

Vorwort zur 3. Auflage

Seit der ersten Auflage sind fast sechs Jahre vergangen. Die Menschen fühlen sich nach wie vor überaus gestresst, hetzen von einem Termin zum anderen, verlieren sich in Zeitmangel, schnellem Konsum, Wachstum und Streben nach einem perfekten Leben. Ausgebrannt, übergewichtig, kränzlich und ohne Sinnhaftigkeit – alles wie immer, trotz Aufklärung, trotz vieler Angebote zur Stressreduktion und gesunden Lebensführung. Aber es gibt sie, die Widerständler! Das sind diejenigen, die im ewigen Wachstum und der Selbstaussbeutung keinen Sinn mehr sehen. Sie fordern Work-Life-Balance und lassen sich nicht mehr blenden von den Wachstumspropheten und ihren Mantras von „höher, weiter, schneller, mehr“. Stattdessen suchen sie einen Lebensweg mit Werten, Achtsamkeit und im Einklang mit der Natur. Ihrem Verständnis nach dient Arbeit dem Lebensunterhalt und nicht dem endlosen Horten von Konsumgütern oder der ständigen Ablenkung vom Wesentlichen durch Dauerunterhaltung in der Freizeit. Dabei handelt es sich nicht um klassische Aussteiger auf einsamen Bauernhöfen mit Selbstversorgung. Es sind ganz normale Menschen, die zufrieden sind mit dem, was sie haben und nicht bereit sind, sich für einen fragwürdigen Überfluss aufzugeben.

Ich möchte damit nicht sagen, dass das menschliche Streben nach Wachstum etwas Schlechtes ist. Nur denke ich, dass wir sehr viel mehr haben, als wir brauchen, und dass es an der Zeit wäre, mehr in menschliches Wachstum und in soziales Miteinander zu investieren, statt gegeneinander in den Wettkampf zu treten. Das wäre sicher spannender. Und nebenbei wären die Menschen gesünder und glücklicher.

Was wäre also, wenn wir entschleunigen, statt beschleunigen? Wenn wir uns den Widerständlern anschließen? Was müsste passieren, um Zeit zu finden für mehr Leben leben? Einfach so wird das wahrscheinlich nicht funktionieren, weil wir seit der Industrialisierung auf Schnelligkeit und Erfolg programmiert sind. Es müsste schon etwas Bedrohliches geschehen. Etwas, das uns zum Umdenken zwingt.

Mit der Pandemie, die 2020 den Planeten heimsuchte und sich rasend schnell über den Globus verbreitete, waren wir plötzlich in einer Situation, die uns genau das abverlangt hat. Wir wurden mit einem Virus konfrontiert, das eine schwere Lungenkrankheit auslösen und in vielen Fällen weitere Organe schädigen kann. Es traf vorrangig die Schwächeren mit Vorerkrankungen, aber auch junge, gesunde Menschen blieben nicht verschont. Einige Länder hatte es besonders schwer getroffen. Weltweit wurden deshalb Menschen aufgefordert, ihre Häuser und Wohnungen nur noch für dringende Besorgungen zu verlassen, Abstand von anderen zu halten und so oft wie möglich die Hände zu waschen. Dann passierte, was sich niemand vorstellen konnte: Es kam zum Shutdown. Unternehmen schickten ihre Mitarbeiter in Kurzarbeit, ins Homeoffice oder mussten sie entlassen, weil der Umsatzeinbruch nicht mehr zu verkraften war. Flugzeuge blieben am Boden, Schiffe in den Häfen. Das öffentliche Leben existierte nicht mehr. Die Städte wirkten leergefegt, kaum Autos, kaum Menschen auf der Straße, keine Staus auf den Autobahnen, keine Rushhour in den Städten. Einkaufsläden wurden geschlossen. Es gab kein Leben mehr in den Shoppingmalls. Allein die Versorgung mit Lebensmitteln und Hygieneartikeln war gesichert. In Vene-

dig wurde das Wasser klar und man konnte wieder Fische schwimmen sehen. Die Luftverschmutzung ging merklich zurück. In den Großstädten dieser Welt sah man den blauen Himmel wieder. Und wenn ich hier am Bodensee zum Himmel blickte, dann erschien er mir niemals so blau wie in den Wochen des Shutdowns. Keine Kondensstreifen von den unzähligen Flugzeugen, die sonst den Himmel bevölkern. Kein Lärm, den das Wirtschaftswachstum sonst verursacht. So viel Stille kannte ich nur aus meiner Kindheit.

Und plötzlich hatten wir wieder Zeit. Kreativität und Hilfsbereitschaft schienen sich fast explosionsartig auszubreiten. Eltern verbrachten echte Zeit mit ihren Kindern. Gartenarbeit war plötzlich keine Last mehr, sondern eine schöne Gelegenheit, in der Natur zu sein.

