



Sie brauchen mehr Stress!

Wer keinen Stress hat, taugt nichts!

Alle Menschen haben Stress. Alle Menschen beklagen sich über den Stress bei der Arbeit, in der Beziehung, der Familie, ja selbst in der Freizeit. Wie reagieren Sie, wenn ein Gestresster Sie anjammert? Bloß nicht so: „Aber nimm das doch nicht so schwer, das ist doch alles halb so schlimm!“ Halb so schlimm? Das wäre die Katastrophe. Denn wenn das halb so schlimm wäre, würde das bedeuten, dass der Gestresste auch nur noch halb so wichtig wäre – und das kann, das darf nicht sein!

Stress ist gut!

In Zeiten, in denen schon Siebenjährigen der Sinn des Lebens mit der Reitgerte ausgetrieben wird, ist Stress zum Sinnsurrogat geworden, zum Ersatz für echten Erfolg, zur Auszeichnung, zum Orden Pour le Mérite. Wer diesen Orden trägt, ist was wert. Wer gar einen oder zwei Burnouts hatte, trägt das Bundesverdienstkreuz am Bande. Natürlich unter hohem Einsatz: Stress ist die einzige gesellschaftlich anerkannte Form des Selbstmords. Sie fühlen sich nicht ernst genommen? Ihr Leben hat gar keinen Sinn? Machen Sie mehr Stress! Vor allem: Sagen Sie, dass Sie sowas von gestresst sind! Möglichst oft, möglichst intensiv und möglichst vielen Leuten. Wenn Sie das lange genug sagen, kommt der Stress von ganz alleine. Meine Garantie drauf. Und: keine Angst! Es wird nicht auf Ihrem Grabstein stehen: „Die dumme Sau hat sich mit Stress selbst umgebracht!“ Das garantiert der Gesetzgeber: Wer sich für Firma, Vaterland oder Familie total selbst aufopfert, wer zu bequem ist, sich auch mal um sich selbst zu kümmern, der wird nicht als dämlich stigmatisiert, sondern als „wichtig“. Also nur zu! Stressen Sie sich zu Tode! Das ist jetzt aber arg zynisch? Vor allem deshalb, weil wir ja doch nichts gegen den Stress unserer stressigen Zeit machen können?

Wir armen Schweine

Der Job ist nun mal so stressig, die Kinder auch und überhaupt: das ganze Leben! Wer sagt das? Opfer. Und genau das entlarvt die Höllenmaschine als größten Selbstbetrug des 21. Jahrhunderts: Wer Stress macht, ist kein toller Hirsch, sondern ein armes, altes, krankes, hilfloses Opfer, das aller Welt implizit mitteilen möchte: Schaut her, ich bin voll im Stress und vielleicht könnte man dagegen etwas tun (andere tun es ja auch), aber ich will nichts dagegen tun, weil ich mich über meine Stress-Sucht definiere. Ich bin ein Süchtiger, der seinen Fix braucht! Ein Stress-Junkie. Ich bin zum Beispiel ein Workaholic, der sich über seine Sucht seine Bestätigung holt. Oder ich opfere mich für meine Familie auf (auch wenn die das nicht will) und muss alle zwei Jahre zur Kur – aber dann sehen wenigstens alle, was für eine tolle Mutter ich bin! Oder ich arbeite jeden Tag bis 18 Uhr, auch wenn nach 16 Uhr kein sinnvolles Ergebnis mehr zustande kommt, damit jeder sieht: Boah, der/die hängt sich aber voll für die Firma rein – auch wenn sich demnächst mein Partner von mir scheiden lässt, weil ich nie zu Hause bin, was mir noch mehr Stress macht und mich deshalb noch mehr aufwertet! Stress ist gut! Mehr davon! Scheidung wegen Stress? Burnout? Absturz in die Sinnlosigkeit? Ja, das ist leider der Nachteil von Stress: Man zahlt immer drauf.



Tag der Abrechnung

Mit Stress ist es wie mit anderen Süchten auch, zum Beispiel wie mit dem Rauchen: Das geht zehn, 20, 30 Jahre gut – und irgendwann kommt der Tag der Abrechnung und der Arzt stellt die Diagnose und gibt Ihnen noch X Wochen. Selbst vor diesem ominösen Tag ist das Leben nicht wirklich das, was der Stress verspricht. Stress verspricht zwar Sinn – doch der stellt sich nie ein. Nicht einen einzigen Tag. Stress ist wie Fernsehgucken bis zur totalen Verblödung: Man ist zwar wunderbar beschäftigt – aber fühlt sich innerlich immer hohler, je länger man glotzt. Das ist uns auch bewusst. Beim Fernsehen. Beim Stress noch nicht wirklich. Bewusstseinsbildend kann die Frage wirken: Sie sind ein erwachsener Mensch und definieren Ihre Identität und den Sinn Ihres Lebens über den Stress, den Sie erleben? Das ist krank im Sinne des Wortes. Oder wie Bibelfeste sagen würden: die ursprüngliche Sünde, The Original Sin. Kein Wunder macht das Leben heutzutage nur noch so wenig Sinn. An dieser Stelle dürfen Sie übrigens aufhören zu lesen – wenn Sie ganz gut ohne Sinn und Persönlichkeit leben können. Viele können das. Schauen Sie sich nur mal um!

