

Stress- aktueller denn je?

In den täglichen Nachrichten hört man immer wieder Stress. Berichtet wird von vollen Krankenhäusern, aber auch von gestressten Eltern, die nun ihre Kinder betreuen müssen, während sie selber aus dem Homeoffice arbeiten und von Lehrer*innen und Schüler*innen, deren Situation nicht weniger stressig ist, da sich nun alle innerhalb von kurzer Zeit an das Arbeiten mit anderen Medien und das Abhalten von Videokonferenzen gewöhnen müssen.

Doch was genau verursacht diesen Stress und ist es möglich, Stress zu reduzieren?

Um diese Frage zu beantworten, müssen wir uns zuerst überlegen, wann wir uns gestresst fühlen. Jeder Mensch hat eine andere Wahrnehmung von seiner Umwelt und dadurch sind es auch unterschiedliche Situationen, die Menschen stressen.

Dennoch gibt es Situationen, in denen sich viele Menschen gleichermaßen gestresst fühlen. So haben mehrere Studien bewiesen, dass sich viele Schüler*innen durch die Schule gestresst fühlen.

Doch ist nicht die Schule an sich, die diesen Stress verursacht, vielmehr ist es die Tatsache, dass alle ständig unter Druck stehen, gute Leistungen abzuliefern und sich an alle Abgabetermine für Hausaufgaben halten müssen. Um nicht noch zusätzlichen Stress zu fördern, sind Schulen so konzipiert, dass, wenn möglich, eine angenehme Lernatmosphäre geschaffen werden soll. Unterstützt wird dies dadurch, dass in den Klassen Menschen des gleichen Alters zusammen sitzen und das Gleiche lernen und somit immer eine Möglichkeit haben, sich über schulische oder andere Themen auszutauschen. Der durchaus vielfältige deutsche Lehrplan erfordert viel eigenständiges Lernen und sorgfältiges Erledigen der Hausaufgaben, um den Inhalten des Unterrichts folgen zu können.

Damit sich nicht alles im Leben um Lernen für Klausuren, Abgaben von Hausaufgaben oder im Allgemeinen um Schule dreht, ist es wichtig, dass jeder für sich eine Art Ausgleich findet, der einem hilft, den Kopf frei zu bekommen und die Gedanken neu zu ordnen.

Wichtig ist dies, da Stress oftmals dazu verleitet, sich selbst derartig zu blockieren, dass man Probleme nicht mehr vollständig auflösen kann und eine einfache, naheliegende Lösung übersieht. Vor allem Abgabestress verleitet dazu, die gestellten Aufgaben nicht gründlich zu bearbeiten, sondern sie schnell und irgendwie zu bearbeiten, anstatt sich die Zeit zu nehmen, diese wirklich zu verstehen. Natürlich gibt es auch Menschen, die erst unter solchen Bedingungen vollständig aufblühen und besser arbeiten als sonst, jedoch ist dies eher eine Minderheit von Menschen, die mit Abgabestress anders umgeht als andere Menschen.

Dennoch liegt es nicht immer nur am Abgabestress, dass Aufgaben nicht gründlich genug bearbeitet werden, sondern oft einfach an der nicht vorhandenen Zeit, welche aufgewendet werden müsste, um diese Aufgaben vollständig bearbeiten zu können und zu verstehen.

Zeit, ein weiterer wichtiger Aspekt, den man berücksichtigen sollte, wenn man über Stress spricht.

Unser ganzes Leben lang wird sich immer wieder die Frage auftun, was machen wir mit der Zeit, die uns gegeben ist. Dies ist eine sehr persönliche Frage, deren Antwort sich wahrscheinlich im Laufe des Lebens um eine oder andere Mal ändern wird. Trotzdem kann sich aus dieser sehr abstrakten Frage, auf die wir vielleicht selber noch keine Antwort haben, eine konstante Stresssituation ergeben. Wir versuchen ständig, das zu tun, was wir für richtig halten, oder dass, was uns gesagt wird, was richtig ist. Meistens läuft diese Einstellung dann auf ein Höher-Weiter-Schneller hinaus. Der Glaube daran, dass man nur dann etwas richtig gemacht hat, wenn man etwas erreicht hat, führt dazu, dass man immer öfter von einer Work-Life-Balance hört.

Im weitesten Sinne ist das dann auch wieder das Ausgleichen von Stress.

Aber warum geht es immer nur darum, Stress auszugleichen, anstatt ihn gar nicht erst entstehen zu lassen?

Ist ein Leben ganz ohne Stress überhaupt möglich und wäre es dann besser?

