

*Belastung, Pausen, Stress –
ein Durcheinander?*

Leben ist eigentlich unheimlich, wie in einem Science-Fiction-Horrorfilm. Überall breitet es sich aus, durch jede Ritze rinnt es, unaufhaltsam vermehrt es sich, erzeugt Formen und Individuen wie etwa Schleimfische, Bakteriengeschwüre und Pilzverkrustungen, vor denen sich andere Lebensformen, wie etwa wir Menschen, sogar grausen, schrecken oder fürchten.

Bei den glitschigen Fröschen, Kröten, Lurchen und Molchen – für die ich (Sepp Porta) ein besonderes Faible habe, weil sie meist schöne Augen und einen reizenden Ausdruck naiver Gefräßigkeit ihr eigen nennen, mit dem ich mich mühelos identifiziere – ist der Lebens- und Überlebensdrang stark. Beißt ein Feind ein Glied ab – flugs ist es wieder nachgewachsen. So auch Krebse: Beißt ein Feind ein Stielauge ab, flugs ist es wenigstens als Fühler wieder nachgewachsen. Bei uns Menschen ist diese Eigenschaft weniger ausgeprägt. Es existieren zwar Berichte, dass durch tantrische Konzentration Ausstülpungen im Sinne der achtarmigen Zerstörergöttin Kali erzeugt werden können, doch habe ich solches noch nicht selbst gesehen.

Was wir allerdings im Stande sind, uns selbst an Widersinnigem, Krankhaftem, Schädlichem, ja Tödlichem anzutun, würde alle der oben angeführten Monster, Pilze eingeschlossen, vor Grauen erbeben lassen. Das einzige Interesse dieser Schrecken verbreitenden Räuber ist es sich zu vermehren und deshalb zu fressen. Keinem käme es, wie uns, in den Sinn, seine Beute jahrelang zu quälen, in enge Höhlen zu sperren, schlaflos zu halten und ununterbrochene Fronarbeit zu erpressen oder sogar bewusst Gift fressen und einatmen zu lassen.

Damit aber lange nicht genug: Keine noch so fleischgewordene, höllenartige Ausgeburt kranker Phantasie, wie sie ab und an in tieferen Meeresregionen zu finden ist, wäre bereit, all das auch am eigenen Leib zu versuchen.

Wir Menschen aber sind dazu locker im Stande und brauchen nicht einmal großen Anreiz dazu. Die Aussicht auf ein größeres Fortbewegungsmittel, auf ein besseres Schneckenhaus für uns Einsiedlerkrebse reicht völlig aus, Eigenfolterungen durchzuführen, über die ein vernünftigeres Lebewesen, das wir sicherheitshalber als „niedriger“ bezeichnen,

Tentakel und Fangwerkzeuge so geschüttelt hätte, dass die Klebezunge um die Drachenhohr peitscht.

Weil wir keine blauen Punkte haben wie manche Rochen und keinen roten Hintern wie die Paviane, müssen wir anders imponieren – weil bei uns Imponieren vor dem Essen kommt, wie Kreditgeber gerne bestätigen können, die viel Geld für Kleider und Autos, viel weniger aber für den blanken Lebensunterhalt verleihen.

Mehr Ansehen.

Das ist es, was uns meist bis zur Selbstzerfleischung antreibt. Das Ansehen, das wir in der immer geringeren Zeit, die uns bleibt, wenn wir die Summen, die uns das kostet, verdient haben, in unerträglicher Selbstbeweihräucherung zur Schau stellen.

Das Hetzen und Jagen zur immerwährenden Produktion von noch mehr Ansehen – sei es Geld, seien es Titel, seien es Marken-Polo-shirts – laugt unsere an und für sich erstaunlich regenerierbaren Reserven oft merklich, aber meist chronisch und unmerklich, bis auf die Nagelprobe aus, jenseits der selbst die verzweifeltste Regenerationsbemühung ins Leere geht. Wo nichts mehr ist, kann auch nichts wiederhergestellt werden. Die gute Nachricht: Es kann schon, weil immer noch ein Reservetröpfchen übrig bleibt, aber erst nach langer, langer Zeit und mit vielen Mühen. Große Narben aber bleiben immer.

