

Umgang mit Stress

Um zu sehen, musst du die Augen offenhalten. Um zu erkennen, musst du sie schließen und denken.

Beruf

Selbst im Beruf hat die Krankheit einen gewissen Prestigewert. Wir alle kennen jenen ironischen Witz, bei dem der Firmeninhaber zum Personalchef sagt: »Den Herrn müssen wir bald entlassen. Er ist schon fünf Jahre bei uns beschäftigt und hat noch keinen Herzinfarkt.«

Unsere berufliche Leistungsfähigkeit ist eng verknüpft mit unserem gesundheitlichen Befinden. Diese Verknüpfung reicht sogar so weit, dass die berufliche Leistungsfähigkeit zu einem wesentlichen Kriterium wurde. Wir kennen alle die Praxis, nach der der Wert eines Mitarbeiters unter anderem danach beurteilt wird, wie oft er in einem Jahr aus Krankheitsgründen gefehlt hat. Umgekehrt wird der berufliche Erfolg zu einem Signal der Gesundheit. Man fragt: »Wie geht es Ihnen beruflich?« »Sind Sie zufrieden?« usw. Bewunderung und Neid gehören dem Erfolgreichsten. Wer genau hinhört, der findet hinter diesen Fragen versteckte Erkundigungen nach der Gesundheit. Denn, so meint man, wer etwas leisten kann, der müsse gesundheitlich intakt sein. Diesen Schluss könnte man mit Vorbehalt als eines der wesentlichsten Missverständnisse unserer Zivilisation bezeichnen.

Familie und Partnerschaft

Ein weiterer Ort von Konflikten sind Partnerschaft, Ehe und Familie. Ganz zu Recht wird hier das Wohlbefinden des Gesprächspartners mit der Privatsituation assoziiert, in der er sich befindet: »Was macht deine Frau?« »Geht's deinen Kindern in der Schule wieder etwas besser?« Aus den Antworten wird abgeleitet, ob es dem Gesprächspartner selbst gut gehen kann oder ob er, von Sorgen belastet, Mitleid verdient.

Zukunft und Sinn

Beim genauen Hinsehen stellen wir fest, dass die Erkundigungen zu einem nicht unerheblicher Teil auch Fragen zu Vergan-

AUS DEM LEBEN

Mir war alles über den Kopf gewachsen

Im Beruf kam ich nicht mehr zurecht. Immer hat man mich mit Anderen verglichen. Ich empfand mein Verhältnis zu den Kollegen als schrecklich und konnte meinen Zustand nur unter Alkoholeinfluss ertragen. Zu Hause ging es dann auch noch schief. Meine Frau hat mich vor drei Jahren verlassen. Seitdem

lebe ich nur noch mit der Flasche. Sie ist mein einziger Trost und mein einziger Halt. Alles andere hat sowieso keinen Zweck mehr. Ich sehe im Leben keinen Sinn mehr (42-jähriger Ingenieur, der wegen Leberzirrhose in ein Krankenhaus eingeliefert worden war).

genheit, Gegenwart und Zukunft thematisieren, mit anderen Worten: Die Dimension der Zeit. Auch wenn sie sich inhaltlich auf die vorherigen Bereiche beziehen, nehmen sie doch eine eigene Funktion ein: »Wie war es im Urlaub?« »Was hast du jetzt vor?« »Wie soll es bei dir weitergehen?« »Früher hatte ich heftige Kopfschmerzen und ich litt unter Schlafstörungen. Jetzt geht es mir aber besser, nachdem ich nicht mehr rauche«.

Inwieweit wir die Zeit nutzen können, hängt unter anderem davon ab, welche Einstellungen wir gegenüber Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft haben und welchen Sinn wir in unserem Handeln sehen. Unsere Einstellung prägt unser Handeln und damit auch unseren Umgang mit der Zeit: ob wir uns aktiv mit unserem Leben auseinandersetzen oder in passiver Resignation und Fatalismus verharren. Dadurch entsteht so etwas wie eine sich selbst erfüllende Prophezeiung: setze ich mich aktiv mit meinem Leben und meiner Umwelt auseinander, werde ich auch meine Ziele im Leben erreichen und ein ausgewogenes und stressfreies Leben führen. Bin ich aber passiv und warte, was geschieht, werden mich die Ereignisse überrollen und ich fühle mich als Opfer der Verhältnisse.

Info

Wenn man die Zukunft pessimistisch beurteilt, ergeben sich fast automatisch andere Möglichkeiten, als wenn man optimistisch zu planen wagt.