



# MIT HOHER DREHZAHL

Auch Euphorie verursacht Stress. Mit wingwave kommt man wieder auf normale Touren und ins emotionale Gleichgewicht.

VON KARIN PILOT

Mit schwingvollen Sprüngen und einem breiten Lächeln, das jede Zahnpastawerbung in den Schatten stellt, erklimmt Andreas, 36, die Stufen zur Praxistür. „Hallo“, mit langgezogenem Endvokal, „ich grüße Sie!“, tönt er, den Umlaut deutlich gedehnt. Er neigt leicht den Kopf zur Seite, während er überschwänglich meine Hand schüttelt und noch ein „ganz herzlich“ nachlegt.

Schon beim telefonischen Erstkontakt fielen mir das Locker-Flockige und betont Weltmännisch-Lässige auf, mit dem er sich präsentierte: „Ich weiß gar

nicht, ob ich Ihre Zeit stehle, wenn ich mich mit meinem ... tja, wie soll ich sagen: Wehwehchen“ – kurzes, nervöses Lachen – „an Sie wende.“ Ich wisse schon, wie das ist, wenn man vielleicht ein bisschen überarbeitet ist. Obwohl ... ja alles ganz prima sei. Also, er denke, es ist was *anderes* und eine Kleinigkeit, aber er würde das einfach gerne einmal *checken*. Auf meine Nachfrage, um was genau es geht, sprach er wieder eine Floskel, die damit endete, dass gerade irgendwie viel zu tun und er vielleicht ein bisschen *on top* sei.

On top also. Andreas hat Platz genommen. Ich setze gerade zum Sprechen an, da fragt er, was wir jetzt ma-

chen, und schaut mich erwartungsvoll an. Für einen kurzen Moment sehe ich einen Fünfjährigen vor mir, der freudig erregt dem Besuch im Disneyland entgegenfiebert. „Wenn Sie mir jetzt verraten, was Sie zu mir führt“, leite ich zugewandt ein.

Er erzählt mir mit ausladender Geste, teils episch breit, teils mit gehetzten Versatzstücken, dass er vor zwei Monaten einen neuen Job als Datenanalyst begonnen hat. In dem Startup werde *Scrum* (engl., „Gedränge“, eine Art Lean Management für Projekte) großgeschrieben, ein superagiles Tool, viel effizienter als das old school Wasserfallmodell, da inkrementell und iterativ, vor allem durch die Sprints,

wobei besonders die morgendlichen fünfzehn Minuten richtig gute ...  
Ich unterbreche ihn. „Bitte halten Sie einen Moment inne!“

### Verrückt vor Freude

„Fällt Ihnen was auf?“, frage ich ihn. Andreas schaut mich mit gerötetem Gesicht an. Als hätte er meine Frage nicht gehört, rast er weiter: „Also, im Unterschied zu meiner alten Firma ist das schon wirklich innovativ, wenn ich mir vorstelle, dass ...“

„Stopp“, signalisiere ich mit nach oben gehaltener Hand. „Wird Ihnen auch so schwindelig wie mir, wenn Sie in solch hoher Drehzahl laufen?“ Er schaut mich perplex an. „Nein“, erwidert er mit betont sonorer Stimme, „nicht die Spur.“

„Erinnern Sie sich an Ihre Aussage am Telefon?“

„Welche genau ... ach, Sie meinen mein Wehwehchen?!“ Überspielendes Lachen. „Spaß beiseite“, strahlt er mich an. „Sie meinen, ich sei überarbeitet?“ Ich zeige ihm die bipolare Skala, die ich im wingwave-Coaching benutze, um die subjektive Intensität seiner Emotionen zu erfahren. Sie erstreckt sich von einem neutralen 0-Wert sowohl in eine Minus- als auch Plusrichtung bis maximal +/-10 als stärkstes Gefühlserleben. Zur Veranschaulichung gibt es darunter Illustrationen von entsprechenden Gesichtsausdrücken.

Ich frage ihn, welches der gezeichneten Gesichter und welchen Skalenwert dazu er für seine derzeitige Stimmung wählen würde. Ohne langes Zögern schnell der Zeigefinger auf einen Wert von +8 und ein darunter recht wohligh grinsendes Gesicht, das in diesem Moment tatsächlich sein Spiegelbild sein könnte. „Verrückt! Oder?“, freut er sich.

