

Mein Stress

Anna Sax

lic. oec. publ., MHA, Mitglied der Redaktion



Nachts um drei Uhr fährt es mir wie eine Druckwelle durch den Körper und in den Kopf: Morgen ist Redaktionsschluss! Eine Art Verzweigung breitet sich aus, ich denke an den Unterricht, der vorzubereiten, die Anfragen, die zu beantworten, die Offerten, die abzuschicken sind. Die ungelesenen Zeitschriften und Bücher türmen sich, die Buchhaltung gerät langsam ausser Kontrolle. Zurzeit habe ich den Überblick über die Finanzen komplett verloren. Und dann streikt natürlich im entscheidenden Moment das Internet, auch das Telefon funktioniert nach dem Umzug noch nicht richtig. Jetzt bin ich hellwach. Die Gedanken kreisen, ich versuche sie zu ordnen. Vergeblich. Soll ich jetzt, mitten in der Nacht, aufstehen und mein Konto überprüfen? Nein. Das ginge dann doch zu weit. Oder doch: Ich stehe auf, schreibe eine Pendenzenliste und schlüpfte wieder unter die Decke. Immerhin sind die unerledigten Dinge nun auf einem Zettel festgehalten und belästigen nicht länger mein Hirn, das sich lieber noch ein paar Stündchen ausruhen möchte. Man weiss ja um die Nutzlosigkeit nächtlicher Grübeleien: Da schaut normalerweise nichts heraus, was dann bei Tageslicht betrachtet hilfreich wäre. Und so schlafe ich wieder ein.

Die Gedanken kreisen, ich versuche sie zu ordnen.

Solche nächtlichen Stress-Attacken erlebe ich alle paar Wochen, seit ich berufstätig und erst recht, seit ich selbständig erwerbend bin, also schon seit mehreren Jahrzehnten. Ich habe mich daran gewöhnt, dass die Arbeitsbelastung unterschiedlich intensiv ist und das Zeitmanagement nicht immer gleich gut gelingt. So passiert es ab und zu, dass Mails untergehen, ein Artikel zu spät fertig wird oder der Unterricht nicht bis ins Detail vorbereitet ist, was die Perfektionistin in mir ins Schleudern bringt. Doch es gibt zum Glück auch noch eine Andere in mir. Eine, die sagt, was soll's? Los, binden wir die Laufschuhe und gehen joggen. Wo kommen wir hin, sagt diese Andere, wenn wir nicht einmal mehr merken, dass draussen Frühling ist? Wem bringt es etwas, wenn wir schlechte Laune verbreiten, nur, weil wir unsere Termine nicht unter Kontrolle haben? Und dann wird die Andere gar frech und flüstert:

Niemand merkt etwas, wenn du als Dozentin mal improvisierst. Du bist lange genug im Geschäft, irgendwas fällt dir dann schon ein.

Bisher habe ich mich wenig mit Stressbewältigungsstrategien, Zeitmanagement, effizienten Arbeitstechniken und dergleichen beschäftigt. Noch nie habe ich Dringendes und Wichtiges in eine Matrix übertragen, To-do-Listen und Wochenpläne erstellt. Keine Zeit. Auch das lehrt mich die Erfahrung: Listen können zwar helfen, nächtliche Gedankenstürme zu beruhigen,

Jetzt wo ich über Stress nachdenke, wird mir klar, in was für einer privilegierten Lage ich bin.

gen, aber das heisst noch lange nicht, dass ich mich am anderen Morgen an sie halten werde. Am anderen Morgen gibt es nämlich ganz bestimmt etwas, das ich noch schnell erledigen will, bevor ich mich daranmache, die Liste abzuarbeiten. Und dann vertiefe ich mich in einen Artikel, für den ich zwar im Moment gerade keine Verwendung habe, der aber trotzdem interessant ist. Wer weiss, vielleicht kann ich ihn später mal verwerten. Inzwischen ist es Mittag geworden und der Tag ist gelaufen, denn am Nachmittag findet eine Sitzung statt. Auf die bereite ich mich dann im Zug vor. Die Liste bleibt auf dem Pult liegen. Morgen ist auch noch ein Tag.

Jetzt wo ich über Stress nachdenke, wird mir klar, in was für einer privilegierten Lage ich bin. Mein Stress ist nämlich nicht einer, der mir von aussen aufgezwungen wird. Er gehört mir ganz allein. Keine Chefin verlangt von mir, dass ich mehr leiste, als ich schaffen kann. Kein Businessplan zwingt mich, anderen Leuten etwas zu verkaufen, was sie nicht wollen. Ich muss mich nicht mit Kollegen konkurrenzieren, um Karriere zu machen. Kein Chef ist beleidigt, wenn ich seine Witze nicht lustig finde. Bedenke ich es richtig, dann hat mein Stress sogar etwas Belebendes und Beflügelndes. In Zeiten, wo keine Termine lauern, lümmle ich oft lustlos im Büro herum und die Produktivität sinkt gegen null. Wenn aber der Teufel los ist, die Mailbox explodiert und der Körper auch noch den Drang nach frischer Frühlingsluft verspürt – ja, dann fühle ich mich so richtig lebendig.

anna.sax[at]saez.ch