempore creditor, <b>quantum</b> amica, <b>quantum</b> rex,	Sag, wie viel von dieser Zeit ein Gläubiger, wie viel eine Freundin, wie viel ein Herrscher,
10	<b>quantum</b> cliens abstulerit, <b>quantum</b> lis uxoria, <b>quantum</b> servorum coercitio, <b>quantum</b> officiosa per urbem discursatio. Adice morbos, quos manu fecimus.	wie viel ein Klient geraubt hat, wie viele Streitereien mit der Gattin, wie viel Züchtigung der Sklaven, wie viel geschäftiges Herumgerenne durch die Stadt! Füge hinzu die Krankheiten, die wir eigenhändig ausgelöst haben.
15	Adice <b>quod</b> sine usu iacuit: Videbis te pauciores annos habere quam numeras. 3,3 Repete memoria tecum, <b>quando</b> certus consilii fueris, <b>quotus</b> quisque dies ut destinaveras recesserit,	Füge (dieses) hinzu, was ohne Gebrauch brachliegt: Sehen wirst du, dass du weniger Jahre besitzt als du berechnest. (3,3) Rufe dir ins Gedächtnis zurück, wann du bei einem Entschluss fest geblieben bist, wie wenige Tage so verlaufen sind, wie du es dir vorgenommen hattest, wann du überhaupt zu dir selbst gekommen bist, wann du einen ungekünstelten Gesichtsausdruck hattest,
20	<b>quando</b> tibi usus tui fuerit, <b>quando</b> in statu suo voltus,	wann du innerlich ohne Aufregung warst, was du in einer so langen Lebenszeit geleistet hast, wie viele andere Menschen dein Leben ausgeräubert haben, ohne dass du es merktest, was du eingeübt hast, wie viel sinnloser Schmerz, (wie viel) törichte Freude, (wie viel) unersättliche Begierde,
25	<b>quando</b> animus intrepidus, <b>quid</b> tibi in tam longo aevo facti operis sit, <b>quam</b> multi vitam tuam diripuerint te non sentiente, <b>quid</b> perderes, <b>quantum</b> vanus dolor,	(wie viel) schmeichlerische Konversation geraubt hat, wie wenig dir von deiner <Zeit> übrig geblieben ist. Du wirst begreifen, dass du vorzeitig stirbst."
30	stulta laetitia, avida cupiditas, blanda conversatio abstulerit, <b>quam</b> exiguum tibi de tuo relictum sit: intelleges te in maturum mori.“	

✍️ Aufg. 1: Suchen Sie mögliche Stressoren sowie persönliche Stressverstärker im Leben eines römischen Patriziers heraus, listen diese zweisprachig in einer Mindmap im DIN-A-3-Format auf und erläutern diese jeweils abschließend.

- ✍️ Aufg. 2: Vergleichen Sie Senecas Beobachtungen mit solchen, die Sie an anderen Menschen oder/und an sich selbst feststellen können.
- ✍️ Aufg. 3: Bilanzieren Sie anhand von Tabelle 1 Ihre letzte Woche oder einen typischen Tag, indem Sie die Stressoren aus Ihrer Übersetzung ggf. durch für Sie relevante Stressoren ersetzen. Berechnen Sie anschließend Ihren Lebenszeitverlust für ein ganzes Jahr.

Tabelle 1	
Stressoren	Stunden
„Sag, wie viel von dieser Zeit (Ärger mit) <b>Lehrer*innen</b> ,	Std.
wie viel <b>Freund*innen</b> ,	+ Std.
wie viel <b>Hausaufgaben</b> ,	+ Std.
wie viel <b>Streitereien mit den Eltern</b> ,	+ Std.
wie viel _____,	+ Std.
wie viel _____,	+ Std.
wie viel _____,	+ Std.
wie viel _____,	+ Std.
wie viel <b>geschäftiges Herumgerenne durch die Stadt</b> geraubt haben!“	+ Std.
	= Std. x 52/365 = Std.
	= Tage

- ✍️ Aufg. 4: Ordnen Sie in Tabelle 2 die von Seneca genannten persönlichen Stressverstärker (ab Z. 16 in Text 1) jeweils inhaltlich den bei jedem Wert genannten „Glaubenssätzen“ zu und notieren Sie diese in der jeweiligen leeren Tabellenzeile.
- ✍️ Aufg. 5: Identifizieren Sie in Tabelle 2 Ihre persönlichen Stressverstärker. Addieren Sie pro „Wert“ jeweils die Punkte und übertragen Sie die errechnete Summe in die unten stehende Tabelle 3.

