



Stress – eine Volkskrankheit?

Stress steht in englisch für Druck bzw. Anspannung. Hier wird eine körperlich und/oder psychische Reaktion durch Stressoren (äußere Reize) hervorgerufen. Meistens sind soziale Konflikte, familiäre Probleme, Zeitdruck oder ein unausgeglichenes Betriebsklima dafür verantwortlich.

Stress kann biotisch (für das Leben) als auch abiotisch (unbelebt, leblos) sein, und sich positiv (Eustress, griechische Vorsilbe εὖ für wohl, gut, richtig, leicht) oder negativ auswirken. Stressoren, die den Organismus positiv beanspruchen erhöhen die Aufmerksamkeit und fördern die Leistungsfähigkeit des Körpers, ohne ihm zu schaden.

Stress wird negativ empfunden, wenn er häufig oder dauerhaft auftritt und nicht kompensiert werden kann. Findet die Person keine Möglichkeit zur Bewältigung der Situation, oder lehnt sie jegliche Hilfeleistungen (oft unbewusst) ab, kann Dysstress (negativer Stress, griech. Vorsilbe δύς bedeutet miss-, schlecht) sogar körperliche Erkrankungen (oft das Herz-Kreislaufsystem betreffend) hervorrufen.

Warum wähle ich gerade dieses Thema? Ganz einfach, ich kanns nicht mehr hören. Bei machen Menschen habe ich das Gefühl: Wenn diese nicht so lang und ausschweifend über ihre stressige Situation erzählen würden, hätten sie ihre Arbeit schon lange erledigt und könnten sich ausruhen oder tun, was immer ihnen gefällt.

Ein kurzes Gespräch im Supermarkt mit einer Unternehmersgattin: "Wir haben keine Zeit, wir sind so im Stress. ..." Die Hausfrau aus unserem Dorf: "Ich kann dir sagen, es ist zur Zeit richtig schlimm ..." War es schon mal anders? Einzige Ausnahme, die mir gerade einfällt: Der Inhaber zweier Supermärkte. Drei Kinder, fünffacher Opa, im Gemeinde- und Vereinswesen engagiert, immer und überall dabei, und wenn ich ihn anrufe: "Hast du kurz Zeit?" "Ja!" Oder: "Ich ruf dich zurück!" Der Rückruf innerhalb kurzer Zeit, ein offenes Ohr für meine Fragen, ruhige, bestimmte Antworten, auch mal ein kleiner Plausch." Er wirkt nie gestresst. Wenn sich ein Termin überschneidet: "Kein Problem, ich verschieb den Anderen!" Ohne Gejammer, Gejaule, einfach so.

Was hat dieser Mann was andere Menschen nicht haben? Frisst er seinen Stress in sich hinein? Teilt er sich seine Zeit besser ein? Gibt er Aufgaben an Andere ab, die das auch können, wenn auch vielleicht nicht so schnell und nicht ganz so gut? Nach dem Motto: Übung macht den Meister? Oder hat er etwa gar nichts zu tun? Das auf jeden Fall wag ich nicht nur zu bezweifeln – ich weiß definitiv: Wenn dieser Mann nicht genug Arbeit hat, wer dann?

Und warum sind dann Andere im Stress? Waren diese Menschen schon immer so gefordert? Oder jetzt erst, die letzte Zeit? Ist es mir früher einfach nicht aufgefallen? Das glaub ich jetzt weniger, denn das hätte mich dann schon viel eher genervt. Was hat sich also verändert?

Es gibt sicher Menschen, die schon immer Nervenbündel waren. Ich denk an eine ältere Dame aus meinem "früheren Leben". Sie hat gerade Besuch, das Telefon schellt: "Um Gottes Willen, wer ist denn das jetzt auch noch, und ich muss ja noch...!" Sie ist übrigens schon sehr lange in Rente und könnte es sich richtig gemütlich machen. Warum tut sie es nicht? Warum nervt sie jede geringste Belastung? Vielleicht weil sie keiner wirklichen Belastung mehr ausgesetzt ist? Das mag in diesem Fall eine gewisse Rolle spielen – auch Belastbarkeit kann man sicher lernen oder verlernen. Der wichtigste Punkt in diesem Fall ist, dass sie immer perfekt sein will, ja, es früher auch war. Warum eigentlich? Um geliebt zu werden? Glaub ich bei ihr eigentlich nicht, sie hat eine herzliche Familie, die sich auch um sie kümmert und für sie da ist. Warum dann? Meint



sie, sie ist nur gut, wenn alles absolut in Ordnung ist? Das schon eher. Ob das in ihren Genen liegt weiß ich nicht, ich weiß nur, dass ihre Brüder genauso sind und ihre Mutter – völlig anders war.

Ein anderer Fall: Eine Frau im besten Mittelalter, 2 (inzwischen schon erwachsene) Kinder, einige Enkelkinder, Haustiere, selbstständig, Mann krank, Mutter krank (beide inzwischen verstorben), Bruder ab und zu krank, alle in ihrer Nähe, ihren Haushalt versorgt sie selbst und ist in mehreren Vereinen in ihrem Ort – zum Teil sehr aktiv. Und trotz allem (fast) immer ruhig und ausgeglichen und so gut wie nie krank. Warum eigentlich? Sie müsste doch schon längst ausgepowert sein. Frag sie mal, wie es ihr geht! Die Antwort zu 99 %: "Danke, gut und Dir?" Hast Du ein Problem: "Komm, wir finden schon eine Lösung!" Brauchst Du tatkräftige und zeitraubende Hilfe: "Irgendwie kriegen wir das schon hin!" Hat diese Frau keinen Stress? Muss sie sich, nur weil sie nie jammert, sagen lassen: "Wenn ich so viel Zeit hätte wie Du ...!"? Sie sagt selbst: "Sicher steh ich öfter unter Druck. Vor allem dann, wenn ich mir wieder selbst mehr aufbürde als eigentlich sein muss. Aber, ich funktioniere erstens unter (natürlich nur im Eustress) Druck ganz gut, und zweitens, stärke ich mein Immunsystem, liebe ich meine Familie, machen mir meine Arbeit und meine Hobbys so viel Freude, dass ich dies nicht als stressig betrachte. Ich lebe meinen Beruf, meine Familie und das ganze Drumherum. Wenn ich etwas nicht so haben wollte, würde ich es ändern. Nach dem Motto: Love it, change it or leave it.

Bleib gesund, im Einklang mit der Natur, vom Säugling bis ins hohe Alter,

Deine Gabriele Pronath