

Bloß kein Stress!?

Stress gilt heute als eines der Hauptübel unserer modernen Gesellschaft. Für viele ist er die körperliche Begleiterscheinung eines ständig steigenden Erfolgs- und Konkurrenzdrucks in der Arbeitswelt: Die beruflichen Anforderungen an den Einzelnen nehmen zu, das Arbeitstempo wächst, ständig müssen wir hinzulernen, uns weiterbilden, uns „fit machen“ für neue Technologien und veränderte Unternehmensstrategien. Alle kämpfen mit einer Informationsflut, die sich längst nicht mehr bewältigen lässt. Niemand kann sicher sein, nicht im nächsten Jahr schon arbeitslos zu sein. Der Arbeitsmarkt verlangt von uns allen eine immer größere Flexibilität - und nicht jeder fühlt sich diesen Herausforderungen gewachsen. Stress ist sozusagen die Negativseite einer auf Hochleistung und Produktivität getrimmten Wachstumsgesellschaft.

Die Gegenbewegung hat nicht lange auf sich warten lassen, denn der moderne Berufsstress fordert tatsächlich eine Menge Opfer. Angesichts der häufigsten Todesart der westlichen Welt - dem Herztod - hat vielerorts geradezu eine "Stressphobie" eingesetzt, Stress ist das Ungesunde schlechthin, ein schleichendes Gift, das unsere Lebensqualität und -länge schmälert. Viele Männer und Frauen wollen sich nicht mehr von den Anforderungen und Erwartungen in Beruf und Familie "auffressen" lassen. In unseren gesundheitsbewussten und selbstverwirklichten Zeiten heißt es deswegen immer öfter: Bloß kein Stress! Entspann dich, denk auch an dich! Was tut dir und deinem Körper gut? Die eigentliche Aufgabe besteht darin, zu lernen, sich selbst etwas zu gönnen...

Kleine Frage: Wir brauchen den Ausgleich zur atemlosen Geschäftigkeit, zur Hektik und Verbissenheit im alltäglichen Lebenskampf. Wir brauchen den Rückzug vom Kampffeld - um uns besinnen zu können, um wieder neue Kräfte zu sammeln, um Distanz zu gewinnen, neue Weichen zu stellen, Kurskorrekturen vorzunehmen, Entscheidungen zu treffen und Visionen neu zu entwickeln.

Was ist Stress?

In der Medizin unterscheidet man schädliche, den Menschen überlastende Anforderungen (sog. „Dis-Stress“) von positiven Reizen, die für das Leben notwendig sind (sog. „Eu-Stress“). Forscher definieren Stress als „Wahrnehmung einer Bedrohung“, hervorgerufen durch belastende „Stressoren“ wie Zeitdruck, Hetze, Lärm, Frustrationen, Existenz- und Versagensängste.

Die Wahrnehmung dieser Stressauslöser ist subjektiv, d. h., sowohl die Beurteilung einer Stresssituation wie auch die Reaktion darauf ist individuell verschieden. Das vegetative Nervensystem stellt in der Stresssituation über bestimmte Hormone Energiereserven bereit, die mobilisiert werden, um die Situation zu bewältigen.

Wir sind dann -physiologisch gesehen - kampfbzw. fluchtbereit, stehen also unter höchster Anspannung. Diese biologischen Mechanismen sind aber im Grunde „antiquiert“, denn nur in den seltensten Fällen können wir heute noch flüchten oder „draufhauen“. Wir müssen die Mobilisierung des Körpers ertragen, ohne sie ausreagieren zu können – wir halten Bedrohung, Kränkungen und Konflikte aus, indem wir uns „zusammenreißen“.

Genau das ist -medizinisch gesehen- die Ursache für viele Beschwerden und Krankheiten, etwa chronisch überhöhten Blutdruck oder Magengeschwüre.

Allzu oft drängen das hohe Tempo unseres modernen Lebens und der zermürbende Kleinkrieg des Alltags an den Rand, was wirklich zählt und uns auch wichtig ist.

Keine Frage: Wir müssen darauf achten, nicht auszubrennen, uns nicht wie Hamster im Rad unserer Geschäftigkeit bis zur völligen Erschöpfung immer weiter zu drehen. Es ist mörderisch, wenn unsere Tankanzeige sich permanent im roten Bereich bewegt. Wer keinen Sprit nachfüllt, bleibt irgendwann stehen, wer den Ölstand nicht beachtet, wird irgendwann sein Getriebe ruinieren. Das sind Binsenweisheiten - die deswegen nicht weniger wahr und beherzigenswert sind. Warum schaden wir uns selbst, wider besseres Wissen? Es gibt einen Aktivismus, der manchmal nur die eigene innere Leere oder gar Verzweiflung übertönen soll.

