

Otto Pötter

48431 Rheine / Westf. Steinburging 15 a

Verhaltenstherapeut - Psychologischer Lebensberater

(Mitgl. im Berufsverband Psycholog. Berater – BPB – Reg.-Nr.: 51090-1)

Vorträge und Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung und sinnorientierten Lebensverwirklichung
Logotherapie nach Viktor Frankl – Individualpsychologie nach Alfred Adler – Ordnungstherapie nach Sebastian Kneipp

www.otto-poetter.de Fon: 0 59 71 – 21 64 Fax: 0 59 71 – 91 31 15 E-Mail: info@otto-poetter.de

Stress ist keine Frage der Zeit

Stress, lat. *stringere* bedeutet soviel wie „in Spannung versetzen“. Nun kann Spannung durchaus spannend, also auch interessant, sein. Bei Überspannung aber droht Unheil, denn eine permanente Anspannung erzeugt Druck und Angst. Das führt zu Existenznöten, die sich somatisieren und unserer Gesundheit schaden, z.B. Atemnot. Entspannung, geistig durch eine andere Bewertung der Lebensumstände und körperlich durch eine bewusstere Körperwahrnehmung, ist *not-wendig*. Oft hilft schon die Achtung und Besinnung auf das, was jetzt gerade ist. Dabei einfach ein paar Mal ruhig tief ein- und ausatmen („Ich atme Kraft ein... - und alles Belastende aus...“) Fehlt es an dieser klärenden Gedankenordnung, fühlen wir uns der Situation ausgeliefert. Allein die bloße Vorstellung davon löst emotional Beklemmungen aus, macht Angst (lat, *angere*: beklemmen, erdrücken, quälen, beunruhigen) und führt zu affektiven Verhaltensweisen (Panik, übersteigertes Angriffsdenken oder auch Resignation durch depressive Schwermut). Ohne Abstand verselbständigt sich so ein belastendes Stressverhalten und macht chronisch nervös oder niedergeschlagen. Das Adjektiv *fahrig* passt; es steht für unausgeglichen, getrieben, konfus, ruhelos, unstet, ausweichend, unachtsam. Statt mehr auf uns selbst zu achten, achten wir nur noch darauf, was um uns herum geschieht. Das raubt Zeit für Wesentliches. Was das Gefühl auslöst, Getriebene der Zeit zu sein, treibt uns in Wirklichkeit weg von der eigenen Mitte. Wir irren, wenn wir meinen, Stress sei eine Frage der Zeit. Nein, Stress ist eine Frage der Bewertung von Lebensanforderungen und der klaren Festlegung von Prioritäten. Das prägt insgesamt unseren Lebensstil.

Änderungen gelingen besser durch Klarheit der Absichten, der Verbesserung der inneren Sprache („Alles der Reihe nach.“ „Ich bleibe ruhig und gelassen.“) und eindeutige Zielfestlegungen, wobei Privates nicht vernachlässigt werden darf. Ist uns klar, was wir meinen, wenn wir (mal wieder) *dringend* „erst noch“ dies oder das tun müssen? Was kommt dadurch zu kurz? *Dringend* kommt von „drängen“. Also: „Wer drängt? - Was wird jetzt dadurch weggedrängt?“ Richtig beachtet drängt sich das angeblich Dringende ständig zwischen unsere wirklich wichtigen Absichten. Und schon haben wir keine Zeit mehr für unsere Lieben, für uns selbst, für Entspannung, Freizeit, Sport usw. Merke: Die zeitfressende Dringlichkeit hat sich (fast) immer dem wirklich Wichtigen unterzuordnen! Jeder sollte darum ab und zu innehalten und sich in Ruhe überlegen, welche Wertigkeiten im Leben welchen Rang einnehmen, was also - im wahrsten Sinne des Wortes - tatsächlich *lebens-wichtig* ist: Gesundheit durch mehr Sport, Bewegung, Entspannung, Erholung, soziale Kontakte usw. Fehlt es hierfür an festen Zeitvorgaben, „drängt“ sich ständig was dazwischen mit der Ausrede: „Ich muss (vorher oder gerade jetzt) dringend noch...“ So machen wir uns nur selbst was vor. Das wirklich Wichtige aber braucht Klarheit und Priorität. Dann kommt uns auch nicht (mehr) „ständig was dazwischen“. Wir schaffen Raum für „die wichtigen Ja's“.

Lassen wir zu, dass wirklich Wichtiges durch an sich Belangloses weggedrängt wird, kommen wir ins Strudeln. Besser wäre, sich zu fragen: „Muss das jetzt sein? Ich kann dann nicht mehr...“ Ein gutes Beispiel ist das Arbeitspensum. Im Stress drängt eine Dringlichkeit die andere. Es geht aber nur der Reihe nach. Entweder man arbeitet „den Haufen“ von oben nach unten ab oder man macht der Druck machenden „Stresssirene“ klar, dass im anderen Falle anderes nicht rechtzeitig erledigt werden kann. Genau dadurch wird deutlich: Zu viel wollen verursacht (in jeder Beziehung) die typische Stresstyrannei!