Tabelle 2				
Wert	Persönliche Stressverstärker Repete memoria tecum, ... (Rufe dir ins Gedächtnis zurück, ...)	Dieser Gedanke kommt in meinem Kopf ... vor.		
		Häufig (2)	manchmal (1)	nicht (0)
1	Es ist nicht akzeptabel, wenn ich eine Arbeit nicht schaffe.	0	0	0
	Ich muss immer für meine Arbeit/die Schule da sein.	0	0	0
	Es gibt nichts Schlimmeres, als Fehler zu machen.	0	0	0
	Auf mich muss 100%iger Verlass sein. Ich muss immer alles richtig machen.	0	0	0
2	Ich halte das nicht durch.	0	0	0
	Ich werde versagen.	0	0	0
	Das schaffe ich nie.	0	0	0
	Ich kann diesen Druck einfach nicht aushalten. Probleme und Schwierigkeiten sind einfach nur fürchterlich.	0	0	0
3	Es ist entsetzlich, wenn etwas nicht so läuft, wie ich will oder geplant habe.	0	0	0
	Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe.	0	0	0
	Bei Entscheidungen muss ich mir 100% sicher sein.	0	0	0
	Ich muss ständig daran denken, was alles passieren könnte. Es ist ganz fürchterlich, wenn ich nicht weiß, was auf mich zukommt.	0	0	0

4	Ich will die anderen nicht enttäuschen.	o	o	o
	Es ist schrecklich, wenn andere mir böse sind.	o	o	o
	Ich will mit allen Leuten gut auskommen.	o	o	o
	Es ist schlimm, wenn andere mich kritisieren.	o	o	o
	Es ist wichtig, dass mich alle mögen.	o	o	o
5	Am liebsten mache ich alles selbst, ohne mich geht es nicht.	o	o	o
	Starke Menschen brauchen keine Hilfe.	o	o	o
	Wenn ich mich auf andere verlasse, bin ich verlassen.	o	o	o
	Es ist schrecklich, auf andere angewiesen zu sein.	o	o	o
	Es ist nicht akzeptabel, wenn ich einen Termin nicht einhalte.	o	o	o
6	Ich muss das auch haben, was Menschen in meiner Umgebung besitzen.	o	o	o
	Mir gefällt die Anerkennung anderer.	o	o	o
	Ich muss etwas kaufen, um mich wohl zu fühlen.	o	o	o
	Es ist wichtig für mich, Karriere zu machen /die besten Noten zu haben.	o	o	o
	Wer nicht viel feiern geht, ist ein Outsider.	o	o	o

**Tabelle 3**

**Ihr persönliches Stressverstärker-Profil**

Erläuterungen siehe in Text 2

Sei perfekt! (Wert 1)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Ich kann nicht! (Wert 2)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Sei vorsichtig! (Wert 3)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Sei beliebt! (Wert 4)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Sei stark! (Wert 5)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Sei erfolgreich! (Wert 6)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Text 2: Erläuterung zu den Glaubenssätzen in Tabelle 3**

**SEI PERFEKT!** Dahinter steckt das Leistungsmotiv, der Wunsch nach Erfolg und Selbstständigkeit durch gute Leistung. Situationen, in denen Misserfolg, Versagen oder Fehler entstehen können, stressen. Diese Art zu denken schraubt die eigene Messlatte in unerschwingliche Höhen. Wird das Leistungsmotiv mit dem Anerkennungsmotiv gepaart, wenn also die perfekte Leistung dazu dient, Anerkennung von anderen zu gewinnen, läuft die Person Gefahr, arbeitssüchtig zu werden.

