

Medien des Monats

Rezension: Existenzieller Stress

Worauf es ankommt, wenn Beraterinnen, Coachs oder Therapeuten Menschen gegenüberstehen, die existenziellen Stress erfahren (haben), beleuchten Georg Endres und Gerhard Bergmann in ihrem neuen Buch. Unter existenziellem Stress verstehen sie Erfahrungen, die gravierende Auswirkungen auf das Selbstbild, die Handlungsfähigkeit oder die Selbstwirksamkeit einer Person haben. Vor diesem Hintergrund analysieren die Autoren tägliche Herausforderungen von Klientinnen und Klienten und geben Impulse für die systemische Praxis.

Das Buch ist in sechs Hauptkapitel gegliedert. In diesen gehen die Autoren sehr detailliert auf die vielen Facetten von Stress ein, erläutern die zugrundeliegenden neurobiologischen Prozesse und was diese für die Praxis bedeuten. So beschreiben Endres und Bergmann beispielsweise, dass Klientinnen und Klienten über die Körperwahrnehmung wieder mehr Stabilität und Orientierung gewinnen können.



Besonders interessant ist auch die Empfehlung, nicht vorschnell auf die Suche nach Ressourcen und Kompetenzen zu gehen, da neurologische Erkenntnisse gezeigt haben, dass dies Menschen in akuten Stresssituationen schwerfällt. Wichtiger sei es dann, so die Autoren, die aktuelle Situation anzuerkennen und zu würdigen. Mithilfe des Modells der unterschiedlichen Ich-Zustände aus der Transaktionsanalyse beleuchten Endres und Bergmann wiederum, welche Dynamiken zwischen Chaos und Stabilität, Souveränität und Autonomie entstehen können.

Wie diese Beispiele zeigen, gehen die Autoren zwar schon sehr umfassend auf das Thema ein, doch ich vermisse Informationen zu Prozessen in Gruppen und Teams. Denn gerade in professionellen Hilfesystemen hat Gruppenarbeit meiner Erfahrung nach oft einen großen diagnostischen und therapeutischen Wert.

TA-Fazit

Eine sehr fundierte Auseinandersetzung mit existenziell belastenden Stressreaktionen und wie damit systemisch umgegangen werden kann – mit vielen Anregungen für Beratung und Coaching.

Autor(en): Hubert Kuhn

Quelle: **Training aktuell** 03/25, März 2025

Quelle (Aufruf 06.05.2025):

https://www.managerseminare.de/ta_Artikel/Medien-des-Monats-Rezension-Existenzieller-Stress,285334