12.10.2011 um 00:56 Uhr
hr1 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Dieter Dersch,
Evangelischer Pfarrer, Kassel

Stress

„Dieser Stress macht mich krank!“ sagt mir eine junge Frau. Und ich sehe ihr an, dass es ihr nicht gut geht. Stress zu Hause, Stress an der Arbeit, Stress sogar in der Freizeit. Immer mehr Menschen leiden körperlich unter Stress: Kopfschmerzen, Magenverstimmung und manches andere mehr. Es sind nicht nur Erwachsene, schon Kinder wissen, wenn ihnen alles zu viel wird.

Das Wort Stress, das heute in aller Munde ist, war vor nicht einmal 100 Jahren völlig unbekannt. Erst der Forscher Hans Seyle führte diesen Begriff aus dem Englischen in den deutschen Sprachgebrauch ein. „Stress“ heißt so viel wie Druck, Anstrengung, Belastung …Jeder Mensch kennt das. Manchmal tut Stress sogar gut. Im Sport kann er mich zu mehr Leistung anspornen. In anderen Bereichen kann er mein Leben interessanter machen. Stress erhöht die Aufmerksamkeit. Nur wenn mir alles zu viel wird und der Druck immer größer, fange ich an zu leiden. Ich fühle mich überfordert, gefangen und getrieben. Um allen Anforderungen und Erwartungen gerecht zu werden oder auch um nichts zu verpassen, gönne ich mir immer weniger Ruhe. Ein Teufelskreis, aus dem manche nur schwer herausfinden. Dann ist es oft der Körper, der mit gesundheitlichen Problemen Grenzen setzt.

Diese Grenzen kann ich aber auch selbst setzen. Das ist nicht immer leicht, aber es ist heilsam. Ich akzeptiere, dass eigenen Kräfte und Möglichkeiten begrenzt sind und sein dürfen. Ich achte darauf, dass mein Arbeitstag nicht nur pünktlich beginnt, sondern auch einen deutlichen Schlusspunkt hat. Ich übe mich ein im freundlichen Nein sagen, um mich nicht zu überfordern. Ich achte auf Grenzen von Zeiten und Tagen, die mir heilig sind, die mir gut tun und an denen ich ausspannen darf. Diese Grenzen engen mich nicht ein, sondern bewahren mir einen Raum, der frei ist von innerem und äußerem Druck. Grenzen bewahren mir den Raum, wo ich zu mir selbst finden kann.

Heute will ich einmal besonders auf diese Grenzen achten, die mich vor unnötigem und ungutem Stress bewahren. Ich bin mir sicher: Dann werde ich später auch den Feierabend finden, der mir gut tut.

© 2011 · Kirche im hr