

# Überlastet

## Ändern, was belastet

Viele Menschen scheinen an ihre Grenzen zu kommen. Die einen sind ständig unter Spannung und nervös. Andere verlieren die Selbstbeherrschung und setzen Gewalt ein, um ihre Ziele zu erreichen. Einige melden sich krank oder suchen bei Psychologen und Psychiatern Hilfe, die ziemlich ausgebucht sind.

Warum ist das so? Es gibt eine Reihe von Gründen, aus der ich nur zwei heraus greife:

1. Immer weniger Menschen erleben in ihrer Jugend, dass es sehr lohnend sein kann, wenn man sich längere Zeit um ein Ziel bemüht. Das kann das Erlernen eines Instrumentes sein, das kann eine sportliche Spitzenleistung sein, oder das Erlernen einer fremden Sprache. Bei all solchen länger dauernden Projekten lernt man nicht nur das, was man sich als Ziel gesetzt hat, sondern auch die damit verbundenen "Durststrecken" zu überwinden, wenn man mal keine Lust hat, keine Fortschritte bemerkt, in einer Sackgasse gelandet ist, oder die Lust verliert.
2. Ein Hindernis um solche langfristigen Ziele zu erreichen ist die Ablenkung durch elektronische Medien ( vom Mobiltelefon bis zum Computer ). Stolz erklärte mir mal ein Erwachsener, er könne nun auch Oboe spielen. Dabei hatte er in Wirklichkeit nur eine neue Stimme für sein elektrisches Klavier bekommen, die die Oboe nachahmt. Wenn schon Erwachsene so falsch urteilen, um wie viel schwieriger ist es für Kinder und Jugendliche? Außerdem erziehen viele der Geräte und Programme dazu etwas möglichst schnell zu tun. Es gibt aber zum Beispiel beim Musizieren und beim Erlernen vieler Dinge die Notwendigkeit von Pausen, und sei es damit sich das neu Gelernte setzen und verfestigen kann. - Schon vor vielen Jahren behauptete IBM, dass Computer so gestaltet würden, dass der Benutzer sich gedrängt fühlt die Arbeit fertig zu stellen. Dieser heimliche Druck alles möglichst schnell zu machen, fördert natürlich die Spannung, unter der der Einzelne steht.

Es sind also zwei wichtige Ursachen, die beim Einzelnen den Eindruck erwecken, dass er oder sie überlastet sei: Mangelnde Übung langfristige Ziele zu verfolgen und das von Außen zu immer höheren Tempo gedrängt werden.

Beim Zweiten hat die Wirtschaft eine verhängnisvolle Wirkung entwickelt, indem sie die Arbeit vieler Mitarbeiter verdichtete, was im Klartext heißt, dass die Mitarbeiter mehr Leistung bringen sollten, denn, wenn man dieselbe Arbeit in kürzerer Zeit machen soll, erfordert das mehr Energie. Kein Wunder fühlen sich manche erschöpft, kam der Begriff „Burn out" auf ( das

meint, dass jemand, der für eine Aufgabe „brannte“, irgend wann - trotz der Begeisterung - nicht mehr kann, weil er sich verausgabt hat. ), nahmen die Erschöpfungs-Depressionen zu.

Die Wirtschaft begründete ihr Verhalten einerseits mit der Konkurrenz. Aber bei jedem Wettlauf gibt es einen Sieger und viele, die „nur“ mitgelaufen sind. Leider entwickelte sich die Wirtschaft dahin, dass der Sieger alles bekam ( the winner takes it all ) und die Mitläufer auf der Strecke blieben. Das beruht darauf, dass derjenige, der etwas zuerst anbietet, die Standards setzt, so wie Apple mit dem „Smart-Phone“ einen Standard setzte. Das geht natürlich nur, wenn man mit einem Gerät möglichst die ganze Welt zum Kunden machen kann ( Globalisierung ) und nicht für jedes Land eine andere Variante anbieten muss. Daher gab es in der Wirtschaft den Hang zu immer größeren Unternehmen, die mit ihrer Macht der Konkurrenz, aber auch den Kunden das Leben schwer machen konnten. Aber je größer ein Unternehmen, um so träger wird es und um so schwerer ist es zu manövrieren, wie bei einem Supertanker. Daher kommen dann die plötzlichen Entlassungen von Tausenden von Mitarbeitern, weil sich irgend etwas nicht mehr lohnt.

Kurz wir haben in der Wirtschaft eine ungesunde Entwicklung zu immer größeren und damit anfälligeren Unternehmen, was zu Lasten der Arbeitenden geht, die ohne eigene Schuld plötzlich auf der Straße stehen. Eigentlich müssten Unternehmen sich um alle Menschen kümmern, die sie eingestellt haben, so wie der Besitzer eines Tieres, oder Eltern sich um ihre Kinder kümmern. Es gab früher Chefs, die sich so verhielten, aber heute sind das seltene Ausnahmen. Das bedeutet: Die Wirtschaft hat sich der Verantwortung für die Menschen entledigt, um höhere Gewinne zu machen. Sie folgt dem falschen Motto: "Geld regiert die Welt!"

