

9. Zeit und Stress

Im vorhergehenden Kapitel (*Zeit und Arbeit*) sind die Symptome von Stress bereits unter einem anderen Blickwinkel betrachtet worden. Im nächsten Kapitel wird gezeigt, wie sich der Erfolg auf das persönliche Wohlempfinden auswirkt. Zum Beispiel ist die Suche nach Selbstbestätigung eine mächtige Triebfeder des Aufsteigers, Machers, Gestalters, Managers kurz: des **Global Winners**. Diese Menschen genießen eine Sonderstellung in der Gesellschaft. Dazu gehören materielle Unabhängigkeit, eine Vielzahl von Statussymbolen, die durch den äußeren Glanz z. B. in der Architektur und Kunst in Bürogebäuden und Büros zur Geltung kommen. Und die **GWs** bestimmen die Spielregeln in der Gesellschaft. Kurzgefasst, sie sind die Reisenden, die durch das Zeitgeschehen rasen, führen, lenken, bestimmen und „den Ton angeben“.

*Glaubst du, es gäb' ein Sandkorn in der Welt,
das nicht gebunden an die ew'ge Kette
von Wirksamkeit, von Einfluss und Erfolg? (Franz Grillparzer)*

Erfolg, Geld, Einfluss und Macht sind keine Garanten für ein stressfreies Leben. Die Antriebskräfte, die Menschen zu einer hohen Leistungsbereitschaft treiben, können unter Umständen Gefangene ihrer Wünsche und Ziele werden. An der Spitze zu stehen, der Beste sein zu wollen oder auf der Suche nach dem Sinn des Lebens kostet Kraft, die bei zu viel Gebrauch davon ins Gegenteil umschlagen kann. Die Folgen sind psychische Probleme, die mit Schlafstörungen beginnen und bei einem Burn-out enden.

Die täglichen Bilder, Berichte und Kommentare in den Medien geben Auskunft, was persönliche oder gesellschaftliche Erfolge bedeuten, denn der Wunsch, den Gewinnern nachzueifern ist groß. Und was stellen die Träumenden nicht alles an, um einen Hauch von öffentlicher Wirkung mitzubekommen. Auf Großevents z. B. das Berliner Filmfestival feiert und krönt die Filmbranche ihre besten Filme, die erfolgreichsten Schauspielerinnen und Schauspieler und als Trophäe wird den Gewinnern ein Preis verliehen. Den Glanz des Events bildet allerdings der „rote Teppich“ als Lichtzeichen der Ausnahmeerscheinungen. Wie heißt es: „Gesehen und gesehen werden“. Jung, schön, fit und wohlhabend, das sind die Maximen, auf denen der gesellschaftliche Trubel jeden Tag aufs Neue der Frau/dem Mann auf der Straße den Eindruck vermittelt, wie angenehm das Leben ist, wenn man nur auf der Leiter des Lebens ganz oben steht. Dass die Millionen aus der zweiten Reihe dazu verführt werden,

dem Idol zu folgen, liegt auf der Hand. Schließlich leben davon ganze Industriezweige, die dem Leben, der Lust und der Liebe Glanz verleihen sollen. Einige Beispiele: die sind:

- Schönheitsbranche
- Sport, Fitness- und Gesundheitsindustrie
- Ernährungsberatungen
- Pharmaindustrie
- Reisebranche
- sowie die großen Events auf denen die Idole zu sehen und zu erleben sind.

Dass diese Zeit nicht ohne psychische Belastungen auskommt, liegt auf der Hand. Denn bevor der Einstieg ins Leben beginnt, hat sich in der persönlichen Biografie jedes Einzelnen bereits einiges ereignet, welches Auskunft darüber gibt, wie, wann und wo die berufliche Laufbahn startet. Wem es gelingt, sein Leben mit steilen Aufwärtsbewegungen zu erreichen, der setzt sich hohen physischen und psychischen Belastungen aus. Anders: Der negative Stress zeigt seine Wirkung.

Der beginnt meistens mit leichten Angstschüben, führt zu Schlaflosigkeit oder depressiven Verstimmungen. Seit Jahren wächst die Zunahme an physisch und psychischen Erkrankungen in Unternehmen. Gründe für diese Entwicklungen sind vielfältig. Die hohe Leistungsbereitschaft, die Überforderungen durch zu viele Aufgaben, der Druck durch Vorgesetzte. Das sind nur einige Beispiele, die verdeutlichen, was Stress bewirkt.

Um nur ein Beispiel zu nennen. Der Zustand des Wartens führt in einen Zwangszustand der unsere Ungeduld in eine innere, nervöse Haltung versetzt. Wir haben das Gefühl der Untätigkeit, denn der Körper ist angespannt, auf dem Sprung zum Handeln, aber wir können an der Situation nichts ändern, es bleibt uns nichts anderes übrig als ausharren. Beispiele:

- Eine Nachricht, die eine wichtige Entscheidung erfordert.
- Der Sportler erwartet den Startschuss als gute Ausgangsposition für seinen Lauf.
- Menschen warten an Ampeln auf grünes Licht und spielen dabei nervös an ihrem Lenkrad.
- Wir warten beim Arzt, beim Friseur oder auf Ämtern und haben uns geduldig zu fügen.
- Wir neigen zu Verzögerungsstrategien, indem wir die Bearbeitung eines Problems möglichst lange vor uns herschieben – bis es sich bestenfalls von allein erledigt.

