STRESS – EIN ENGEL!?

Eisenstadt

18.05.2006

Es gibt Augenblicke in unserem Leben, da die Uhren sozusagen still stehen. In der Erfahrung der Ekstase bleibt die Uhr stehen. "Nie ist der Mensch so da wie dann, wenn er ganz weg ist!" (Jörg Splett)
"Ekstase" heißt "Heraustreten". Wir treten aus der Begrenzung unseres örtlichen und zeitlichen Befindens heraus, - wir "verlassen" den Körper und die Stunde.
Das Sprichwort sagt: "Dem Glücklichen schlägt keine Stunde", und der Dichter sagt zum Augenblick: "Verweile doch, du bist so schön" (Goethe), denn "alle Lust will Ewigkeit, will tiefe, tiefe Ewigkeit" (F. Nietzsche).
In einer solchen Stunde des Glücks auf die Uhr zu schauen ist lächerlich, schmerzlich oder obszön. Denn in der Erfahrung der Qualität der Zeit wird die Quantität belanglos. Wenn wir intensiv leben, beginnen unsere Uhren zu lügen.

1. Der phantasievolle Umgang mit der Zeit, oder: Die Kunst, intensiv zu leben

Im Märchenroman „Higgelti Piggelti Pop“ wird erzählt von Jennie, einer Hündin, die alles hatte, was das Leben angenehm machte. Sie schlief auf weichem Kissen und hatte zwei Schüsseln für ihr Futter; außerdem besaß sie einen eigenen Kamm und eine Bürste. Bei kaltem Wetter trug sie einen Wollpullover. Darüber hinaus hatte sie zwei Fenster zum Hinausschauen. Vor allem aber fühlte sie sich dort, wo sie war, geliebt.
Doch in all dem findet die Hündin ihr Glück nicht. Um Mitternacht packt sie ihre Habseligkeiten und zieht aus. - Die Topfpflanze stellt sie zur Rede: „Du dummer Hund! Alles, was Du Dir wünschen kannst, hast Du! Vor allem hast Du jemanden, der Dich liebt. Warum also willst Du fort?
„Das ist wahr“, antwortet Jennie, „ich gehe, weil ich unzufrieden bin. Ich wünsche mir etwas, was ich nicht habe. Es muss im Leben noch mehr als alles geben!“ (Maurice Sendak, Zürich 1969, 11)

In den folgenden Abschnitten möchte ich mögliche Gründe dieser Unzufriedenheit benennen:

1.1. Prioritäten setzen

Für einen erfolgreichen Menschen ist es nicht nur wichtig, die Dinge richtig zu tun. Zunächst einmal ist es entscheidend, die richtigen Dinge zu tun.

Es ist eine alte Erfahrung, dass immer zuviel Zeit und Energie für eigentlich Nebensächliches geopfert werden. Der italienische Wirtschaftswissenschaftler Vilfredo Pareto hat schon im 19. Jahrhundert das nach ihm benannte Pareto-Prinzip beschrieben, die sogenannte 80:20-Regel: Danach werden mit nur 20% des Zeitaufwands schon 80% der Ergebnisse erreicht, mit den restlichen 80% der Zeit aber nur noch 20% der Ergebnisse.

Wenn es Ihnen gelingt, diese Relationen zurechtzurücken, können Sie sowohl Zeit gewinnen als auch die Ergebnisse wesentlich verbessern. Das ist ein einfaches Rechenexempel: Für 20% der Ergebnisse dürfen Sie auch nur ¼ der Zeit verbrauchen, die Sie für 80% der Ergebnisse aufwenden. Sie müssen also 20% der Ergebnisse in 5 % der Zeit schaffen. Dann können Sie das Gesamtergebnis von 100% in 25% der bisher aufgewendeten Zeit erreichen. In 50% der Zeit, also mit dem halben bisherigen Aufwand, könnten Sie das Ergebnis verdoppeln.

