Wunderbar entstresst nach nur zwei Tagen!

Fortbildung zum Umgang mit Stress mit Anne Bonn vom AIP Rheinland im Hotel Kranz Siegburg vom 25.-26.9.2026

Jede und jeder von uns kennt Stress, nicht nur in Situationen der Überforderung, sondern auch in Zeiten, in denen man nichts tut oder nichts tun kann, so das Eingangsstatement aller Teilnehmerinnen zu Beginn des Seminars. Denn schwer aushaltbar -so die einhellige Meinung – sei das Gefühl der Ohnmacht, und dies führe oder verstärke Stress.

So startete bei wunderbarem Wetter, gutem Essen die zweitägige Fortbildung in Siegburg. Zu den theoretischen Impulsen durch die Seminarleiterin Anne Bonn gehörten Momente aktiv das zuvor Gehörte anzuwenden und in Zweier- oder Dreiergruppen vertrauensvoll zu eigenen stressigen Herausforderungen neue Methoden praktisch zu erproben. Sehr anschaulich war z.B. eine partnerschaftliche Körperübung, um ein Gedankendilemma zwischen –einem „Weiter so“ und einem „Ich verändere mich“ zu erspüren, denn unser Körper ist ein sehr guter Seismograph, um Stress wahrzunehmen: Was passiert in meinem Körper, wenn ich in Bezug auf Stress ehrlich zu mir bin- auf welcher der beiden Positionen bzw. Plätze fühle ich mich wohler? Wir machten in kurzer Zeit die erstaunliche Erfahrung, dass der Körper bzw. unser Nervensystem uns deutliche Signale sendet, wenn wir ihm zuhören. „Aufmerksamkeit ist mentale Selbstverteidigung“, so Anne Bohm. Auch wenn wir verschiedene Entspannungsübungen kennen, bleibe es jedoch das Wichtigste, dem Körper zuzuhören und so sich selbst ernst zu nehmen. Wir alle wissen, dass ungelöste Konflikte, unerledigte Dinge in uns unterschwellig weiter brodeln und uns viel Energie rauben und Stress verursachen. Deshalb ist es wichtig, negative Gefühle zuzulassen und sie nicht permanent unterdrücken zu wollen. Wir nahmen als wertvolle Erkenntnis mit, sich deshalb immer zu fragen, ob das, was ich mache, für jemanden schlimm sei. Oder wem ich mit meinem Verhalten damit schaden könnte. Falls die Antwort darauf „nein“ heißt, darf ich mein Bedürfnis priorisieren. Das bedeutet ein Ja zu sich selbst und nicht ein Nein zu anderen. In einem anschließenden Schritt diskutierten wir darüber, wie wichtig es ist, Grenzen zu setzen und somit Stress zu vermeiden. Ein großer Türöffner dabei ist die Kompetenz, wie man dies seinem Gegenüber kommuniziert: nicht als Gegensatz,

sondern als Gleichzeitigkeit unterschiedlicher Bedürfnisse, so dass deutlich wird: Ich mache es für mich, nicht gegen dich. Um in Stresssituationen besser reagieren zu können und nicht in „Aber-Formulierungen“ zu fallen, kann man einige vorformulierte Sätze wie Vokabeln auswendig lernen, wie z. B. „Ich würde dir gerne den Gefallen tun und gleichzeitig merke ich, dass ist mir zu viel.“ So nimmt man sich und den anderen ernst und vermittelt aufrichtig sein Bedürfnis, ohne vorwurfsvoll zu klingen. Diesen Tipp empfanden dieTeilnehmerinnen als hilfreich – in beruflichen wie privaten Situationen

In diesem Kontext erinnerte Anne Bohm an die Beobachtungen des amerikanischen Paartherapeuten John Gottmann über das Streiten. Häufig gehe es dabei ums Recht haben und den anderen von seiner Ansicht überzeugen zu wollen. Vielfach schaukeln sich so die Emotionen hoch und die häufigsten Reaktionsmuster darauf seien zu mauern, den anderen Vorwürfe zu machen, zu kritisieren oder mit Verachtung zu strafen. Und Streit bedeute Stress, der physiologische Langzeitauswirkungen mit sich bringt. Das so produzierte Cortisol wird sehr langsam im Gehirn abgebaut. Weil Stress damit ein körperliches Phänomen ist, kann man ihn am schnellsten durch Bewegung wieder abbauen und sein Vagus- System beruhigen. Wir probierten auch das aus, und tatsächlich nach einer Runde sich Schüttelns, Hüpfens oder Klopfens auf den Brustkorb fühlten wir uns lockerer und entspannter.

