

26.04.2024 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Patrick Smith,

Evangelischer Pfarrer, Kelkheim

Stress mich

Ich lese auf dem Handy schnell eine wichtige E-Mail. An der Kasse im Supermarkt. Mit dem Einkaufswagen vor mir und zwei Folgeterminen im Rücken. Es ist viel zu erledigen. Und so fühle ich mich auch an diesem Tag: erledigt; weil alles auf einmal passieren muss – ziemlich viel Druck.

Oft spürt man den Druck erst, wenn er nachlässt

Es kostet Kraft, diesen Druck auszuhalten. Dabei gelingt es mir im Alltag oft noch erstaunlich gut. Erst, wenn der Stress nachlässt, spüre ich erst wie groß er war. Im Urlaub zum Beispiel. Wenn es danach wieder los geht, ist es oft umso härter.

Guter und schlechter Stress

Manche Experten unterscheiden guten und schlechten Stress. Der gute, der uns antreibt, besser zu sein - und der schlechte, der uns zermürbt, uns aushöhlt.

Ich glaube nicht, dass man das so unterscheiden muss. Für mich gehört beides zusammen. Stress kann bedrücken. Er kann aber auch motivieren.

Mich zumindest: Fast trotzig versuche ich, all meine Erledigungen als Herausforderung sehen, die ich bewältige. Ich sage mir innerlich: Ja, es ist viel Druck. Aber ich kann das schaffen. Auch im Supermarkt mit all den Dingen auf meiner Liste.

An Herausforderungen wachsen

Unter Druck kann ich auch zeigen, was ich kann. Ich kann mich beweisen. Wenn die Herausforderung geschafft ist, bin ich stolz. Das gibt mir Kraft für das nächste Mal.