- Gerne täuschen wir vor anderen Zeitknappheit vor, indem wir auf den Terminkalender schauen, um erst dann zu entscheiden, ob man zur Verfügung steht.
- Wir sind Meister des schnellen Lebens geworden. Das erfordert die tägliche Bereitschaft sich schnell zu ernähren, schnell gesund zu werden, kürzer zu schlafen, den Gebrauch von Genussmitteln auf einem hohen Level genießen zu wollen. Die Muße wird zum Aktivurlaub und wer vom Stress noch nicht verwöhnt genug ist, der bucht bei einem Reiseanbieter ein Überlebenstraining.

Inzwischen profitiert die Pharmaindustrie von dem Bedürfnis, die Stressfaktoren abzuschalten. Dazu gehören eine Anzahl von Stress-Abbauverfahren, die dafür sorgen, dass die vertrauten Lebensgewohnheiten schnell wieder aufgenommen werden können. Der Grad der Selbstausschöpfung ist erschreckend.

Einige Beispiele die Stress erzeugen:

- die Angst um den Job starker Konkurrenzdruck
- Zeitdruck
- Informationsüberflutung und ständige Erreichbarkeit
- zu wenig Lohn/Gehalt
- und zu wenig Anerkennung . Dazu gehören auch ungenaue Anweisungen des Vorgesetzten, Mobbing und ein zu hohes Arbeitspensum.

Die Weltgesundheitsbehörde hält Stress, egal in welcher Ausprägung, mittlerweile für die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts.

Was ferner den Arbeitsalltag beeinflusst, ist die zunehmende Belastung der flexiblen Arbeitszeit. Vielen Zeitgenossen fällt es schwer, eine Grenze zwischen Arbeit und Freizeit zu ziehen. Und mancher Zeitgenosse übertreibt seine Arbeitswut, indem er glaubt, sich selbst Vorwürfe machen zu müssen, weil er davon ausgeht, anderen nicht zu genügen. Auf diese Art kann die Ängstlichkeit überhandnehmen und selbstzerstörerische Wirkungen erzeugen. Zum Beispiel, wenn Menschen nachts schweißgebadet aufwachen und ihre Gedanken auf die kleinen gelben Haftzettel schreiben, um ja nichts zu vergessen.

Um sich aus diesem Strudel von Gedanken, Gefühlen oder Getriebenheit herauszuhalten, braucht es ein gutes Stück Gelassenheit, denn eine gesunde Einstellung zum eigenen Zeiterleben lässt Stress im negativen Sinne (Nervosität, Hektik, Kopfschmerzen u.v.m.) erst gar nicht aufkommen.

**Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht
Ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, dass eine vom anderen zu unterscheiden.
(Reinhold Niebuhr amerik. Theologe)**

„Der gesunde Mensch ist immer ruhig“ (Novalis). Aber Schaden fügt uns der Stress dann zu, wenn wir eine Sachlage falsch beurteilen oder überbewerten. Die eigentliche Gefahr in Stresssituationen geht von vielen kleinen, täglichen Begebenheiten, wie: Routine, Vergesslichkeit, zu viele Verpflichtungen, Risiken beim Abwägen von Entscheidungen, Ärger mit Kollegen oder Kunden, unangenehme Auseinandersetzungen mit Vorgesetzten, warten, gesellschaftliche Zwänge oder die steigende Arbeitslosigkeit aus. Die Liste ließe sich beliebig fortführen. Hingegen Menschen, die gegen Stress immun sind, zeichnen sich durch Charakterstärken aus, wie z. B., Selbstvertrauen, Überzeugtheit und eine hohe Selbstwahrnehmung (Achtsamkeit und Aufmerksamkeit).

Was können Sie noch tun, damit Sie stressfrei ihren Lebensalltag bewältigen? Dazu einige Empfehlungen:

- Unterschiede zwischen wichtigem und unwichtigem befolgen
- Erkennen Sie Stresssignale
- Versuchen Sie, sich regelmäßig Auszeiten zu nehmen
- Kurze Erholungsphasen während des Jahres sind besonders hilfreich
- Sportliche Aktivitäten allerdings ohne Übertreibung und falsch verstandenem Ehrgeiz sorgen für weiteren Ausgleich
- Nehmen Sie regelmäßig eine gesunde und abwechslungsreiche Nahrung zu sich.

Und fragen Sie sich:

- Wie reagiere ich auf Stresssituationen?
- Welche Störfaktoren beeinflussen mein Leben?
- Welche Gegenmaßnahmen habe ich, wenn die Störungen überhandnehmen?

Dauerlauf

Ewig munter
rauf und runter,
hierhin, dorthin,

kreuz und quer.
Dem Hamsterrädchen in mir drin
fällt Rotieren gar nicht schwer.

Ob Schritt, ob Trab,
ich mach nicht schlapp
und ich stoppe nie.
Nicht verschnaufend,
dauerlaufend,
fülle ich die Batterie.

Meine Puschen
müssen huschen
über Stock und über Stein.
Immer leise
und im Kreise,
eine Pause darf nicht sein.

Sie ist zu still,
was ich nicht will.
Den Spuk in mir,
den spür ich dann
- wie den wildgewordenen Stier,
den ich nicht mehr zähmen kann.

Diana Scherer