Warum ist das Motto falsch? Weil es nicht das Geld ist, das regiert, sondern Menschen, die Geld als Machtmittel einsetzen. Das Motto tut so, als ob das Geld ein Eigenleben hätte und es unabhängig von Menschen wäre. Das ist ein ähnliches Ablenkungsmanöver, wie es in der Wirtschaft häufig gebraucht wird, wenn man fordert, sie solle sich nach den Bedürfnissen der Menschen richten und die Natur schonen, weil sie unser aller Lebensgrundlage ist. Dann heißt es: „Wir würden das gerne machen, aber die Konkurrenz lässt das nicht zu, weil sie es auch nicht tut und uns dadurch zwingt uns ebenso zu verhalten, damit wir nicht ins Hintertreffen geraten.“ Und dann schimpft die Wirtschaft über die Bürokratie, die von der Politik aufgebaut wird, um die Wirtschaft im Zaum zu halten. Etwa über ein Lieferketten-Gesetz, das verlangt, dass jede Firma dafür die Verantwortung übernimmt, wenn bei ihren Erzeugnissen Kinder ausgebeutet werden, oder die Umwelt geschädigt wird. Hätten die Firmen von Anfang an selbst darauf geachtet, bräuchte es das Gesetz nicht. Genau so ist es auch mit dem Schutz der Umwelt. Auch da haben z.B. die Automobilkonzerne ständig gebremst und schließlich betrogen, nur um höhere Gewinne kassieren zu können.

Die Politik versucht das nun mit Hilfe von Vorschriften und Gesetzen in den Griff zu bekommen, aber solche Branchen verhalten sich, wie kleine Kinder, die ausprobieren, wie weit sie gehen können und beleidigt sind, wenn man sie erwischt. Vorbild oder Verantwortung sind etwas ganz Anderes!

Noch schlimmer ist, dass sich die Wirtschaft nicht für die Mitmenschen einsetzt, sondern gegen sie arbeitet, wie man beim Einkaufen erlebt. Da wird immer wieder der Laden umgeräumt, so dass man die Dinge nicht mehr am gewohnten Platz findet, sondern suchen muss. Die Absicht dahinter hat Vance Packard bereits 1957 in seinem Buch "Die geheimen Verführer" beschrieben: Der Kunde soll Dinge kaufen, die er bisher gar nicht brauchte. Dabei wird das, was man im Alltag benötigt weit unten ( Bück-Ware ) oder oben im Regal platziert und das, was verkauft werden soll in Augenhöhe und bequem zu greifen. Das widerspricht aber der Art und Weise, wie Menschen lernen: Ein kleines Kind lernt erst Mal zu krabbeln, setzt sich irgend wann auf, lernt zu stehen, zu gehen ( und ungefähr zur gleichen Zeit Sprechen ) und später vielleicht Schwimmen oder Radfahren und Schnürsenkel zu binden. All das kann es dann für das ganze Leben und braucht es nie wieder zu lernen. Dafür kann es dann anderes Neues lernen.

Nur im Laden gilt das nicht, da wird immer wieder umgeräumt, um den Absatz zu heben, indem man den Kunden zwingt länger zu bleiben und nach dem zu suchen, was er haben möchte, oder wirklich braucht. Kurz, man stiehlt den Kunden Zeit, statt ihnen zu helfen das Nötige rasch und ohne unnötige Wege einzukaufen. Diese Zeit und das immer wieder merken, wo jetzt was zu finden ist, ist ein völlig unnötiges Lernen von Dingen, die man gar nicht lernen müsste, wenn nicht die Profitgier der Inhaber dazu führen würde, dass der Kunde herein gelegt werden soll, indem man das, was er wirklich sucht und braucht immer wieder den Platz wechseln lässt.

Dieses völlig unnötige Lernen führt dazu, dass der Kunde seine Kraft nicht für Dinge einsetzen kann, die ihm wirklich wichtig sind, sondern, er wird gezwungen zu lernen, wohin die Sachen nun umgeräumt wurden, und nach ein paar Jahren wieder. Man zwingt damit die Kunden zu einer eigentlich völlig unnötigen Leistung, die zugleich verhindert, dass der Kunde sich mit Dingen beschäftigt und sie erlernt, die für ihn wichtig wären. Dabei ist es egal, ob er eine Fremdsprache, ein Musikinstrument, eine Sportart, oder sonst etwas lernen würde, Hauptsache es wäre für ihn eine Bereicherung.

Wenn sich heute viele überlastet fühlen, dann ist das auch eine Folge davon, dass die Wirtschaft im Kunden eine Kuh sieht, die man melken kann, anstatt sich zu bemühen dem Kunden eine möglichst gute Leistung zu einem fairen Preis ( für alle am Erzeugnis Beteiligten ) anzubieten.