In dieser Zeit waren Haus- und Gartenbesitzer privilegiert im Vergleich zu den Menschen, die in kleinen Wohnungen und möglicherweise ohne Balkon lebten. Für Letztere war die verhängte Ausgangssperre sicherlich keine Freude, sondern nahezu eine Isolationshaft. Eine andere Art von Stress, die tief liegende Ängste an die Oberfläche beförderte. Plötzlich fühlte man sich einsam und sollte jegliche Kontakte meiden. Menschen, die am Virus erkrankten, starben alleine ohne vertrauten Beistand – eine emotionale Belastung für die Familienangehörigen, die an die Grenze des Ertragbaren ging.

Familien bangten um ihre finanzielle Existenz, weil Kurzarbeit und Kündigungen an der Tagesordnung waren. Ärzte und Pfleger kämpften täglich bis zur Erschöpfung um das Leben der Erkrankten. Und die Angst, selbst unheilbar daran zu erkranken, war ihr ständiger Begleiter. Gerade sie sind es, die unbemerkt in ein Burnout schlittern, weil Gewinnoptimierung auch vor kranken Menschen nicht Halt macht. Ärzte und Pfleger waren schon vorher großen Belastungen ausgesetzt, nicht erst in der Ausnahmesituation einer Pandemie. Aber erst da fanden sie Gehör, weil man sie mehr brauchte als alle anderen Berufsgruppen. Ihre Arbeit war und ist überlebensnotwendig. Es bleibt zu hoffen, dass diese Tatsache nicht vergessen wird, wenn wieder Normalität eintritt.

Die Pandemie ist nicht nur eine große Bedrohung, sie brachte auch die vielen Schwächen unserer Zivilisation und Globalisierung ans Tageslicht. Sie ist aber auch gerade deshalb eine Chance für ein Umdenken. Sie beschleunigte längst fällige Entwicklungen und entschleunigte vorübergehend die Gesellschaft. Viele genossen während des Shutdowns die Ruhe, die Zeit, die sie mit ihren Familien verbringen konnten und die Konsumzwangspause. Vielleicht war das der Anfang für eine neue Entwicklung. Die weitere Zukunft wird zeigen, was wir daraus gelernt haben und ob wir den Schubs in eine neue Richtung sinnvoll nutzen werden.

Eine Kontaktsperre, wie wir sie in der Zeit des Shutdowns erlebten, war für die meisten Menschen eine Ausnahmesituation mit der begründeten Hoffnung, dass sie nur eine bestimmte Zeit andauern werde. Wir sind es gewohnt, uns frei zu bewegen. Freiheit der Person gehört zu unseren Grundrechten. Aber es gibt unzählige Menschen, die in ihrer Freiheit auf unbestimmte Zeit eingeschränkt sind, für die diese Ausnahmesituation Alltag bedeutet. Wir nehmen sie meistens nicht wahr, weil sie am sozialen Leben kaum teilnehmen. Es sind die Menschen, die sich aufopfernd um andere Menschen kümmern. Es ist die Mutter, die ihr schwerbehindertes Kind umsorgt, der Vater, der die schwer kranke Tochter pflegt, der alte Mann, der seine altersschwache Ehefrau umsorgt, die Tochter, die täglich den Rest von Unabhängigkeit mit ihrem demenzkranken Vater übt. Aber auch die Mutter, die drei Kinder alleine und ohne Unterstützung großzieht. Sie und noch viele andere Menschen in ähnlichen Situationen erleben tagtäglich, was es bedeutet, unfrei zu sein, in notwendigen Routineabläufen und in einem überschaubaren Radius gefangen zu sein. Diesen Menschen und allen Menschen in Ausnahmesituationen, deren Freiheit dadurch eingeschränkt ist, habe ich in dieser Auflage ein neues Kapitel gewidmet.

Viele Anleitungen und Übungen sind in meinem Buch so konzipiert und beschrieben, dass Sie diese zunächst selbst durchführen und nicht nur für die Arbeit mit Ihren Klienten nutzen können. Aus eigener leidvoller Erfahrung lege ich Ihnen

ans Herz, dieses Buch auch zum persönlichen Stressmanagement und zur eigenen Burnoutprävention zu nutzen.

Alle Vorschläge und Techniken haben sich in langen Jahren meiner Praxisarbeit bewährt, ich selbst wende einige davon immer noch regelmäßig zur Burnoutprävention an. Ich gebe Ihnen eine ganze Palette wirksamer Stresskiller an die Hand, damit Sie selbst und Ihre Klienten die jeweils passenden auswählen können. Denn Stresserleben und die wirksamen Gegenmaßnahmen sind individuell unterschiedlich.

Damit es noch anschaulicher wird, schildere ich einige Beispiele aus meiner Praxis, wobei natürlich Namen und weitere Angaben so verändert wurden, dass die Anonymität gewahrt bleibt. Der Einfachheit halber verwende ich generell die männliche Form, schreibe also nicht Klient und Klientin, Therapeut/In o. Ä. Es sind aber natürlich alle Geschlechter gleichermaßen gemeint.

Bodman-Ludwigshafen, im Juli 2020

Ingrid Strobel