

Stress oder Faulheit – Pest oder Cholera?

Stress. Die Definition dieses Wortes ist vielfältig. Ob im Alltag, bei Streit oder dem Druck, die Adiaphora zu erfüllen, immer wieder werden wir mit Stress konfrontiert. Doch wie werden wir mit zu viel Stress fertig?

Um nicht an Stress zu leiden, muss zuallererst das richtige Umfeld erfüllt sein. Ist der soziale Kreis, in dem man sich aufhält, konfus oder festgefahren, gelingt eine stressfreie Entfaltung der Persönlichkeit selten. Besonders der Alltag hat stark unter den Folgen zu leiden. Zu viel Ablenkung und zu wenig Disziplin führen dazu, die Routine zu verlieren und den Tagesverlauf chaotisch und ineffizient zu gestalten. Der Verlust der Routine stiehlt einem unnötig viel Zeit, die man als Freizeit auf kurz oder lang missen wird. Mit dem Durchhaltevermögen verhält es sich wie mit Suchtmitteln. Klar kann trinken Spaß machen, gerade dann, wenn man nicht abhängig ist. Die eigentliche Frage ist jedoch: Wie vereinbare ich gegenwärtigen Spaß mit zukünftigen Schwierigkeiten wie einer verkürzten Lebenszeit oder Leberzirrhose? Seinem Verlangen und seiner Faulheit zu erliegen bringt langfristig nur schlechte Folgen. Doch wie verhält sich der Mensch bei Stress?

Wenn man die schiere Menge an Anforderung sieht, welche die Gesellschaft über die letzten Jahrzehnte aufgestellt hat und welche in alle möglichen Altersschichten vorgedrungen ist, dann erkennt man eine Sinnlosigkeit, sich diesem Druck zu beugen. Bei zu hohem Druck von außen und an sich selbst läuft man Gefahr, seinen Charakter und sein Selbstwertgefühl zu verlieren. Eine solche Veränderung der eigenen Erscheinung führt zu einem Rückschritt der Reife. Man wird nicht nur zu lauter Sinnlosigkeiten, sondern zu destruktiven Gepflogenheiten verleitet. Das geforderte rasante Erwachsenwerden wird eben deshalb nicht erfüllt. Gerade in der Pubertät, in der Kinder reifen, stellt dieses Problem eine Störung im Prozess des Aufwachsens dar.

Anschaulich wird es, wenn man die aktuelle Lage des Homeoffice genauer unter die Lupe nimmt. Jugendliche sowie Erwachsene leiden momentan unter Problemen, sich mit den neu entstandenen Alltagsroutinen anzufreunden und ihre eigentliche Effizienz zu erreichen... Wahrscheinlich liegt hier bereits der Denkfehler!

Die Effizienz zu erreichen - was bedeutet das für ein Individuum? Werden wir nach unserem Arbeitspensum bemessen? Oder existieren wir einzig und allein um Dinge zu bewegen, zu kreieren oder wegzuschaffen? Sollte das Homeoffice dann nicht zu einer Entspannung der Gemüter führen? Ist kein Verständnis für Einbußen von geschaffter Arbeit vorhanden? Eigentlich sollte doch jeder Rücksicht auf den anderen nehmen. Doch wo entspringt dann die angespannte Stimmung der Familie nach einem langen und schwierigen Arbeits- respektive Schultag, der sich durch diverse technische Probleme als äußerst mühselig und kompliziert herausgestellt hat? Der

veränderte Umgang miteinander, der vielleicht schärfere Ton, der zwischendurch fällt oder sogar Streit, welcher aus der Hilfslosigkeit der Familien heraus entsteht, können Folgen sein. Alle Menschen, ob jung oder alt, fühlen sich von den Corona - Maßnahmen eingeengt. Eine noch nie zuvor da gewesene Stresssituation macht sich einmal wieder breit... Erneut wird die Toleranz der Bevölkerung getestet, wie viel Stress noch in das Fass passt, auf dem groß der Name „Gesellschaft“ prangert. Wird das Gefäß überlaufen, bevor wir die Ausnahmesituation gemeistert haben und werden die Menschen schlussendlich überfordert?

Fakt ist, dass wir uns einer Schwäche bewusst werden müssen, die sich anhand unserer emotionalen Psyche schwer bekämpfen lässt. Unbekannte Situationen, welche Chaos und Verständnislosigkeit in unserem Bewusstsein auslösen, führen zu einer Ausschüttung von beängstigenden und verschreckenden Gefühlen. Wer sich selten in beklemmende oder unbekannte Situationen versetzt und sein Aushaltvermögen übt, der stößt in Lagen wie der prägnanten Coronakrise schnell an seine Grenzen. Daher rührt der divergente Umgang von Menschen mit dem Homeoffice und der Angst, an dem Virus zu erkranken. Ein jeder sorgt für seine eigene seelische Gesundheit. Das heißt, seine Ängste zu bekämpfen und sich somit vor Extremsituationen zu schützen. Ist man mit seinem eigenen Leben und sich selbst nicht im Reinen, so stellt jede mögliche Veränderung der Umwelt eine nicht einschätzbare Bedrohung dar. Um solch einer Panik nicht zum Opfer zu fallen, ist es essenziell, sich immer wieder seinen kleineren Bedenken zu stellen und über sich hinauszuwachsen. Hierbei hilft es sich mit einem fortwährend leichten Druck zu belasten, um sich nicht zu schädigen und gleichzeitig die Möglichkeit zu besitzen, sich an den Druck zu gewöhnen. Diese Entscheidung liegt bei jedem einzelnen Menschen. Von Erwartungen der Gesellschaft kann daher nicht die Rede sein. Vielmehr sind es die Forderungen an uns selbst, die uns mürbe und kaputt machen. In Not fragen wir uns selbst: Warum schaffe ich es nicht, diese Aufgabe zu bewältigen? Oft scheitern wir gerade an dieser Frage. Sie löchert uns wie einen Käse, sie macht uns buchstäblich leer.

Wenn sich solch eine Leere in Traurigkeit verwandelt und die Seele trist werden lässt, ist eine Depression meist nicht weit. In der Arbeitswelt kommt es oft zu einem Burnout. Völlig unmoralisch bewertet beläuft sich die Effizienz nun auf 0. Menschen, die von psychischen Krankheiten betroffen sind, kommen meist nur schwer wieder aus ihrem Loch, welches durch die ständigen Zweifel an sich selbst geschaufelt wurde. Eins der vielen destruktiven Gepflogenheiten des homo sapiens.

Nichtsdestotrotz kann eine gute Prise Stress zu einem Rezept der starken Selbstbeherrschung, vollständigen Selbstfindung oder puren Glücks führen. Wer das Rezept zu nutzen weiß, erfreut sich daran, dauerhaft in seiner seelisch eigenen Küche zu stehen, um sich selbst ein Festmahl zu bereiten. Aus jeglicher Situation

seinen Nutzen ziehen zu können, ist die wahre Reife unter allen Kriterien des erwachsen Werdens. Die zu durchschreitende Adoleszenz wird bei gerade denen klar, die sich in der Krise weder an akut erlassene Regeln und Gesetze halten wollen noch sich anderen respektvoll gegenüber verhalten. Sogar einige Erwachsene, welche sich selbst „Querdenker“ schimpfen, scheinen ihren Titel der Reife nicht verdient zu haben.

Wenn man sich durch genügend Selbstreflektion im Klaren über eigene Stärken und Schwächen ist, verzweifelt man wesentlich weniger an schwierigen Zeiten. Und selbst wenn man scheitert, gilt: Aus Fehlern lernt man. Den Kopf sollte man nie in den Sand stecken. Eine Erkenntnis wie diese stiftet zum Optimismus an. Man muss sich zur Beihilfe des Glücks bekennen, da man sich für Bekannte, Freunde und Familie wesentlich erträglicher, wenn nicht unterstützender entwickelt hat. „Wie du mir so ich dir“ bildet eine weitere Phrase, welche hier zum Tragen kommt. Der vorher genannte Druck, die Adiaphora zu erfüllen, geht nicht von der Gesellschaft aus. Er entsteht einzig und allein im Kopf eines einzelnen. Die Akzeptanz von Umständen, die der Realität entsprechen und das Wahrheitsbild nicht verzerren, ist ausschlaggebend. Sich in dem Maß selbst verantworten zu können, dass man ebenfalls anderen helfen kann, führt zu einer kollektiven Toleranz-, Effizienz- und Sympathiesteigerung. So kann sich eine Gemeinschaft - bewusst von keiner Gesellschaft sprechend – gegenseitig unterstützen und Probleme wie der raue Ton am Esstisch gehören der Vergangenheit an.

Dennoch kommt es manchmal zu Ausnahmesituationen, in denen der Stresspegel eine ungesunde Stärke erreicht. Nicht immer ist man selbst schuld. Doch was hilft? Vor dem Erlangen völliger Verzweiflung hilft die Orientierung entlang der Chaostheorie. Hat man das Gefühl, man verstehe die Welt nicht mehr, hilft es, sich auf den Anfang der Kausalität zu besinnen und alles zu rekonstruieren, um sich der Lage, in der man sich befindet, bewusst zu werden. Nun können Gewohnheiten entgegen der vorher geschilderten Aussagen der rettende Anker sein. Ein Zurückziehen in altbekannte, in das Unterbewusstsein eingebrannte Umgebungen oder Routinen kann zu dem Sortieren der Gedanken unterstützend hinzugezogen werden. Ein Rezept aus dem bereits verstaubten Kochbuch rettet hier das Mahl der Selbstbeherrschung.

Pest oder Cholera trifft die kontroverse Wirkung von Faulheit und Stress direkt ins Schwarze. Nichts von beidem ist auf Dauer zu ertragen und besitzt dem Anschein nach mehr destruktive als konstruktive Konsequenzen. In weiter Zukunft macht beides krank. Fördern wie Fordern ist nur in gewissem Ausmaß gesund. Die aktuelle Krise beachtend, lässt sich feststellen, dass eine große Diskrepanz in der Bevölkerung existiert, die durch gegenseitige Kommunikation ausgeglichen werden könnte. Auch Faulheit darf bei einigen Leuten noch gelernt sein, während andere

sich kaum aus dem Bett wagen. Dies ist die wahre Skurrilität des Lebens. Extreme werden nie zur selben Zeit erfüllt werden können, zumindest nicht vom selben Körper. Nach einem physikalischen Gesetz klingend, befasst sich dieser Zustand jedoch eher mit der Philosophie des Verstandes gegenüber seinen Schwächen. Der ständige Wechsel der Extremen ist, was den menschlichen Verstand erweitert und ihn trotz ständiger Wunden genesen lässt. Wie alles was der Mensch trainieren kann, braucht auch unser kluges Köpfchen zwischendurch eine Ruhephase.

Weise wird man ohnehin nicht über Nacht.