

Michael Wolffsohn, München

Statement zum Thema

Stressgesellschaft Erfahrungen und aktuelle Entwicklung

Vorsicht, Ironie: Hier redet jemand über Stressgesellschaft, der selbst Stress personifiziert. „Die Deutschen verstehen keine Ironie“, hatte einst Marcel Reich-Ranicki, der Große, apodiktisch verkündet. Mag sein, dass „die“ Deutschen keine Ironie verstehen, doch die Deutschen im Komitee Forschung Naturmedizin scheinen sehr wohl Ironie zu verstehen, denn sie baten mich, den, wie Millionen anderer Zeitgenossen, Gestressten über Stress zu sprechen.

Bei genauerem Hinsehen ist dies jedoch weder ironisch noch persönlich auf mich bezogen, sondern realistisch, denn, so meine **erste These, Stress ist kreativ.**

Meine **zweite These**, ist empirisch-historisch und lautet: **Stress ist überlebenswichtig.** Ohne Stress kein Überleben. Stress ist seit jeher Teil der Menschheitsgeschichte.

In manchen Ohren mag das wie „Survival of the fittest“, also „Die Stärksten überleben“, sprich: Darwin und Darwinismus klingen. Das ist Irrtum. Ganz abgesehen davon bestreiten nur Fundamentalisten Darwins Evolutionstheorie.

Von der Vor- über die Frühgeschichte bis weit ins 19. Jahrhundert war für Menschen in der Ersten Welt das Überleben im Alltag an sich Dauerstress. Außerhalb der Ersten Welt ist es das heute noch. Die Zahl der Darbenden und Hungernden sowie den Naturgewalten völlig Ausgelieferten ist weltweit gigantisch. Daraus folgt meine **dritte These: Nie zuvor hatten wir in der Ersten Welt so wenig Stress wie heute und reden deshalb oder trotzdem mehr denn je darüber.** Sonst säßen wir nicht hier und heute zusammen.

These 1 und 2 hängen eng zusammen. Nahrungsmittelsicherung ist seit ihren Ursprüngen „die“ Frage „der“ Menschheit. Zuerst war der Mensch Jäger und Sammler. Meistens jagten die Männer, und Sammler waren meistens die Frauen. Beides war alles andere als ungefährlich, also, modern formuliert „stressig“. So mancher Jäger überlebte die Jagd nicht, denn die frühen Jagdinstrumente waren wenig effektiv. Erst im Laufe der Menschheitsgeschichte waren sie so wirksam, dass sie die Jagd für die Jäger immer sicherer, zumindest weniger riskant werden ließen. Auch das Sammeln von Pflanzen war alles andere als ungefährlich. Irgendjemand musste immer die gesammelten Pflanzen testen. So manche

oder so mancher dürfte beim Erst“genuss“ von Giftpflanzen gestorben sein. Stress.

Selbst die moderne, mechanisierte Landwirtschaft der Gegenwart leidet nicht selten unter Dürren oder Überschwemmungen. Stress also. Stress, um zu essen, also um zu leben, um zu überleben. Und um zu essen, musste man sich stressen, also agrarische Schwerstarbeit leisten.

Um den Stress zu verringern, mussten Menschen immer wieder neu kreativ denken und handeln. Sie haben dann Kreatives gedacht und gemacht. Die Herausforderung fand die Antwort, also Stimulus – Response. Klassisch. „**Stress ist kreativ**“. Quod erat demonstrandum. Die Mehrheit der modernen Menschen muss ebenfalls hart arbeiten. Auch sie muss sich stressen, um zu essen. Aber die Mehrheit der modernen Menschen arbeitet nicht agrarisch, sondern dienstleistend.

Folglich haben sich von der Vor- und Frühgeschichte bis zu uns Heutigen nur die Stress-Bereiche verändert. Der Stress hat sich verringert, nicht jedoch der Stress als Alltagsphänomen an sich. Quod erat demonstrandum. Auch das ist menschlich, allzu menschlich: Jeder wähnt seine Sorgen am schlimmsten, und jeder hält seinen Stress für den schlimmsten. Den schlimmsten im Vergleich zu den Mitmenschen, doch ebenso den schlimmsten im Vergleich der Menschheitsepochen. Das überspitzte Motto: *Nie gab es so viel Stress wie heute, und niemand hat heute so viel Stress wie ich.* Selbst wenn das Ego kein Stress-Gipfelstürmer ist oder sein will, hält es sich jedenfalls meistens auch ohne Rekord für gestresst. „Nichts Neues unter der Sonne.“ Menschlich, allzu menschlich. Klassisch. Quod erat demonstrandum.

Was noch zu demonstrieren wäre, ist der dialektische Charakter von Stress. **These 4: Einerseits ist Stress kreativ, andererseits zerstörerisch.** Wenn kreativ, ist er innovativ und bringt Mensch und Menschheit voran. Zuviel Stress ist schädlich, bisweilen gar zerstörerisch, ja tödlich.

Daraus folgt: Stress ist ein Mittel zum Zweck, eine Art Instrument. Es kann helfen, es kann schaden. Nichts anderes gilt für fast alles in der Welt, selbst fürs Messer. In der Küche kann es für Feinkost sorgen, in der Dritten Palästinenser-Intifadah sorgt es für Gewalt und Tod.

Ergo ist Stress an sich weder nur gut noch nur schlecht. Es kommt auf die Steuerung des Menschen, durch den Menschen und für den Menschen an. Ich kann Nachrichten hören. Ich kann Nachrichten sehen. Ich kann Nachrichten hören und sehen. Ich kann Nachrichten hören und sehen und zugleich ein Spruchband auf dem unteren Bildrand lesen. Ich kann Nachrichten sogar zwei oder drei, vielleicht vier Spruchbandzeilen lesen. Kann ich sie alle verstehen? Nur einen oder zwei oderoderoder? Das jeweilige Mehr ist kreativ und hilfreich. Wo liegt die Grenze? Wer zieht sie? Gilt sie allgemein oder nur individuell? Wo und wie lange ist bei wem der Stress kreativ oder, anders, krankhaft bzw. krank machend?

These 5: Stress kann Individuen ebenso wie Kollektive treffen und betreffen.

Beispiel eins: „Die“ Deutschen. Die Deutschen haben nicht erst seit und nach Adolf Hitler Probleme mit sich selbst und andere mit den Deutschen. Das liegt an der Mittellage Deutschlands, also seit Teilung der Karolingischen Reiches im 9. Jahrhundert. Dem Deutschland-Stress versuchen Deutsche mit geistiger Flucht vor Deutschem zu entkommen. Vergeblich.

Beispiel zwei „die“ Juden. Die Juden nicht erst seit Hitler. „In jeder Generation versucht man, uns zu vernichten.“ Seit rund zweitausend Jahren prägt diese Satz aus der Pessach-Hagaddah das jüdische Sein und Bewußtsein. Stress. Dauerstress, der, wie der deutsche, von Generation zu Generation und immer wieder von Außenereignissen bestärkt, weitergegeben wurde, teils wird.

Ist dieser Dauerstress vererbt, erlernt, erfahren?

Fazit: Es wird Zeit, dass wir individuell und kollektiv unseren Stress relativieren und nicht zuletzt historisieren; persönlich ebenso wie menschheitsgeschichtlich.

*Prof. Dr. Michael Wolffsohn
Historisches Institut
Bundeswehruniversität München
mw@wolffsohn.de*