Und dann geht es los, das Verhängnis nimmt seinen Lauf. Wir fühlen uns der Aufgabe nicht mehr gewachsen. Die Stressoren (äußere und innere Reize) schlagen Alarm. Automatisch reagiert der Körper und macht sich bereit zum Kampf, zum Angriff, zur Flucht oder zum Verharren in der Situation, bis die angebliche Gefahr vorüber ist. Das führt zu gereizter Stimmung, nervösen Reaktionen, „Aussetzern“, einer mangelnden Fähigkeit abzuschalten. Es folgen Schlafstörungen und das Gefühl, den Anforderungen des Lebens nicht mehr gewachsen zu sein. So beginnt, ohne Rückzug und Entspannung, ein verhängnisvoller Kreislauf: Die Hektik vertreibt die innere Ruhe. Das geht zu Lasten liebevoller Aufmerksamkeit. Schnell, schneller; weit, weiter, ja nicht innehalten. Ja nicht zu sich selbst kommen. Bei nichts mehr richtig bleiben können. Die Folge ist, dass wir so „vom Leben“ (wie, von wem denn eigentlich?) in Gedanken und Gefühlen wie die Seiten auf dem Handy quasi einfach weitergewischt werden. Das ist so: Stress macht oberflächlich. Und die unbewusste Angst signalisiert: Ja nicht festlegen. Das hat zur Folge: Heute so, morgen so. Alles ist letztlich nur noch auf Durchgang geschaltet. Werte verwischen. Gleichgültigkeit wird mit Toleranz verwechselt. Es gibt dafür sogar ein passendes Wort: *Verhuschen*.

Wir selbst verhuschen uns und verhuschen immer mehr das, was einer gründliche(re)n Betrachtung bedarf. Verhuschen heißt so viel wie unbestimmt, verschleiern, undeutlich. Wie Nebel beispielsweise eine Silhouette verhuscht, so verhuschen wichtige Zusammenhänge. Die Teilnahmslosigkeit nimmt zu - die Zuverlässigkeit schreckt ab. Für alles ist Zeit, nur nicht für wirklich aktive Teilnahme. Die Bekümmerten lesen es aus fliehenden Augen und fahriger Körpersprache. Stress - um nichts! Alles mögliche prasselt auf uns ein, macht uns gar irre und kirre. Die Informationen wuchern - zahllos, übergangslos, gesinnungslos... Und jeder weiß es besser. Schnell aber verdunstet der hochtrabende Wahn, wenn es konkret wird. Nein, es fehlt nicht an mangelnder Zeit, es fehlt an mangelnder Sorgfalt und Gründlichkeit.

All das prägt uns. „Was?! Bayern hat verloren? Na, so was!“ „Höchste Zeit für Urlaub. Was gibt's denn so an Last-Minute-Angeboten?“ „Bin total gestresst. Brauch' unbedingt was an Zerstreuung.“ Wie bitte? Zerstreuung? Denken wir lieber einmal über dieses Wort nach... Es steht genau für das sinnliche Unbehaustsein, für ein gestresstes Gemütsleben in ständiger Fluchtbereitschaft, für das „immer auf Trab sein“, für die Heimatlosigkeit unseres Innenlebens und somit für's gedankenlose „durchs Leben rutschen“. Am Ende heißt es dann resigniert: „Was? Das soll's gewesen sein?“ - Oh je, alles zerstreut...

Stress, richtig betrachtet, ist ein liebloser Umgang mit sich selbst. Entsprechend lieblos, dafür umso zweckorientierter, zeigt sich uns der Umgang mit anderen - bis hin zum achtlosen Umgang mit der Schöpfung. Immer mehr erleben, in immer kürzerer Zeit, für immer weniger Geld und das immer weiter so. Auf diese Formel bringt der Soziologe Gerhard Schulze (* 1944) unser Zusammenleben. Er betont, dass es der Erlebnishunger sei, der unsere Gesellschaft kennzeichne, nicht (mehr) in erster Linie ein stabiles Wertesystem. Folge: Nicht *wir* wollen etwas, sondern *jeder* will möglichst viel *für sich*. Zu viel! Die Stresstyrannei lässt grüßen. Das fördert egozentrische Strukturen, die irrigerweise mit Freiheit verhuscht werden. In Wahrheit heißt das Motto: Jeder ist sich selbst der Nächste. Wir werden hart, hart gegenüber anderen und hart gegenüber uns selbst. Und wir strudeln dabei in heillose Stressspiralen.

Wo liegt der Ausweg? In uns selbst. In unserem Denken. Gute, *wohl-wollende* Gedanken wirken heilend und eliminieren Stress. Sie fördern einen gesunden Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung. Interessant ist, dass „*denken*“ und „*danken*“ zwei Seiten einer Medaille sind. Denken kommt von Danken. Das germanische Wort „*danc*“ bedeutete sowohl „*ich denke*“ als auch „*ich gedenke*“. Das ermuntert zum „*Weiterdenken*“ - über sich selbst hinaus. Die eigentliche Stressursache ist keine Frage der Zeit, sie ist eine Frage mangelnder Nachdenklichkeit. Wer fahrig durchs Leben hastet und sich ständig neuen Anspannungen aussetzt, verhuscht Wesentliches. Wer nicht mehr zur Besinnung kommt, der weiß auch seine „*Lebens-mittel*“ nicht mehr zu schätzen; er hat verlernt, gut zu denken und frohsinnig zu danken. Ein großes Übel unserer Zeit ist die Dankbarkeitsvergessenheit. Ja, es gibt eine einfache Hilfe gegen Stress: Achte täglich auf etwas, wofür du dankbar sein kannst. © Otto Pötter (2015)