Der französische Philosoph Blaise Pascal hat einmal geschrieben, dass der Mensch es nicht aushalte, mit sich selbst allein in einem Zimmer zu sein... Und irgendwie lieben wir auch unser Getriebensein, unser Hetzen und Strampeln, den übervollen Terminkalender, unser „Tut mir leid, aber da habe ich schon eine Sitzung...“ - all das bestätigt uns, wie wichtig wir doch sind. Stress ist auch ein Statussymbol. „Ich habe keine Zeit, also bin ich“ - dieses Denken steckt wahrscheinlich tiefer in unseren Köpfen, als wir es wahrhaben wollen.

Keine Frage: Die Prioritäten müssen stimmen. Wer ständig Pillen gegen Bluthochdruck und Sodbrennen schluckt, sollte einmal prüfen, was ihn denn so antreibt, schneller, besser, mehr zu sein als die anderen, welche Ansprüche und Ängste sich hinter der eigenen Arbeitswut verbergen. Was ist mit der anderen Seite des Lebens, seinen Freuden und Schönheiten, mit all dem „Luxus“, den Gott uns schenkt, damit wir ihn einfach nur genießen? Kann ich mich bei der Fülle von Aufgaben und Pflichten in Beruf und Familie auch noch zurücklehnen und mir selbst etwas Gutes tun - und zwar ohne schlechtes Gewissen, dankbar und unbeschwert?

Unser Leben braucht die Balance zwischen Kontemplation und Kampf, zwischen Arbeit und Stille. Wir müssen lernen, das Alleinsein auszuhalten, ja es zu suchen, uns in die Stille zurückzuziehen: Einsamkeit, Gebet, Stille und Reflexion sind die Voraussetzungen, um ausruhen und auftanken zu können, um neue Energie für den Lebenskampf und das Engagement für die Menschen um uns zu bekommen.

„Alles Große in unserer Welt geschieht nur, weil jemand mehr tut, als er muss.“

Das eine ist nicht möglich ohne das andere, "Ora er labora", bete und arbeite - so lautet die benediktinische Ordensregel, die bis heute nichts von ihrer Gültigkeit verloren hat.

Andererseits gilt: Menschen, die in ihrem Leben etwas "Bedeutsames" geleistet haben - auf welchem Feld auch immer (auch das Großziehen von Kindern gehört für mich dazu)-, waren immer Menschen, die bereit gewesen sind, ein gewisses Maß an Daueranspannung, vielleicht sogar Dauerüberforderung zu akzeptieren. Hermann Gmeiner, der Gründer der SOS-Kinderdörfer, hat einmal gesagt: „Alles Große in unserer Welt geschieht nur, weil jemand mehr tut, als er muss.“ Wir haben jedoch in den vergangenen Jahren jede Form von Stress in Verruf gebracht. Die Regale der Buchhandlungen quellen regelrecht über, weil ständig neue Ratgeber und Lernprogramme herauskommen, mit deren Hilfe wir unseren hausgemachten Stress endlich erfolgreich umschiffen sollen.

Nochmals: Natürlich gibt es Stress, der zerstörerisch ist. Aber kein Stress ist es auch. Menschen, die sich ständig entspannen müssen und am Ende noch Erholung von ihrer Erholung brauchen, werden sich weder persönlich entscheidend weiter entwickeln noch für ihre Umwelt, oder unsere Gesellschaft wertvolle Beiträge leisten. Es gibt eine direkte Beziehung zwischen dem Maß an Kreativität und dem Maß an Stress im Leben eines Menschen. Große Kunst z. B. ist ohne Überstunden und Nachtschichten nicht zu haben.

Wer "unverbraucht" durchs Leben kommen will, wird auch nichts Brauchbares schaffen. Körperkraft und Kreativität sind uns nicht einfach gegeben, damit wir uns eine behagliche Insel schaffen können. Wer den Stress meidet, wagt immer er um die Ecke schießt, beraubt sich außerdem seiner positiven Auswirkungen. Die gibt es tatsächlich. Denn der eigene Einsatz ist ja auch begleitet von der Freude am Geleisteten, an der bewältigten Aufgabe, der überwundenen Hürde, an der Grenzüberschreitung, am Erfolg. Also: Machen wir den Stress nicht madig. Er ist nicht immer gleich schädlich - und auch nicht für jeden im gleichen Maß.