Sie sind noch da?

Ich bin beeindruckt. Die wenigsten Menschen wollen heutzutage noch eine Persönlichkeit haben oder einen Sinn im Leben. Konsum, TV und ein schönes Haus reichen ihnen; sie mögen in Frieden ruhen. Bloß: Sie tun's nicht. Sie führen, um es mit Thoreau zu sagen, ein Leben in stiller Verzweiflung – die mit noch mehr Konsum und Stress erfolglos bekämpft wird. Das wollen Sie nicht? Das zeichnet Sie aus. Das will nur eine(r) von zehn. Darauf können Sie stolz sein. Wie bekommt Ihr Leben wieder einen echten Sinn? Einfach: Geben Sie sich das wieder, was der Stress Ihnen jeden Tag nimmt. Sich selbst. Im Stress spüren wir uns nicht mehr, sondern nur noch unseren Stress. Die ganze komplette authentische Persönlichkeit geht unter Stress flöten. Sie gewinnen sich selbst zurück, indem Sie alles wahrnehmen, was Ihre Persönlichkeit ausmacht. Konkret: Wenn Sie im Stress sind – was hören Sie mit Ihrem Gehör? Was riechen Sie mit Ihrem Geruchssinn? Was sehen Sie mit Ihren Augen? Was denkt Ihr Verstand? Was fühlen Sie? Welche Körperempfindungen spüren Sie? Wie geht Ihr Atem? Wie ist Ihre Haltung? All diese Eindrücke sind Ausdrücke Ihrer Persönlichkeit und je stärker Sie das wahrnehmen, desto stärker wird Ihre Persönlichkeit wieder und desto schwächer der Stress. Sie brauchen ihn nicht mehr. Weil Sie auch und gerade ohne ihn wer sind. Nämlich eine Persönlichkeit. Eigentlich eine einfache Übung: Spüren, was da ist. Fühlen, wer Sie wirklich sind. Und plötzlich ist die Persönlichkeit wieder da. Begrüßen Sie die lange Verschollene. Begrüßen Sie vor allem das allmähliche und progressive Verschwinden von Stress und die Zunahme Ihrer Leistungsfähigkeit: Persönlichkeiten sind leistungsfähiger. Der Mensch wurde als Person geschaffen und nicht als willenloser, charakterloser Stress-Lemming (nichts gegen Lemminge). Persönlichkeiten leisten mehr – und das ist auch der einzige Haken an der Sache.

Sie sind wer

Sie werden ohne Stress sehr viel mehr sein, sich besser fühlen und mehr leisten als die ganzen armen alten Stress-Opfer um Sie herum – und das wird denen sauer aufstoßen! Die werden böse Dinge sagen wie: „Du schiebst in letzter Zeit eine ruhige Kugel –

Getting success on the road.

WOELKNER CONSULTING



mal sehen, wie lange du deinen Job noch hast!“ Das ist natürlich eine große Versuchung, wieder in den Schoß der Stress-Gemeinde zurückzukehren und rückfällig zu werden. Was Sie vor dieser Versuchung schützen wird: Sie brauchen das nicht mehr. Wer Persönlichkeit hat, braucht keinen Stress. Wer einen Sinn im Leben hat – nämlich sich selbst und seine Persönlichkeit voll auszuleben – hat Stress nicht mehr nötig. Gewiss, es braucht Mut, der Welt den Finger zu zeigen und zu sagen: Stresst euch selbst zu Tode ihr armen alten Opfer, ich bin raus, ich bin selber wer, ich bin stressimmun*, ich bin ohne Stress viel erfolgreicher und authentischer – und ich habe im Gegensatz zu euch eine eigene Persönlichkeit. Aber diesen Mut finden Sie leicht, wenn Sie Persönlichkeit haben. Kennen Sie was Besseres?

Achtsame Grüße

* siehe: <http://www.stressimmun.de>

Wölkner Consulting GmbH



Alemannenstr. 2
71155 Altdorf
Telefon: +49 7031 233063
E-Mail: mail@woelkner.de

Geschäftsführer: Matthias Wölkner
Registergericht: Amtsgericht Stuttgart
Registernummer: HRB 246215
Internet: www.woelkner.de