Der Körper als essenzieller Schlüssel für effektive Stressverarbeitung am Arbeitsplatz

Die heutige Unternehmenswelt wird vom Verstand regiert, jenem Teil des menschlichen Gehirns, welcher durchdachte Entscheidungen auf Grundlage von rationalem, analytischem Denken treffen will.

Introducing body therapy to the corporate world

Aber was ist mit dem Körper? Warum wird dieser so oft übersehen, wenn es um erfolgreiches Leadership geht? Wie kann die Rolle, die Bedeutung und das Potenzial des Körpers noch stärker berücksichtigt werden?

von Marie Simonsen, Executive Master HEC Paris, Executive Coach, Certified EMDR & TRE Practitioner

Übersetzung: Tobias Friedwart Emmert, Sozialarbeiter, TRE - Provider und MFL - Practitioner

Arbeitsbedingter Stress führt jedes Jahr zu 12 Milliarden verlorenen Arbeitstagen. Die WHO schätzt[1], dass dadurch jährlich Produktivitätsverluste in Höhe von einer Billion US-Dollar entstehen. Mit anderen Worten: Stress ist in der heutigen Unternehmenswelt allgegenwärtig und kostet eine Menge Geld.

Führungskräfte treffen ihre Entscheidungen unter hohem Druck und ständigem Stress. Ihre hochaktivierten Nervensysteme befinden sich dabei im Zustand des *High - Arousals*. Dieser angespannte innere, somatische Zustand wird durch entsprechende Reaktionen und Entscheidungen im Außen gespiegelt. Wie können wir sicherstellen, dass diese Entscheidungen auch wirklich die Richtigen sind?

Wir Menschen reagieren nicht auf das, was in der Gegenwart geschieht, sondern auf unsere subjektive Wahrnehmung und Interpretation der Realität. Unsere in der Vergangenheit gesammelten Erfahrungen sind in unserem Körper gespeichert und dienen als Vorlage dafür, wie wir auf die Außenwelt reagieren. Auch Beschäftigte nehmen ihre jeweiligen Erfahrungen und Lebensgeschichten mit an den Arbeitsplatz. Durch das jährliche Steigen der Zielvorgaben stehen die Arbeitenden von heute unter ständigem Leistungsdruck (effizienter, härter, smarter). Zeit ist jedoch eine endliche Ressource, die Zahl der tatsächlich leistbaren Arbeitsstunden pro Woche begrenzt.

Auf den kontinuierlich wachsenden Druck im Berufsleben und die damit einhergehenden zunehmenden Konflikte im Privaten reagiert der Körper mit einer unwillkürlichen, neurophysiologischen und biochemischen Stress-Antwort. Spezifische muskulär-fasziale Spannungsmuster verfestigen sich, Stresshormone sammeln sich an und unser emotionales Gehirn übernimmt die Führung.

[1] www.ilo.org/berlin/presseinformationen/WCMS_857090/lang—de/index.htm

In Folge sind Entscheidungen nicht mehr umsichtig, rational und initiativ, sondern reaktiv, unbedacht und der jeweiligen Situation nicht mehr angemessen.

Stressverhalten zeichnet sich dadurch aus, dass es auf instinktiven, irrationalen Reaktionen beruht, die nur bedingt unter der Kontrolle des rationalen Gehirns stehen. Der Ansatz der traditionellen Krisenintervention beruht jedoch auf logischer und kognitiver Verarbeitung. Er eignet sich folglich nicht für Interventionstechniken, die versuchen, akute stressbedingte Verhaltensweisen über den Verstand aufzulösen.[2]

Im Gegensatz zum modernen Menschen haben Tiere ihre natürliche Fähigkeit, überschüssige Energie zu entladen, bewahrt. Sie erlauben ihrem Organismus, alle Körperspannungen, die durch eine stressige Erfahrung entstanden sind, mit einer spezifischen Entladungsreaktion wieder zu lösen (*Neurogenes Zittern*). Dadurch finden sie nach einer bedrohlichen Situation schnell wieder in einen Zustand der Entspannung zurück.[3]

Der Mensch als soziales Tier hingegen lernt spezifische kulturelle Codes, welche bestimmen, was als akzeptables und nicht akzeptables Verhalten angesehen wird. So richten wir uns im Berufsleben mehr danach aus, wie wir von unseren Kollegen und Vorgesetzten wahrgenommen werden, anstatt uns auf unser inneres Wohlbefinden zu konzentrieren.