Da man zudem den Kunden eingeredet hat („ich bin doch nicht blöd!" oder „Geiz ist geil" ) immer das Billigste zu kaufen, hat er verlernt Qualität zu erkennen und wert zu schätzen. Auch das ist im Interesse der Wirtschaft, denn je kürzer ein Produkt hält, desto eher muss Ersatz

gekauft werden. Kein Wunder, wenn der Gesetzgeber festlegen musste, wie lang eine Garantie mindestens gelten muss. Sonst wären viele elektronischen Geräte bereits nach einem Jahr unbrauchbar, damit die Kunden sich ein neues Gerät kaufen müssen.

Das war früher anders! Der Füllfederhalter meines Vaters schrieb 81 Jahre einwandfrei, bis man die Zusammensetzung der Tinte änderte, so dass er kaputt ging. Vaters Schreibmaschine funktioniert nach ungefähr 90 Jahren immer noch, aber wer weiß, wie lange man noch Farbbänder für sie bekommt. Seine Kamera funktioniert ebenfalls nach 75 Jahren ( bis auf den Belichtungsmesser ), nur fotografiert heute kaum noch jemand mit Film, sondern digital. Aber die Schwarzweiß-Fotos von Großeltern und Verwandten sind nach ungefähr 150 Jahren immer noch gut anzusehen, was bei Farbdias schon seltener ist. Der größte Teil der heute digital gemachten Aufnahmen, wird in wenigen Jahren verloren sein, weil kaum jemand sie in einem Format speichert, dass auch in ferner Zukunft nutzbar ist. Vor Allem wird man häufig die passenden Geräte nicht mehr bekommen.

Es geht bei diesen Beispielen nicht um Nostalgie, sondern darum, dass der angebliche Fortschritt teilweise ein Rückschritt ist. Nach der mechanischen Schreibmaschine habe ich zwei elektrische Schreibmaschinen benutzt, die dann von 9 Rechnern und mindestens 6 Druckern abgelöst wurden. Dabei halten ordentliche Rechner gute 20 Jahre, nur die Programme können mit moderneren Rechnern und deren Programmen oft nicht mehr zusammen arbeiten. Was da allein durch mich an elektronischem Schrott entstanden ist, füllt ungefähr einen Pkw! Von den Tausenden von Euro, die Geräte, Programme und Verbrauchsmaterial gekostet haben, ganz zu schweigen.

Die schlimmsten Schädiger der Umwelt sind die Hersteller von Druckern, vor allem, wenn diese durch "eingebauten Verschleiß" ( meist ist der Tinten-Auffang-Behälter voll ) durch neue Geräte ersetzt werden müssen, wobei man meist die Vorräte an Tintenpatronen wegwerfen kann, weil im neuen Drucker ein anderes Format eingebaut wurde, oft mit mehr Elektronik, als im alten. Das ist eine von den Herstellern beabsichtigte Schädigung der Kunden und der Umwelt.

Wenn das ein Fortschritt sein soll, dann hat irgend jemand nicht begriffen, wie wir Menschen lernen und welche enormen Herausforderungen in den letzten 70 Jahren entstanden sind, allein dadurch, dass sich die Menschheit verdreifacht hat.

Um mit den dadurch entstandenen Aufgaben ( Klimawandel, Rohstoff- und Energieverbrauch, Ernährung und Wasserversorgung ) halbwegs fertig zu werden, sollte eigentlich jeder Mensch so weit gebildet werden, wie es seine Fähigkeiten zulassen ( was schon Platon vor 2400 Jahren forderte ), aber statt dessen haben wir uns ein digitales Wunderland geschaffen, dass die Meisten überfordert, und sei es dadurch, dass es sie davon abhält Dinge zu lernen, die sie ihr ganzes Leben lang nutzen könnten.

Da Viele diese Zusammenhänge nicht sehen, oder nicht sehen wollen, klagen sie lieber darüber, wie sehr sich die Welt verändert habe, wie alles immer schneller werde und, dass sie kaum noch mitkämen und deshalb die digitalen Angebote noch mehr nützen sollten. Nein, so werden wir die Zukunft nicht meistern, sondern nur, indem wir uns auf das beschränken, was uns wirklich bereichert und beglückt. Und das sind vor allem Fähigkeiten, die wir erlernt haben und das ganze Leben lang nutzen können, wie etwa Musizieren, lecker zu Kochen und zu Backen, Dinge selbst herzustellen, Kunst und Handwerk. Da gibt es kein Patentrezept, sondern man muss bei Allem, was man tut, darauf achten, ob es einem gut tut. Natürlich gibt es Dinge, die man tun muss, auch, wenn sie wenig Freude bereiten; aber wer abends in ein schön gemachtes Bett steigen will, der muss es eben im Laufe des Tages vorbereiten. Wenn man dabei daran denkt, wie man später das gemachte Bett genießen wird, fällt das nur noch halb so schwer, auch, wenn man ungern Betten macht.

Kurz: Wenn wir so weiter machen, führt das sehr wahrscheinlich zur Katastrophe. Wenn wir versuchen in unserem kleinen Umkreis uns so zu verhalten, wie es uns gut tut und den Mitmenschen ebenso, dann haben wir zumindest eine Chance mit einem „blauen Auge“ davon zu kommen und eine Zukunft zu gestalten, die lebenswert erscheint.