Diese Fragen führen dann unausweichlich wieder zu einer weiteren Frage, die wahrscheinlich schon immer in den Köpfen der Menschen verankert war: Was ist eigentlich der Sinn des Lebens?

Insbesondere durch die Debatten über die Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie, die die Menschen in vielen ihrer Grundrechte einschränken, kam diese Frage wieder häufiger auf.

Konkret ging es um die Debatte, was ist wichtiger: Die eigenen Freiheiten oder die Gesundheit der Allgemeinheit.

Die verhängten Maßnahmen der Bundesregierung dienen nun dazu, dass alle Menschen bestmöglich vor einer Infektion geschützt werden, auch wenn wir alle dafür einen Teil unserer Freiheiten entbehren müssen.

Damit wären wir dann wieder alle weitestgehend zuhause, der Schulbetrieb und alles andere wäre online. Doch warum ist das jetzt stressiger als sonst?

Theoretisch hat sich an der Ausgangslage nicht viel verändert. Schüler*innen stehen nach wie vor unter Stress, die gewünschten Leistungen zu erbringen und mehr als sonst wird der Abgabestress bewusst, da nun jede Aufgabe elektronisch erfasst wird.

Praktisch jedoch hat sich einer der wichtigsten Faktoren drastisch verändert. Der Ausgleich vieler Schüler*innen ist ersatzlos weggefallen, da dieser oftmals aus gesellschaftlichen Aktivitäten, wie zum Beispiel das Singen im Schulchor oder das Teilnehmen an Musik- oder Kunstunterricht, etc. bestand. Aber auch Sport ist ein beliebter Ausgleich, den die meisten im Verein praktiziert haben.

Vereinssport ist aber nicht nur ein Ausgleich für Schüler*innen, sondern auch für viele andere Menschen, weswegen der Wegfall des Ausgleichs im Bezug auf ihre Arbeit genauso auf sie zutrifft, wie auf alle Schüler*innen.

Es ist aber nicht nur der wegfallende Sport, der die momentane Situation noch stressiger werden lässt. Hinzu kommt, dass die sozialen Kontakte drastisch reduziert worden sind, was es uns hindert, einen vollständigen Austausch mit anderen Menschen zu haben. Denn selbst Onlinekonferenzen können eine Unterhaltung von Gesicht zu Gesicht nicht vollkommen ersetzen.

Auch hierbei ist es wieder von Mensch zu Mensch unterschiedlich, wie stark man von

diesen wegfallenden Kontakten belastet ist.

Wir müssen zwar auf viele Kontakte verzichten, jedoch haben wir wahrscheinlich aktuell mehr Kontakt zu unseren Haushalten. Während das für einige vielleicht etwas Gutes sein kann, kann es für andere wiederum sehr stressig sein, da man nun nicht mehr alleine sein kann und irgendwie, wenn auch nicht mit Absicht, ständig unter Beobachtung steht. Die Möglichkeit, sich mit seinen Mitmenschen zu streiten, wird größer und damit auch der Stress, zu verhindern das Falsche zu sagen oder die anderen generell zu nerven. All dies verschlimmert sich noch durch kleinere Räume und weniger Platz, den anderen Menschen des eigenen Haushalts aus dem Weg zu gehen. Zusätzlich verschlimmert sich die Situation, wenn selbst draußen kaum ruhige Orte gefunden werden können, dies ist vor allem in Großstädten der Fall.

Besonders in Großstädten sind momentan die Gesundheitssysteme ausgelastet, viele Mitglieder von Krankenhausbelegschaften klagen über Stress, der durch viele Schichten im Dienst und nur wenig Freizeit zustande kommt. Zu diesem Stress kommt, dass viele Menschen, wenn sie sich viele Sorgen machen, dazu tendieren, sich selbst zu stressen. Da man sich momentan schon mehr als genug Sorgen machen kann, ohne dass man täglich einem noch größeren Risiko einer Ansteckung ausgesetzt ist. Ständig fragt man sich selber, wen man getroffen hat, wie groß das Risiko ist, dass man sich angesteckt haben könnte, und wen man damit dann in Gefahr bringt.

Krankenhauspersonal hat diese persönlichen Sorgen genauso wie die Sorge darüber, dass sich die Situation in den Krankenhäusern weiter verschlimmern könnte durch die neu auftretenden Mutationen oder durch die Maßnahmen der Bundesregierung, die von vielen als immer noch nicht wirkungsvoll genug angesehen werden.

