

Mittwoch, 19. September 2007

Unter Druck

Unter Druck gerät man nicht, man begibt sich unter Druck. Denn der Druck entsteht von außen und wirkt nach innen. Man könnte theoretisch ausweichen, aber man macht es nicht. Das ist wie mit einem Frosch, den man in einen Topf mit kaltem Wasser setzt und dann die Heizplatte aufdreht. Es wird langsam wärmer, so langsam, dass er sterben wird. Er empfindet die steigende Hitze nicht als lebensbedrohlich. So ähnlich verhält es sich mit uns. Wäre das Wasser heiß, würden wir sofort ausweichen. Aber der Druck, den wir empfinden, wenn wir welchen empfinden, ist der, den wir selbst zulassen. Und den wir dann ertragen müssen, bis hin zum nicht mehr aushalten können. Unklarheiten. Inkonsequenz. Schlecht organisiert. Unverhältnismäßigkeiten. Anspruchsdenken. Ständiges bewerten. Hoffen. Nicht hinsehen. Nur glauben. Sich entziehen. Nicht verantwortlich zeigen. Unregelmäßig. Nicht konstant. Nicht machen. Schlechte Kommunikation. Fehlende Anerkennung. Und viele Gründe mehr, führen schleichend dazu, dass der Druck steigt und steigt. Ablenkung. Ich weiß, wovon ich rede. Denn ich gerate in Zyklen immer wieder in diese Situation, großen selbstempfundenen Druck ertragen, aushalten und abbauen zu müssen. Unter diesem Druck macht man dann auch noch Kardinalfehler. Man verliert. Man beschuldigt diejenigen, die man dafür gerne verantwortlich machen würde. Aber die verstehen nur Bahnhof. Der Druck entlädt sich auf einmal und trifft dabei die Falschen. Man selbst darf den Druck eigentlich erst gar nicht entstehen lassen. Dafür muss man wissen, was man kann und will. Und was andere können und wollen. Und man muss sich eine Konstellation wählen, die dafür Sorge trägt, dass dieser negative Druck in einem nicht steigen kann. Warnsysteme einführen. Kontrollinstanzen. Damit das System, das man sich schafft, diesen entstehenden Druck schon im Ansatz verhindert. Man selbst schützt im Gegenzug andere dafür mit seinen eigenen Stärken, Fähigkeiten und der dafür notwendigen Bereitschaft. Das wäre der Deal. Der aber nicht, selten oder nicht immer gelingt. Dieses Ungleichgewicht in mir gilt es zu bekämpfen. Somit sollte man sich die besten Voraussetzungen schaffen, eine für sich selbst optimale Arbeits- und Lebensqualität umsetzen zu können. Aber das ist leichter gesagt als getan. Wenn da nicht dieser unglaubliche Druck wäre, könnte man einfacher einen klaren Gedanken fassen. Unter Druck leidet alles. Und zwar negativ. Aber was nützt einem das große Wissen, wenn man es nicht umsetzen kann? Nichts. Aber es macht zumindest Hoffnung, dass es sich eines Tages doch so ergibt. Wenn ich doch nur so handeln könnte, wie ich denke.

Geschrieben von Christof Hintze in Gleichgesinnte um 14:05