Das richtige Instrument, um die Aufgaben entsprechend ihrer Wichtigkeit zu ordnen und die Arbeitszeit angemessen auf sie aufzuteilen, ist die ABC-Analyse:

A-Aufgaben = sehr wichtige Aufgaben
B-Aufgaben = wichtige Aufgaben
C-Aufgaben = weniger wichtige Aufgaben

A-Aufgaben sind Aufgaben, auf die Sie sich voll konzentrieren müssen. Die Sie nicht delegieren können. Für die Sie die meiste Zeit ansetzen müssen.

Für B-Aufgaben dürfen Sie nicht soviel Zeit aufwenden. Sie können Sie auch delegieren.

C-Aufgaben machen meistens die Masse der Aufgaben aus. Davon dürfen Sie sich nicht irritieren lassen. Dafür dürfen Sie nicht auch die meiste Zeit aufwenden. Sie müssen sie in der kürzesten Zeit erledigen (wenn überhaupt).

Reservieren Sie 65% der täglichen Arbeitszeit für A-Aufgaben. Setzen Sie 20% der Arbeitszeit für B-Aufgaben an. Verwenden Sie auf keinen Fall mehr als 15% der Zeit für C-Aufgaben: rät das Handbuch für den Vorgesetzten im VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG.

Leider sieht das in der Praxis häufig ganz anders aus. Viele Menschen lassen sich von der Vielzahl der C-Aufgaben überwältigen. Sie verbrauchen dafür die meiste Zeit. Verlieren den Überblick. Die A-Aufgaben kommen zu kurz. Die berufliche und private Effizienz rückt in weite Ferne.

1.2. Stress

Machen Sie Stress! Stress ist nichts Böses. Er motiviert und schafft Selbstvertrauen. Stress versetzt unseren Körper erst in die Lage, angemessen auf die Außenwelt zu reagieren. Stress ist ein Engel, weil er motiviert und herausfordert.
Stress ist ein Teufel, wenn er als Ausrede gebraucht wird.
Der wahre Feind des Körpers aber heißt Hektik!
Der Pionier der Stressforschung Hans Seyle hat in diesem Zusammenhang die Unterscheidung von Distress und Eustress geprägt.

Prof. Christian Barnard erzählt in seinem neuen Buch „50 Wege zu einem gesunden Herz“ (NP Buchverlag 1999 ISBN 3-85326-131-0) Seite 83:

„Als Sophia Loren einmal zu Besuch in New York war, drangen Einbrecher in ihre Hotelsuite ein. Sie forderten ihren gesamten Schmuck und drohten, ihre Kinder umzubringen. Ihr blieb nicht viel übrig, als die Juwelen aus dem Tresor zu holen....
Als ich gemeint habe, dass sie wohl sehr traurig über den Verlust ihrer Schmuckstücke gewesen sein muss, hat sie nur mit den Achseln gezuckt: ‚Weißt Du, ich habe ein Lebensmotto: Weine nie über Dinge, die nicht über Dich weinen können'."

Viele Dinge, über die wir uns erregen oder die uns Sorgen machen, sind unsere Aufregung einfach nicht wert. Geschätzte 90% aller Situationen, die uns in Hektik versetzen, stellen sich nachher als Nichtigkeiten und Belanglosigkeiten heraus.

Der amerikanische Stressforscher Steve Burns hat eine Skala entwickelt, mit der sich der persönliche Stress gut messen lässt. Notieren Sie sich für jedes Ereignis, das Sie in den letzten 12 Monaten erlebt haben, die jeweilige Zahl rechts.

Zählen Sie im folgenden Test die Zahlen zusammen:

<u>Roter Bereich</u>: Sie haben mehr als 250 Punkte. Ihr Stress hat eine gefährliche Dimension angenommen.
<u>Gelber Bereich</u>: Sie haben mehr als 150 Punkte. Sie können Ihren Stress nur bewältigen, wenn Sie gut damit umgehen lernen.
<u>Grüner Bereich</u>: Sie haben weniger als 150 Punkte. Das Leben meint es gut mit Ihnen.

