

Generation getrieben.

Dr. phil. Martha von Jesensky

Die Journalistin Vanessa Sadecky schreibt in einem Artikel zum heutigen Meditationstrend: „Einatmen, ausatmen und sonst nichts.“ Die Führungskräfte grosser Unternehmen, wie Axpo, Google, Softwarefirma SAP, Telecomanbieter Swisscom, wollen ihre Mitarbeiter mit Meditationslektionen zu Geistesübungen, wie *“Emotionen und Gedanken bewusst zu machen“*, *„sich selbst zu kontrollieren und entspannen“*, um den Stress der Mitarbeiter zu senken. Der Hintergrund: Die Zahl der Krankschreibungen von Schweizer Angestellten wegen psychischer Krankheiten hat laut einer Swica-Auswertung von 2012 bis 2017 um 35 Prozent zugenommen. (18. Januar 2019)

Nun, kann man wirklich mit diesen Techniken den Gedankenkarussell von stresstreibenden Faktoren, wie permanent hoher Leistungsdruck, Konkurrenzkampf und Optimierungszwang bremsen? Denn die Betroffenen fühlen sich nicht nur mit äusseren Anpassungsanforderungen konfrontiert, sondern auch mit inneren, unausgesprochenen Problemen, wie Angst vor Versagen, Entwertungen (Kränkungen, Gesichtsverlust) Geldsorgen, Furcht vor einer Krankheit und dergleichen. Wer sich zum Beispiel gekränkt fühlt, strengt sich oft bis über die Grenze der Erschöpfung an, mit dem Wunsch, anerkannt zu werden - und zwar durch noch mehr Leistung, die noch mehr Stress und noch mehr inneren Druck erzeugt. (Vgl. Barbara Strohschein, 2015)

Wenn die Anerkennung ausbleibt, kommt es oft vor, dass sich die Betroffenen tendenziell zurückziehen, „abschotten“, um nicht verletzt zu werden - und meinen (nach „ausen“), auf Anerkennung nicht angewiesen zu sein. Die „Abschottung“ wirkt wie ein Schutzschild. In der Psychologie gibt es den Begriff „Flashbacks“ dafür: er bedeutet, dass schon ein kleiner Schlüsselreiz ausreicht, um ein schlimmes Ereignis aus der Vergangenheit noch einmal zu durchleiden.

Die Expertin für *Werte-Philosophie*, Barbara Strohschein sagt: Die Leistungen anderer werden erbarmungslos niedergemacht. Nicht nur in „*Deutschland sucht den Superstar*“ (Fernsehserie), sondern auch bei anderen Wettbewerben oder etwa bei Kommentaren zu Büchern.

Das hier Gesagte wird auch von den russischen Profi-Snowboarder, Olympiasieger und Stilikone Iouri Podladtchikov bestätigt. In einem Interview sagt er: „*Die Wettkämpfe werden immer brutaler, das steht ausser Frage. Wir gehen immer weiter, pushen uns gegenseitig, so läuft sportlicher Wettbewerb.*“ (TZ, 21. Januar 2019)

Ein anderer Aspekt: Es gibt auch Menschen mit einem schwachen Selbstwertgefühl, die dazu neigen, jede Aufgabe zu übernehmen, sich zu überfordern, um so ihr Selbstwertgefühl zu steigern und drohenden Entwertungen entgegenzuwirken.

Strohschein: Diese Art der „*Selbstoptimierung*“ ist ein Weg, den viele Menschen heute gehen, um mit ihrem schwankenden Selbstwertgefühl zurechtzukommen. Da werden Kurse für Rhetorik, für die richtige Mimik, für das perfekte Styling besucht. Trainer werden hoch bezahlt, die einen in Form bringen sollen. Tatsächlich aber sind es oft sehr vergebliche Versuche, ein angeschlagenes Selbstwertgefühl zu „reparieren“.

Um anerkannt zu werden, wird zum Beispiel viel Aufwand betrieben auch bei Fitness, Kleiderkaufen, Schönheitsoperationen, Kosmetikbehandlungen, Internetauftritte, Ansammlung von Statussymbolen - und dies alles, nur um dem Massstab zu entsprechen, der heute gilt: „*perfekt zu sein auf allen Ebenen*“. (Strohschein)

Aber was steckt hinter all diesen Anstrengungen? Ich denke Folgendes: Die **Kompensation für etwas was noch fehlt, nicht entdeckt, vernachlässigt oder sogar verleugnet wurde.** Ein

Brief des Apostels JACOBUS (3,13-18) gibt Klarheit darüber:
(Auszug)

„Wenn aber euer Herz voll ist von bitterer Eifersucht und von Ehrgeiz, dann prahlt nicht, und verfälscht nicht die Wahrheit. Das ist nicht die Weisheit, die von oben kommt, sondern eine irdische, eigennützige, teuflische Weisheit. Wo nämlich Eifersucht, Ehrgeiz herrschen, da gibt es Unordnung und böse Taten jeder Art. Doch die Weisheit von oben ist erstens heilig, sodann friedlich, freundlich, gehorsam, voll von Erbarmen und reich an guten Früchten ...“

Eine „Selbstoptimierung“ durch diese **Weisheit von oben**, würde uns erkennen lassen, dass es eine Liebe und Zuwendung gibt, wofür man sich nicht anstrengen muss - die bedingungslose Annahme Gottes.