Dabei wäre gesunder Erfolg, meinerwegen inklusive unerträglicher Selbstdarstellung, so einfach. Man müsste nur dem Drang zu ununterbrochenem Raffan widerstehen. Kein krankhafter Ansehenerwerbber lässt sein Angeberobjekt Auto hunderttausend Kilometer ohne Inspektion laufen. Dafür ist das Renommierstück viel zu schade. Er selbst aber, in seiner schizophrenen Eigenschaft als Ansehenerwerbmaschine für sein glänzendes Alter Ego, schuffet, bis nicht nur die Schwarten krachen, sondern bis das erschöpfte Auge im Dienst der Selbstherrlichkeit bricht.

Schwere Arbeit trug einstmal das Verlangen nach einer Pause in sich. Die gequälten Muskeln und das verspannte Rückgrat forderten kategorisch ein Ende der Anstrengung. Heutzutage martern wir nicht mehr den Körper, sondern dreschen gnadenlos auf die Computertastatur ein. Das erfordert wesentlich weniger Energie und ist lange durchzuhalten.

Das wahre Elend ist ja nicht der Energieverbrauch beim Schreiben oder Rechnen, sondern der chronisch hohe Adrenalinpiegel durch Abgabetermine und Deadlines. Die sogenannte submaximale Betätigung an der Tastatur, gepaart mit chronisch erhöhtem Stoffwechsel durch chronisch erhöhte Stresshormonspiegel, bewirkt eine schwer wahrnehmbare chronische Ermüdung. Was uns müde macht, ist nicht die Tastaturdrescherei, sondern unser Kampf gegen die zunehmende Müdigkeit. Für solch schleichenden Unbill scheint uns aber der Sinn zu fehlen. Pausenbedürfnis kommt – wenn überhaupt – erst viel zu spät auf.

Diese ungute Situation zwischen Krankheit und Wohlbefinden nennen die Medien Stress. Wie schwammig, irreführend, erklärungsbedürftig und forschungsbehindernd der Gebrauch des Wortes Stress – ohne den keine Zeitungsausgabe, kaum eine Fernsehsendung und keine Radionachricht auskommt – ist, werden wir uns gemeinsam ansehen. Wir werden gemeinsam das machen, ohne dem vernünftiges Heilen unmöglich ist, nämlich eine vernünftige Diagnose aus der logischen Erfassung der Entstehung und der Auswirkungen des Krankheitsbildes aufbauen.

Dieses Unterfangen wird uns unweigerlich und ebenso logisch zur einzig möglichen Therapie führen, zur Pause. Zur Pause deshalb, weil nur in ihr alle anderen Therapien stattfinden können.

Die Wirkung dieses immer und überall hundertprozentig erfolgreichen Heilmittels – mit einem uns immer fremder anmutenden Fachausdruck „Pause“ genannt – werden wir gemeinsam logisch darzulegen versuchen.

Wir haben also einen Versuch vor uns, der schwammigen und deshalb gefährlich fahrlässigen Definitionen eines Übels auf den Grund geht und es nackt, bloß und deshalb leichter angreifbar vor uns erscheinen lässt. Auf dieses nun verwundbare Schreckgespenst schießen wir die mit logischer Schärfe gehärteten Pfeilspitzen der Therapie ab.

Die Therapie scheint obendrein einfach. Wir müssen doch nur aus einem schlampig-dummen Selbstvernichtungssystem herauskommen! Das Anstrengende dabei ist, dass wir uns, in der Gedankenfaulheit wie die Sau im warmen Schlamm wälzend, von einer lieb gewordenen

Situation trennen müssen. Das ist schwer und tut weh. Da schlucken wir lieber schon Schlaftabletten, Beruhigungsmittel und Anxiolytika.

Ich weiß, dass man gegen Gefühle und liebe Gewohnheiten – die Eltern der Sucht – schwer ankommt, aber ich bin so viel naiver Optimist, trotzdem darauf zu setzen, dass Logik, gepaart mit Überlebenstrieb, dem einen oder anderen meiner Leser hilft, wie der Phönix aus der Asche als nun wahrhaftige Hochleistungsmaschine der Fron der selbstverschuldeten Dauerbelastung zu entkommen. Die rhythmische, redundante Anordnung von Arbeit und Pause, wie sie in schöner Weise das Wort ausdrückt: „– *doch am siebenten Tage sollst Du ruhen!*“, klug gegliederte Arbeitsabschnitte mit berechtigter Hoffnung auf regenerative Pausen, sind der geschworene Feind der Erschöpfung.