Am zweiten Tag informierte uns Anne Bohm darüber, was Streit bei Kindern auslöse und welche Folgen dies im Erwachsenenalter hat, wenn Kinder viel Streit in ihrer Kindheit miterleben mussten. Das so entstandene Gefühl von Ohnmacht und Überforderung versuche unsere Psyche durch verschiedene „Überlebenskrücken“ zu kompensieren. Typisch ist so die Entwicklung von Schuldzuweisung- gegen sich selbst oder gegen andere. Alle Kinder möchten ihre Eltern entlasten und entwickeln unterschiedliche adaptierte Schutzstrategien, wenn sie Situationen oder Verhaltensweisen ihrer Eltern nicht verstehen können. Im Laufe der Zeit verfestigen sich diese zu Automatismen. Früher halfen diese, das Nervensystem zu beruhigen, doch im Erwachsenenalter kann dies zu einem Hindernis werden, wenn durch einen Auslöser diese nun nicht mehr angemessene Verhaltensstrategie getriggert wird. Dann könne man sich fragen, was kann diese Person als Kind erlebt haben, wenn sie heute z.B. mit Überanpassung oder ausgeprägtem Harmoniestreben reagiert. Wir versuchten anhand einer Übersichtstabelle, unsere persönlichen kindlich geprägten Handlungsstrategien zu erkennen. Die Teilnehmerinnen tauschten sich über ihre eigenen damaligen Überlebensstrategien mit ihren jeweiligen Stärken und Schwächen aus.

Parallel dazu lernten wir, dass „Stress“ eine wichtige und sinnvolle Funktion hat, nämlich uns darauf hinzuweisen, dass alte Strategien nicht mehr helfen. Allgemein gibt es bestimmte Phasen im Leben, die generell anstrengend sind, wie z.B. wenn Kinder drei Jahre alt sind, wenn Kinder das Haus verlassen und wenn jemand in den Ruhestand geht. Diese Zeiten des Übergangs bzw. des Umbruchs sind emotional anstrengend und geben gleichzeitig Impulse, innerlich zu wachsen.

Zum Schluss teilten wir interessante Buchtipps und Podcasts miteinander, die man im Alltag gut gegen Stress einbauen kann. Stress ist nicht unser Feind, sondern unser Verbündeter, der uns anzeigt, etwas anders zu machen, denn im Leben geht es immer um das Austarieren von Bedürfnissen. Ehrlichkeit gegenüber den eigenen Bedürfnissen ist essentiell: Vielleicht brauche ich kein Wellness-Wochenende, sondern sollte eine längst überfällige unangenehme Entscheidung treffen?

Das zweitägige Seminar war ein voller Erfolg dank der aufmerksamen und zugewandten Seminarleiterin, der aufgeschlossenen und offenen Gruppe und dem Tagungsdesign. Es bot ein großes Angebot von hilfreichen konkreten Tipps, dem Auffrischen von bekannten Erkenntnissen, gepaart mit praktischen Übungen. Ein großes Dankeschön ging an Jutta Bohmann, Vorsitzende des Bezirks Bonn / Rhein-Sieg des Philologenverbands, die dieses Seminar organisierte und erst ermöglichte.

„Das Seminar über Stress ist die pure Erholung!“, so das Fazit einer Teilnehmerin am Ende. Was kann es für ein schöneres Statement geben!

von Dagmar Osterloh

Fotos: Annedore Becker-Droste


Spielregeln
ich übernehme Verantwortung für mich...
ich gehe wertschätzend mit den anderen Teilnehmer*innen um: Hart in der Sache, weich zur Person
ich trage zum Gelingen der Veranstaltung bei
ich lasse mich auf den Prozess ein...
ich achte auf die Zeit...
Nicola
Thoma