Ich erkläre ihm, dass nicht nur vermeintlich negative Gefühle Stress verursachen, sondern auch positive Emotionen das Nervensystem belasten können. Das klingt für die meisten Klienten erst einmal merkwürdig. So auch für Andreas, der meine Aussage

mit leichter Ironie quittiert. „Kommen Sie, was kann an Freude schlecht sein?“

Ich erläutere weiter: Selbst wenn subjektiv empfunden alles *prima* sei, so komme er damit nur scheinbar gut zurecht. Sein Ausdruck *on top* zeige schon rein sprachlich an, dass es wahrscheinlich um eine Überreizung durch positive Emotionen geht.

„Und?“ Er zuckt mit den Schultern.

### Die Sache mit dem Antrieb

Die Psychologie nennt den menschlichen Antrieb Arousal. Der bezeichnet ganz allgemein den Grad an Aktivierung der Nerven und hat zunächst nichts mit Emotionen zu tun. Er wird durch eine Trias charakterisiert: Aufmerksamkeit, Wachheit und Reaktionsbereitschaft. Während des Schlafs ist das Arousal-Level in der Regel niedrig. Bei Schmerz oder anhaltender emotionaler Beteiligung hingegen erhöht es sich.

Konstant negative als auch positive (!) Gefühle heben somit das Erregungsniveau an. Umgangssprachlich heißt es dann, *am Anschlag* zu sein oder *unter Strom* zu stehen. Wie bei einem Transformator, der die Stromübertragung regelt, kann auch im Nervensystem die dauerhafte gefährliche Hochspannung mitunter zu einem Stromschlag führen. Man wird *aus der Bahn geworfen*. Da die emotionale Überaktivität im limbischen System stattfindet, läuft der präfrontale Cortex untertollig. Das heißt, dass Vernunft und Verhaltenskontrolle keine Chance zum Eingriff haben.

Andreas ist etwas nachdenklicher geworden. Er sagt: „Na ja, ich bin arbeitsmäßig gerade ziemlich *drauf*, das stimmt wohl.“ Es falle ihm schon

# Das Erregungsniveau ist „am Anschlag“, man ist „unter Strom“.

schwer, aufzuhören und runterzukommen. Er lege sich gerne ins Zeug, was auch lobend zur Kenntnis genommen wird. „Ich bin halt ein *Macher*.“ Dabei hellt sich sein Gesicht wieder auf und auch der Tonfall kehrt in seine gewohnte Nonchalance zurück.

### Trauma paradox

Als *Trauma paradox* bezeichnet man Stress mit positiven Gefühlen im Zusammenhang mit einem emotional positiven Trigger. Das Antriebs- und Glückshormon Dopamin bewirkt den euphorisierenden Kick. Auch wenn Andreas die viele Arbeit im Grunde schlaucht, ist das positive Feedback für ihn die verlockende Belohnung.

Es gibt viele verschiedene Erscheinungsformen für ein paradoxes Trauma. Heißhungerattacken: Mag die Bikinifigur noch so attraktiv sein, vergisst man beim Anblick der Mousse au chocolat alle guten Vorsätze. Fixe Ideen: Selbst wenn die Wunschpartnerin vergeben ist oder einem schon eine Abfuhr erteilt hat: Man steigert sich hinein in eine fixe Idee und liebt sie abgöttisch. Kaufrausch: Auch wenn sich im Kleiderschrank die Regale biegen, es lockt die Reklame mit etlichen Prozenten, da darf man sich den Ausverkauf nicht entgehen lassen.

Scheinbar willenlos ausgeliefert fokussiert man sich wie ein Laserstrahl auf das jeweilige Objekt der Begierde. Werbung spricht gezielt das limbische System an und wirkt wie ein *Dauerbrenner* im Gehirn. Der Sog schädigt nicht nur das Portemonnaie, sondern zerrt ganz erheblich auch am Nervenkostüm.

In der Manie gilt die ausgeprägte Euphorie als typisches Symptom der affektiven Störung. In diesem ▶

# Ziel ist eine emotional stabile und gesunde Überzeugung von sich selbst.

Zusammenhang sei auf den Rausch hingewiesen. Er ist als emotional übersteigter Zustand, Ekstase und intensives Glücksgefühl definiert. Ein pathologischer Rausch, wie er bei Alkoholemismus auftauchen kann, zieht Störungen von Bewusstsein, kognitiven Fähigkeiten, Wahrnehmung und Affekt nach sich. Ist jemand im *Kaufrausch*, fühlt es sich genauso an. Man spricht von einer *Kaufsucht*.

## Die Entzauberung des Kicks

Andreas ist aufgrund der Belohnung (bestärkendes Feedback) nicht in der Lage, sein schädigendes Verhalten (Überforderung) selbst zu regulieren. Er braucht das Feedback für seine stetige *Dosis* von Anerkennung. In der Suchtmedizin bezeichnet man solches Verhalten als *Craving*. Es kennzeichnet ein unwiderstehliches Verlangen und Nicht-Aufhören-Können, das auch als Suchtdruck bekannt ist. Andreas kann nicht genug von diesem Gefühl der Anerkennung bekommen und brennt gewissermaßen an zwei Enden. Mit der Gefahr eines Burnout.

Ziel des Coachings ist es u. a., das übermäßige Verlangen in eine wohlthuende Distanz zu bringen und zu neutralisieren. Andreas soll künftig erkennen, wann die „gesunde“ Portion an positiver Emotion in ein Zuviel umschlägt. Er soll diese Grenze künftig entspannt wahrnehmen und sein gesundes Verhaltensrepertoire mit allen Handlungsoptionen erkennen.

Wir enttarnen dazu seinen Glaubenssatz, der mit der Euphorie einhergeht. Bei Andreas lautet er: *Ich bin DER Analyse-Crack*. Zunächst empfin-

det er bei diesem Satz ein Gefühl der *Grandiosität*. Er setzt sich thronend auf und lächelt genießerisch. Die Tücke eines solchen Glaubenssatzes liegt darin, dass er nur vermeintlich Hochstimmung und gesteigertes Lebensgefühl vermittelt. Er steht in keinem Zusammenhang mit dem Selbstwertgefühl und dem unerschütterlichen Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Durch die geringsten Anlässe (bleibt z. B. einmal ein Lob aus) kann ein Euphorie-Belief erschüttert werden. Dann bricht das System wie ein Kartenhaus zusammen.

Eine heilsame Entstressung erreichen wir durch wingwave-Coaching rückwärts. Vor der bilateralen Hemisphärenstimulation vergewissert Andreas sich, dass er künftig dennoch schöne Gefühle im Zusammenhang mit der Arbeit erleben wird. Das kann ich ihm versichern. Ziel ist eine emotional stabile und gesunde Überzeugung von sich selbst. Lediglich das Lechzen nach dem nächsten Kick an überschießender Freude sollte damit vorbei sein.

Nach einem ersten Wink-Durchgang schüttelt Andreas den Kopf. „Dieser Satz macht mir jetzt, ehrlich gesagt, einen Höllendruck“, meint er stirnrunzelnd über seinen eigenen Euphorie-Glaubenssatz. Als Ersatz fällt ihm ein schlichter Toleranz-Belief ein: *Ich mache gute Arbeit*. Der erscheint ihm wesentlich angenehmer und erleichtert ihn sichtlich. Das veränderte Erleben fördert nicht selten auch neue Werte zu Tage, die als Ressourcen nützlich sind. Der Myostatiktest zeigt, dass *innere Ruhe* nun für Andreas wichtig ist. Die webe ich ihm mit langsamen Winkbewegungen ein und

ich lasse ihn mit geschlossenen Augen tief durchatmen.

Zum Schluss des Coachings hat sich Andreas' emotionaler, mimischer und körperlicher Ausdruck deutlich verändert. Mir sitzt plötzlich ein erwachsener Mann gegenüber, der statt emotionaler Dissonanz mit maskierendem Dauerlächeln und High-end Performance zum ersten Mal *echt* wirkt und damit Kongruenz und Authentizität ausstrahlt. Andreas erlebt sich selbst in friedlicher Balance. „Und Ihr *on top?*“, scherze ich. Er schüttelt den Kopf: „Lieber auf sicherem Boden.“



Zur Autorin

**Karin Pilot**

wingwave-Coach,  
systemische Aufstellerin  
und Heilpraktikerin für  
Psychotherapie in Berlin.

[www.karin-pilot.de](http://www.karin-pilot.de)