STRESS-CHECK Wie hoch ist Ihr Stress-Faktor?

1. Tod des Partners 100
2. Scheidung 60
3. Wechseljahre 60
4. Trennung vom Partner 60
5. Gefängnisstrafe oder Strafe auf Bewährung 60
6. Tod eines Familienmitgliedes 60
7. Schwere Verletzung oder Krankheit 45
8. Heirat 45
9. Entlassung oder Kündigung 45
10. Versöhnung mit dem Partner 40
11. Beginn des Ruhestandes 40
12. Ernste Erkrankung eines Familienmitgliedes 40
13. Arbeit mit mehr als 40 Wochenstunden 35
14. Schwangerschaft des Partners 35
15. Schwierigkeiten im Sexualleben 35
16. Neues Familienmitglied 35
17. Rollenwechsel im Beruf 35
18. Änderung der persönlichen Finanzsituation 35
19. Tod eines/r nahen Freundes/in 30
20. Differenzen mit dem Partner 30
21. Hypothek, Kredit oder Darlehen 25
22. Verfrühte Fälligstellung eines Kredites oder Darlehens 25
23. Weniger als acht Stunden Schlaf pro Nacht 25
24. Änderung in der Verantwortung im Beruf 25
25. Ärger mit den Kindern 25
26. Außergewöhnliche persönliche Leistung 25
27. Partner beginnt zu arbeiten oder beendet Berufstätigkeit.... 20
28. Beginn oder Ende der Schulzeit 20
29. Änderung der privaten Lebensumstände – Hausumbau, Wohnungsrenovierung, Gäste usw. 20
30. Änderung der Lebensgewohnheiten – Diät,

Fitnesstraining, Raucherentwöhnungskur etc. 20
31. Chronische Allergien 20
32. Ärger mit dem Vorgesetzten 20
33. Änderung von Arbeitszeit bzw. Arbeitsumfeld 15
34. Umzug in eine neue Wohnung, ein neues Haus 15
35. Sie erwarten Ihre Menstruation 15
36. Veränderungen in der Schule 15
37. Änderung der religiösen Aktivitäten 15
38. Änderung der sozialen Aktivitäten 15
39. Reduzierung des Einkommens 10
40. Änderung der Häufigkeit von Familientreffen 10
41. Urlaub 10
42. Derzeit ist es Winter 10
43. Geringer Verstoß gegen das Gesetz (Falschparken) 05

4.3. Die Kunst des Müßiggangs

Ein kleiner Vogel liegt auf dem Rücken und streckt seine zarten Beine gegen den Himmel. "Was machst du da?", fragt ihn ein Kollege. "Ich trage mit meinen Beinen den Himmel; wenn ich sie einziehe, fällt der Himmel über mir zusammen!" Kaum hatte er das gesagt, da löste sich vom nahen Eichenbaum ein Blatt und raschelte zu Boden. Darüber erschrak das kleine Großmaul so sehr, dass es auf- und davon flog. Der Himmel aber steht heute noch an seinem Platz.

Es ist schwer bis unmöglich geworden, guten Gewissens faul zu sein.
Denn: „Müßiggang ist aller Laster Anfang!“

Vielen Menschen geht es heute so, dass sie auch am Wochenende und im Urlaub kaum zu wirklich innerer Ruhe kommen . Die Arbeitshektik läuft in der Freizeit weiter wie ein Motor, den man nicht abstellen kann.
Wenn wir wieder zu uns kommen wollen, müssen wir als erstes lernen, uns selbst im Nichtstun zu ertragen. Weil das so schwer fällt, lernen die meisten

Menschen "nutzlose" Unterbrechung nur kennen, wenn ihr Körper sie dazu zwingt, weil er krank wird. Wenn uns eine Grippe niederwirft, starke Migräne es unmöglich macht, unseren Zeitplan einzuhalten, wissen wir meist sehr genau: "Der Körper ist schlauer als wir selbst". Und nicht selten reagieren wir - trotz Schmerzen - erleichtert, dass wir auf diese Weise eine Pause "geschenkt" bekommen haben.