Besonders besorgniserregend erscheint diese Möglichkeit, nachdem man die Bilder von überfüllten, und verriegelten Krankenhäusern aus Brasilien in den Nachrichten gesehen hat.

Der Stress in diesen Städten scheint greifbar zu sein, jedoch ist es eine andere Art von Stress: ausgelöst durch pure Verzweiflung und die Angst, dass Familienmitglieder oder man selbst den nächsten Tag nicht mehr erleben kann.

Immer wieder neu müssen Menschen die Entscheidung treffen, ob es sich lohnt, Menschen zu retten, oder ob sie sie dem sicheren Tod überlassen müssen.

Dies ist eine der schwersten Entscheidungen, die ein Mensch treffen müsste, auch da sie gegen die Menschenrechte verstößt, nach denen jeder Mensch das Recht auf Leben hat. Dennoch bleibt den Menschen nichts anderes übrig, als Menschenleben gegeneinander abzuwägen.

Das ständige Treffen von solch schweren Entscheidungen kann auch stressig sein, insbesondere da diese Entscheidungen schnell getroffen werden müssen und sie die Verantwortlichen ihr Leben lang begleiten werden wahrscheinlich ebenso wie Schuldgefühle.

Dass es zu solchen Situationen wie in Brasilien auch hier in Deutschland kommt, ist momentan zwar nicht sehr wahrscheinlich, jedoch ist es nicht unmöglich. Deutschland hat einen Plan vorgelegt, welcher festhält, welche Patienten in einem solchen Fall zuerst

behandelt werden.

Für Menschen, die sich leicht sorgen und bei denen auch Sorgen Stress auslösen, trägt dies dann zusätzlich zum täglich Stress bei. Hierbei müssen es nicht einmal aktive Sorgen sein, auch passive Sorgen können ein Auslöser für Stress sein.

In unserer westlichen Weltauffassung gehören diese Sorgen und der Stress zum Alltag. Jedoch gibt es andere Kulturkreise, wie beispielsweise den Buddhismus, welche sich unter anderem mit der Überwindung von Sorgen und Stress als Lebensaufgabe befassen. Übergeordnetes Ziel im Leben in der buddhistischen Weltauffassung ist es, den Zustand des Nirwana zu erreichen. Hierfür muss man nun alle menschlichen Leiden überwinden, zu denen zählen unter anderem das Begehren und die Ich-Sucht, welches beides weit verbreitete Auslöser für Stress in der westlichen Welt sind.

Aufgrund von Studien, die belegen, dass die glücklichsten Menschen buddhistische Mönche sind, könnte man nun mutmaßen, dass Stress unglücklich macht.

Mittlerweile ist es auch wissenschaftlich erwiesen, dass Stress nicht nur zu psychischen sondern auch zu physischen Schäden führen kann.

Das sind nur zwei weit verbreitete Varianten, mit Stress umzugehen.

Dazu kommt, dass Stress auf verschiedene Weisen auftreten kann und viele verschiedene Ursachen hat. So können es große Fragen: wie die nach dem Sinn des Lebens- sein, welche wir nicht beantworten können und dennoch eine Antwort haben wollen. Aktuell aber auch die Frage, ob man Menschenleben gegeneinander abwägen kann. Oder kleinere, nicht unbedingt unwichtigere Probleme, wie anstrengende Schullaufgaben oder das Näherrücken eines wichtigen Abgabetermins. Es können auch die kleinen Dinge sein, die uns stressen, wie zum Beispiel, was man anziehen soll oder was man seiner Mutter zum Geburtstag schenkt.

Trotzdem ist es jedem Menschen selbst überlassen, wie man Stress definiert, da auch jeder Mensch ein anderes Verständnis von Stress hat. Ob motivierend, Aufsätze bis zum Abgabetermin zu schreiben, oder ermüdend, da Stress auch bedeutet kann, ständig Entscheidungen treffen zu müssen.

Auch wie man mit Stress umgeht, muss jeder für sich selber herausfinden. Und dennoch kann man sagen, dass fast alle Menschen schon einmal auf die eine oder andere Weise mit Stress und stressigen Situationen umgehen mussten: vor allem nach diesem, durchaus anderen, Jahr 2020.

Birte Johannsen

Quellen:

Schule und Stress: Fast jeder zweite Schüler leidet unter Stress | DAK-Gesundheit

Folgen von Stress: Stress: So krank kann er machen (aok.de)

Glück & buddhistische Mönche: Der Guru von Davos ist Hirnforscher und Mönch: „Trainieren Sie Ihr Mitgefühl“ (faz.net)