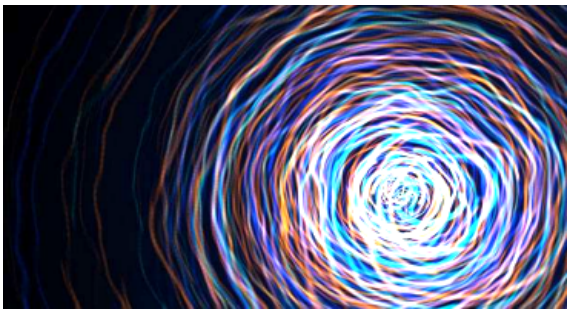
Das neurogene Zittern ist ein angeborener, körperlicher Reflex von allen höher entwickelten Säugetieren, also auch von uns Menschen. Er löst tiefe muskuläre Spannungen und entlädt die hohe biochemische Ladung, welche durch die autonome Stressreaktion entsteht. Dies wiederum führt u.a. zu einer tiefen Entspannung des gesamten Organismus, einer Wiederherstellung des biochemischen Gleichgewichts und zu einer Senkung des Blutdrucks.

Die von David Berceli entwickelten *Tension and Trauma Releasing Exercises* (TRE) sind eine innovative Reihe einfacher Übungen, die den Körper durch das neurogene Zittern unterstützen, tiefe, oft chronisch gewordene Spannungsmuster wieder zu lösen. TRE hilft, das hohe körperliche Stresslevel zu entladen, welches durch Bedrohung und Ängste (Stress, Trauma, Anspannung) aktiviert wurde. Nachdem sich diese hohe Energieladung im Körper wieder regulieren konnte, wird auch die äußere Umgebung vom emotionalen Teil des Gehirns nicht mehr als gefährlich eingeschätzt. Die Stressantwort findet ein natürliches Ende, die biochemischen und neurophysiologischen Vorgänge im Körper kommen wieder ins Gleichgewicht (Homöostase). Vernünftiges Denken, kooperatives Fühlen und kreatives Handeln werden erst durch ein reguliertes, autonomes Nervensystem möglich!

---

[2] Emmert (2023): Trauma, TRE und Krisenintervention - TRE als ergänzende Methode für die erfolgreiche Krisenintervention

[3] Berceli (2010): Neurogenes Zittern - Eine körperorientierte Behandlungsmethode für Traumata in großen Bevölkerungsgruppen



Die Integration von effektiven körperbasierten Methoden in die Unternehmenswelt, die im Einklang mit der Polyvagaltheorie stehen (wie z.B TRE) kann aus diesem Grund viele Vorteile für den Betrieb und die Beschäftigten mit sich bringen. Sobald die durch Stress verursachte biochemische Belastung reduziert wurde, können und werden positive Verhaltensweisen zunehmen, individuelle Fähigkeiten wachsen, kognitive Kapazitäten gedeihen und Innovationen erblühen. Unter starker Belastung handelt der Einzelne nicht länger seinem emotionalen Gehirn folgend, sondern basierend auf den kreativen Potenzialen und Begabungen seines rationalen Gehirns.

Sicher, die Einführung neuer Denkweisen und Handlungsansätze ist eine Herausforderung. Jedoch: Ohne Risikobereitschaft gibt es auch keinen Gewinn.

Wäre es zu unkonventionell, ihren Mitarbeitenden die Möglichkeit zu bieten, Stress und Anspannung schon am Arbeitsplatz abzuschütteln?

Und wie wäre es, wenn eine Teamsitzung mit einer TRE-Session abgeschlossen würde, um so eine noch ausgeglichenere und glücklichere Belegschaft zu schaffen?

Wäre es nicht innovativ und visionär, wenn Unternehmen Räume speziell für neurogenes Zittern und emotionale Entladung zur Verfügung stellen?

Und was wäre, wenn es durch die gestärkte Verbindung zwischen Körper und Geist, Führungskräften möglich wäre, sich wirklich mit ihrem Herzen und inneren Gefühlen zu verbinden?

Wenn sie infolgedessen ganzheitliche Entscheidungen treffen könnten, die langfristig sowohl für die Mitarbeiter als auch für das Unternehmen von Vorteil sind?

Sind Sie die nächste Führungskraft, die den Status quo in Frage stellen wird?

Nutzen Sie unsere Expertise!

Tobias Friedwart Emmert
tobias@tre.jetzt
www.tre.jetzt

Marie Simonsen
info@mariesimonsen.fr
www.stressandburnouts.com

Weitere Infos zu TRE:
TRE in a nutshell (Video)
Wissensdatenbank zu TRE
www.traumaprevention.com