Wenn wir uns regelmäßig ungeplante Zeit selbst schenken, brauchen wir keine Krankheiten mehr, um uns selbst in unseren inneren Bedürfnissen zu spüren.

Bernhard von Clairvaux, der Gründer des Zisterzienserordens und eine der machtvollsten Persönlichkeiten des 12. Jahrhunderts, schrieb an Papst Eugen III. folgendes:

„Wenn Du Dein ganzes Leben und Erleben völlig ins Tätigsein verlegst und keinen Raum mehr für die Besinnung vorsiehst, soll ich Dich da loben?...

Wie kannst Du ... voll und echt Mensch sein, wenn Du Dich selbst verloren hast...

Wenn also alle Menschen ein Recht auf Dich haben, dann sei auch Du selbst ein Mensch, der ein Recht auf sich selbst hat. Warum solltest einzig Du selbst nichts von Dir haben? ... Wie lange noch schenkst Du allen anderen Deine Aufmerksamkeit, nur nicht Dir selber?
Bist Du Dir etwa selbst ein Fremder? Bist Du nicht jedem fremd, wenn Du Dir selbst fremd bist? Ja, wer mit sich selbst schlecht umgeht, wie kann der gut sein? Denke also daran: Gönne Dich Dir selbst."

In einem kleinen Gedicht von Günther Grass mit dem ironischen Titel "Tour de France" heißt es:

Als die Spitzengruppe
von einem Zitronenfalter
überholt wurde
gaben viele Radfahrer
das Rennen auf

1.3.1. Schlaf

Die beste Entspannung ist der Schlaf. Wer über längere Zeit „Schlafsünden“ begeht, erhöht nachweislich sein Risiko für Herzinfarkt. Prof. Christian Barnard empfiehlt in seinem neuesten Buch „50 Wege zu einem gesunden Herzen“, NP-Buchverlag, acht Stunden pro Tag.

1.3.2. Träume und Visionen

Ein Indianerhäuptling sagt über seine Krieger: „Wenn meine Leute nicht mehr träumen, werden sie auch bald nicht mehr kämpfen!“
Wer keinen Mut zum Träumen hat, der hat auch keine Kraft zum Kampf.

Antoine de Saint Exupery sagt sinngemäß: Wenn du ein Schiff bauen willst, dann trommle nicht Leute zusammen, beschaffe ihnen kein Werkzeug, sondern lehre die Menschen die Sehnsucht nach dem weiten, unendlichen Meer!

1.3.3. Musik

Musik kann ein wunderbares Mittel gegen Stress sein. Ob Klassik oder Rap: Unsere Lieblingsmusik verändert unsere Stimmung zum positiven und fungiert wie ein Blitzableiter für angestaute Aggression.

1.3.4. Freunde

Freunde halten gesund. Freunde haben ist und macht gesund. Soziologische Studien beweisen: Wer wenig Sozialkontakte hat, hat ein höheres Herzinfarktrisiko.
Eines der schlimmsten Schimpfwörter der Navajo-Indianer lautet:
„Er benimmt sich wie einer, der keine Verwandten hat!“ Wörtlich: ... wie einer, der keine „Blutsbrüder“ hat.

1.3.5. Homo ludens

Die Fähigkeit, noch spielen zu können, macht die Qualität eines reifen Menschen aus. Die Reife eines Menschen zeigt sich demnach in der Kunst, den Ernst wiederzufinden, den er als Kind beim Spielen hatte.

1.4. Humor

Nehmen Sie sich nicht alles zu Herzen. Bleiben sie cool. Nehmen Sie es mit Humor. Neunzig Prozent unserer Alltagssorgen sind es nicht wert, dass sie uns erregen.
Lachen und Humor sind die sichersten Indikatoren zur Unterscheidung von Eustress und Distress. Wem das Lachen vergeht, den verlässt nach und nach auch die Motivation!