*Ausgleich: die eigene Fehlertoleranz erhöhen und fehlbar sein dürfen.*

**ICH KANN NICHT!** Dahinter steckt das Schonungsmotiv, der Wunsch nach eigenem Wohlbefinden. Diese Art zu denken, verleitet dazu, unangenehme Aufgaben, Anstrengungen und Frust zu vermeiden. Sie schieben meist alles auf die lange Bank (Prokrastination) und fühlen sich permanent als Opfer. Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen ist zur Gänze verschwunden.

*Ausgleich: Selbstvertrauen und offen sein für Neues.*

**SEI VORSICHTIG!** Dahinter steckt das Kontrollmotiv, der Wunsch nach Sicherheit im und Kontrolle über das eigene Leben. Menschen, die so denken, vermeiden Situationen, in denen sie die Kontrolle verlieren könnten,

Entscheidungen treffen müssten oder Veränderungen stattfinden könnten. Sie streben nach 100%iger Sicherheit und Kontrolle und haben dabei permanent Angst, Risiken zu übersehen.

*Ausgleich: Mut und Flexibilität.*

**SEI BELIEBT!** Dahinter steckt das Anerkennungsmotiv, der Wunsch nach Zugehörigkeit, Angenommensein und Liebe. Situationen, in denen Ablehnung, Kritik, Zurückweisung oder gar Konflikte drohen, stressen. Um diesen Gedanken um jeden Preis zu erfüllen, werden die eigenen Bedürfnisse und Wünsche komplett zurückgestellt und es allen anderen Recht gemacht - nur nicht sich selbst.

*Ausgleich: die eigenen Grenzen und Interessen wahren und Mut zur Selbstbehauptung.*

**SEI STARK!** Dahinter steckt das Autonomiemotiv, der Wunsch nach persönlicher Unabhängigkeit und Selbstbestimmung. Für diese Personen gibt es nichts Schlimmeres als Situationen, in denen sie von anderen abhängig sind oder Hilfe brauchen, oder sogar Momente, in denen sie Schwäche zeigen. Aus diesem Grund erledigen sie Aufgaben lieber alleine, machen Schwierigkeiten und Ängste mit sich selbst aus und vertrauen niemandem.

*Ausgleich: Mitmenschen zu ver-trauen und Hilfe annehmen.*

**SEI ERFOLGREICH!** Dahinter steckt das Geltungsmotiv, der Wunsch nach Einfluss, Ansehen und Autorität. Menschen, die so denken, zeichnen sich meist durch eine innerliche Unzufriedenheit aus, da es in Bezug auf materiellen Besitz und Ansehen immer Raum nach oben gibt. Der Geltungsmotivierte orientiert sich stark an anderen, um sich einerseits anzupassen und andererseits auch abzuheben. Gepaart mit dem Leistungs- und Anerkennungsmotiv kann dies zu rücksichtslosem Verhalten gegenüber sich selbst und anderen Personen und damit zu sozialen Konflikten führen.

*Ausgleich: mehr Selbstliebe (nicht zu verwechseln mit Narzissmus) und Loslösen von materiellen Gütern.*

*✎* Aufg. 6: Sie haben Ihre persönlichen Stressverstärker identifiziert. Seien Sie nicht entmutigt! Formulieren Sie als Maßnahme nun Gegensätze („Erlaubersätze“) zu den in Tabelle 3 genannten Stress verstärkenden Glaubenssätzen.

Beispiel „Sei perfekt!“ – „Ich darf auch einmal Fehler machen.“ Konkreter: „Wenn meine Lehrerin mich wegen einer falschen Antwort wieder aneckt, werde ich ihr freundlich sagen, dass es ok ist, Fehler zu machen, weil ich ja dadurch lerne.“

© F.S. 02/16 unter weitgehender Verwendung eines Arbeitsblattes von Cihan Mutlu (DAV-Berlin Fortbildung 20.2.2016)