

# Mensch ärgert Euch nicht

## Ein notwendiger Aufruf

Pandemie, Klimawandel, Inflation und jetzt auch noch der Krieg in der Ukraine, das ist mehr, als genug, um einen so zu belasten, dass man selbst unwirsch, unfreundlich, rücksichtslos wird. Den Mechanismus beschrieb 1976 Frederic Vester in seinem Buch „Phänomen Stress“. „Stress“ heißt eigentlich nur „Belastung“. In Maßen ist eine Belastung gut, weil sie den Körper trainiert und Muskeln aufbaut, wie das Sportler beim Training tun.

Was 1976 noch weniger bewusst war ist, dass zu viel Stress schadet, nicht erst, wenn etwas unter der Belastung kaputt geht, sondern schon sehr viel früher. Stress in Form von Lärm macht Menschen weniger hilfsbereit. Stress durch falsche Ernährung, Abgase, Bewegungsarmut, Rauchen, Hetze, grelles Licht, gestörte Entspannung, Ärger und Missmut sind auch belastend und wirken direkt auf den Körper. Veränderungen sind bei verschiedenen Menschen unterschiedlich, können aber unter Anderem hervorrufen: Denkblockaden, Schwindel, Störung des Hormonhaushaltes, Aggressionen und Depressionen, eine verringerte Immunabwehr, Bronchialasthma, Herzinfarkt, Blutdruck, Magengeschwüre, Störung des Zuckerhaushaltes, Schädigung von Niere und Nebenniere, Darmkrankheiten, die Fettreserven im Gewebe, Blasenkrankheiten und zeitweilige Impotenz. Diese Aufzählung zeigt, dass zu viel Stress krank macht.

Die eingangs geschilderten Belastungen, die auf unsere ohnehin ungesunde Lebensweise noch hinzu kamen, überfordern die meisten Menschen. Sehr viele dürften mehr Stress empfinden, als für sie gut und gesund ist. Man merkt das auch daran, dass Menschen heute öfter ungeduldig sind, weniger Verständnis für Andere haben, rücksichtsloser handeln und wer ehrlich zu sich ist, dürfte solche Entwicklungen manchmal auch bei sich selbst wahrnehmen. Wir sollten also aktiv den Stress zu verringern suchen.

Ursprünglich sollte Stress den Menschen befähigen entweder weg zu laufen, oder sich zu wehren. Das heißt, man kann Stress durch körperlich Aktivitäten lindern. Aber wenn ein IT-Mitarbeiter am Feierabend noch einen solchen Stress hat, dass er 40 Kilometer laufen müsste, um auf ein gesundes Niveau herunter zu kommen, dann wird klar, dass das kaum zu schaffen ist. Wenn der Stress zu groß ist, gefährdet er die Gesundheit. Eigentlich müsste der Chef des IT-Mitarbeiters ins Gefängnis, denn „krankmachende Arbeitsbedingungen“ sind strafbar.

Aber Pandemie, Klimawandel, Inflation und Krieg sind Dinge, bei denen man den Schuldigen oft nicht persönlich kennt, seinen berechtigten Zorn auch nicht dieser Person gegenüber äußern kann, sondern man fühlt sich als hilfloses Opfer. Auch dieses Gefühl ist eine Form von Stress.

Es wäre vermutlich wertvoll zu untersuchen, ob die vielen Demonstrationen ( in Stuttgart ca. 1400 im Jahr ) nicht auch ein Versuch sind Stress ab zu bauen, indem man sich bewegt, indem man seine Unzufriedenheit äußert, indem man Geborgenheit in der Gruppe der Gleichgesinnten

sucht. Auch das rüpelhafte Benehmen einiger Demonstranten könnte eine Auswirkung von Stress sein, die allerdings niemand hilft.

Im Gegenteil dadurch werden nicht nur die Polizisten belastet – die ebenfalls unter zu viel Stress leiden – sondern auch Passanten oder Zuschauer. Auch die Ladenbesitzer und ihre Kunden leiden unter den vielen Demonstrationen. Dabei ist das Thema der jeweiligen Demonstration gar nicht entscheidend. Eine Demonstration weist ja darauf hin, dass etwas nicht so ist, wie es nach Ansicht der Demonstrierenden sein sollte. Selbst, wenn eine Demonstration in der Sache gar keine Berechtigung hätte, würde sie dennoch anzeigen, dass Menschen meinen es sei notwendig zu demonstrieren, weil sie einen Missstand zu erkennen meinen. Das allein kann Unbeteiligte besorgt machen, weil niemand sich mit all den Mängeln der Gesellschaft so auskennt, dass er oder sie Demonstrationen gar nicht beachten kann, ohne sich zu fragen, was diese Menschen zum Demonstrieren drängt.

Demonstrationen bieten Menschen in jedem Fall das Gefühl, dass sie etwas getan haben, um auf einen Missstand aufmerksam zu machen und holen sie dadurch ein wenig aus der Opferrolle heraus, die ebenfalls Stress bedeutet. Man sollte mal untersuchen, ob Demonstrationen einen Beitrag zum Stressabbau leisten und damit zur Gesundheit der Demonstrierenden.

In der Psychologie weiß man, dass es dem Menschen gut tut, wenn er das Gefühl hat sein Leben gestalten zu können. Man spricht da von „Selbstwirksamkeit“. Wer etwas tun, gar gestalten kann, der fühlt sich nicht mehr als hilfloses Opfer.

Da Stress ursprünglich für das Weglaufen oder Angreifen und Kämpfen vorbereitet, kann man ihn durch Bewegung zumindest lindern. Es wäre spannend zu erforschen, ob die starke Zunahme der Radfahrer durch den elektrischen Hilfsmotor auch eine Stressmindernde Wirkung entfaltet, weil man etwas tut, sich bewegt und obendrein das Gefühl haben kann, das man etwas für sich selbst tut, aber auch für die Umwelt. Der Hilfsmotor erlaubt es auch Menschen, deren Kräfte das sonst nicht zuließen, Rad zu fahren. Dass Manche dann auf Gehwegen oder in Parks Fußgänger erschrecken und so selbst wieder für Stress sorgen, war leider angesichts der zunehmenden Aggressivität und Rücksichtslosigkeit zu befürchten. Ob das zurück gehen würde, wenn es gelänge den Stress insgesamt zu verringern?

Möglicherweise sind auch diejenigen, die Dauerläufe machen, dabei Stress abzubauen, der sich durch Bewegungsmangel und Anspannung in Folge der Verdichtung der Arbeit aufgebaut hat. Auch die Fitness-Studios könnte man als Orte der Stressbekämpfung ansehen, wenn es dort nicht vor allem um Leistung ginge.

Dass die Isolierung, die Einsamkeit in der Pandemie Stress erzeugte, vor allem bei Kindern und Alten, die sich schlechter dagegen wehren konnten, darf man sicher nicht unterschätzen. Wie lange uns diese Auswirkungen noch nachhängen werden, ist unklar. Es könnte sein lebenslanglich.

Da man viele Ursachen von Stress kaum beeinflussen kann, sollte man den Stress dort bekämpfen, wo man Einfluss nehmen kann. Das ist der zwischenmenschliche Bereich! Wer nur im Rahmen seiner Möglichkeiten versucht sich ein klein wenig freundlicher zu zeigen, ein klein wenig Stress aus den Begegnungen heraus zu halten, der leistet einen wichtigen Beitrag zu einem Leben mit weniger schädlichem Stress, indem man vermeidbaren Ärger meidet.