Das Wort „Humor“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet ursprünglich „Feuchtigkeit“ oder „Flüssigkeit“. Weiterhin bezieht es sich auf die Körpersäfte (humores) Schleim, Blut, schwarze Galle und gelbe Galle. Ihre jeweilige Dominanz galt für die antike Temperamentenlehre, wie sie vom römischen Arzt Galen überliefert wurde, als Ursache für die typologischen Besonderheiten von Phlegmatikern, Sanguinikern, Melancholikern und Cholerikern. Ein „guter Humor“ hängt nach dieser Ansicht von einem ausgeglichenen Verhältnis dieser Körpersäfte ab.
Und einen Menschen, der keinen Humor hat, bezeichnen wir deshalb auch als „öde“, „trocken“ oder „vertrocknet“.

4.4.1. Die neurohormonale Bedeutung des Lachens

Das Lachen bringt komplizierte neurologische Strukturen ins Spiel. Im Jahre 1953 entdeckte der Neurophysiologe Olds das Lustzentrum im Gehirn. Es ist im sogenannten limbischen System lokalisiert. Von diesem System gehen aber auch Affekte wie Wut und Aggression aus. Die Übertragung solcher Gefühlsreaktionen erfolgt im neurovegetativen System über die Neurotransmitter, die im Bereich der Synapsen (= der Abstand zwischen zwei Zellen) wirken. Sie beeinflussen die Impulsüberleitung. Die Aktivität der

Neurotransmitter wird durch bestimmte Hormone bzw. „Neuromodulatoren“ erweitert oder vermindert. Dazu gehören die Endorphine („inneres Morphium“) und die Enkephaline. Der Neurologe Fry (1989, 1993) stellte in kontrollierten Untersuchungen fest, dass nach einem ausgiebigen Lachen die körpereigene Hormonproduktion zum einen gesteigert wird und zum anderen die Zirkulation gewisser Immunsubstanzen für Stunden erhöht ist.

Herzhaftes Lachen übt auf das neurovegetative System eine Schockwirkung aus, die das gesamte Herz-Kreislauf-System aktiviert.

Walsh hatte schon im Jahre 1928 angenommen, dass „die Widerstandskraft des Organismus gegen Krankheit erhöht“ wird, wenn ein Mensch häufig und regelmäßig lacht. Das sind die ersten Forschungsergebnisse, die seit neuestem als Gelotologie (abgeleitet von griech. *gelos* = Lachen) bezeichnet wird.

1.5. Klarheit und Aufrichtigkeit

Klarheit erfordert auch, manchmal entschieden „Nein“ sagen können.

75% aller Lügen resultieren aus der Angst, unser Gesicht zu verlieren.
Wer lügt, muss ein sehr gutes Gedächtnis haben. Die dabei aufgewendete Energie verdient es, bei einer sinnvolleren Beschäftigung eingesetzt zu werden.
„Ein gutes Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen“, sagt das Sprichwort.

„Je weniger Absichten einer hat, um so mächtiger ist er.“ (Chinesische Weisheit)

Literatur:
Ch. Barnard, 50 Wege zu einem gesunden Herz, NP Buchverlag , St. Pölten Wien 1999 ISBN 3-85326-131-0
P.P. Kaspar, Die Uhren lügen. Von der Gelassenheit im Umgang mit der Zeit, Tyrolia, Innsbruck-Wien 1997 ISBN 3-7022-2093-3
J. Gleick, Schneller! Eine Zeitreise durch die Turbo-Gesellschaft, DVA Stuttgart München 2000 ISBN 3-421-05360-X

S. Nadolny, Die Entdeckung der Langsamkeit, Piper, München Zürich, 31. Auflage 1999 ISBN 3-492-20700-6

P. Heintel, Innehalten. Gegen die Beschleunigung – für eine andere Zeitkultur, Herder/Spektrum, Band 4679, 1999 ISBN 3-451-04679-2

Dieses Manuskript ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt!