

Darf ich Sie mal eben nerven?

Ich kann's nicht mehr hören, ich will nicht mehr, ich bin gestresst: dieses verdammte Wort „Stress“. Alles sei, ist, wird als Stress bezeichnet. Vor allem alles, was mit Stress nicht das geringste zu tun hat.

Viel arbeiten sei Stress. Frauen oder Männer seien Stress. Autofahren sei Stress. Sorry: das ist, mit Verlaub, vor allem eins: Stuss.

Stress, seriös definiert, ist „die Abweichung der Realität von der emotionalen Erwartung“. Will sagen, wer glaubt etwas müsse so sein, wie man es sich vorstellt, und es ist dann nicht so – eben das ist und gibt Stress. Stress ist übrigens englisch und heißt ganz schlicht „Spannung“ und im übertragenen Sinne „Belastung“.

Nicht viel und lange arbeiten ist Stress, sondern eine Arbeit, die ich weder gern mache noch wirklich beherrsche, stresst mich. Macht man sie gern, hat man nicht Stress, sondern wird allenfalls müde oder ist erschöpft. Nicht der Lebenspartner ist Stress, sondern eine Beziehung, die weder Kommunikation noch Toleranz kennt. Wer zu doof ist, rechtzeitig mit dem Auto loszufahren, den stresst es, wenn der Stau kommt.

Wir haben, mehrheitlich, falsche Erwartungen an das Leben: wir wollen immer-alles-sofort-bequem und nur für uns von Vorteil. Das geht nicht. Dann haben wir logischerweise, unentwegt, Stress. Weil wir uns selbst mit falschen, irrealen Illusionen belasten. Weil wir uns etwas vormachen, vorgaukeln, in Traumwelten leben. Da wird eben jede Wirklichkeit zum Stress, zur seelischen Belastung.

Also, streichen Sie bitte dieses Wort aus Ihrem Sprachschatz. Oder gehen sehr sorgsam damit um. Und dem nächsten, der es Ihnen gegenüber benutzt, sagen Sie bitte offen und ehrlich ins Gesicht: „Du hast Stress?? – Schade. Ich dachte, Du bist vernünftig.“ Denn „sich Stress anzutun“ ist wirklich das dümmste, wie man mit sich umgehen kann.