



**ULI WINTERS** ist Diplomkünstler und betreibt privat seit über zehn Jahren Erkenntnisforschung.

## KAMPF DEM STRESS: MIT SET!

**MONTAGMORGEN, 8 UHR 30.** Ich starre auf meinen Bildschirm wie der Hirsch ins Fernlicht. »Ganz ruhig, alles im Griff!«, denke ich Mantra-artig, obwohl ich allein schon für das Aufstellen meiner heutigen, 219 Punkte langen To-do-Liste die Zeit verbraten habe, die ich zum Abarbeiten der ersten 32 Items eigentlich dringend gebraucht hätte. Körper und Geist sind gelähmt, klarer Fall von Stresskoma.

Zum Glück bin ich wenigstens nicht der Einzige, dem es so geht. Wo immer man hinsieht, begegnen einem menschliche Wracks – zappelnd und mit Hektikflecken im Gesicht –, die offensichtlich nicht aus den lehrbuchmäßigen sechzig bis siebzig Prozent Wasser, sondern eher zu 98 Prozent aus Cortisol bestehen. Und das betrifft längst nicht nur Klischees wie den fahrigten Manager, der beim Verlassen des Flugzeugs sein Handy anschreit. Die Oma meines Freundes Jan beispielsweise soll die Annahme des Präsentkorbes, den ihr der Gemeindevorsteher zum 95. Geburtstag überreichen wollte, mit der Bemerkung verweigert haben, »für so einen Stress« habe sie keine Zeit.

Laut Artikel auf Seite 38 verheizen wir uns in einem Stressprogramm, das für den alten Ötzi wohl noch gut und nützlich war. Was jedoch dringend nötig wäre, ist eine Theorie darüber, *warum* wir eigentlich auf ein paar semi-wichtige Termine reagieren, als befänden wir uns dadurch genauso in Lebensgefahr wie der Urahn Reinhold Messners, als er sich vor 5300

Jahren mit einem Pfeil im Rücken und armseligen Fellpantoffeln an den Füßen von Eisregen und Wölfen umzingelt sah.

Glück gehabt, es gibt eine solche Theorie! Und zwar die so genannte SET, kurz für »Stress-Eumel-Theorie«. Zufälligerweise stammt sie von mir. SET betrachtet Stress nicht als *Wirkung* von Stressfaktoren, sondern vielmehr als deren *Ursache*. Der Versuch, dem Stress durch die Verringerung der Stressoren zu Leibe zu rücken, ist demnach ebenso sinnlos, als ob wir durch das Wegfegen von herumwirbelndem Herbstlaub den Wind stoppen wollten.

Man stelle sich Stress stattdessen als handelndes Subjekt vor, als eine Art böartigen Stress-Eumel, der sich an einem armen Individuum festbeißt und es sich untertan macht. Und dann *hat* man ihn einfach, den Stress, genauso wie man abstehende Ohren oder Heuschnupfen hat. Und die vorgeschobenen »Gründe« dafür muss man sich selbst auch noch suchen.

**IM TIERREICH GIBT ES PARASITEN**, die das Verhalten ihres Wirts zum eigenen Nutzen so stark verändern, dass die Bezeichnung Gehirnwäsche noch zu niedlich wirkt. Beispielsweise bringt ein solcher Schädling die von ihm befallene Raupe dazu, entgegen ihrer Gewohnheit immer so weit wie möglich nach oben zu klettern. Hier, auf der Spitze der Grashalme, wird das ferngesteuerte Insekt zur leichten Beute selbst der kurzsichtigsten Vögel – und schon hat der Parasit sein Ziel erreicht: Er

ist in seinem nächsten Wirt angekommen. Zusammen mit dem gekidnappten Raupenbus sozusagen.

Genauso macht es auch der Stress-Eumel. Wen er befällt, entscheidet er allein. Jeder andere bleibt die stressfreie Ruhe selbst, egal wie viel er zu tun hat.

Henry Kunstmann, mein Gemüsehändler, ist hierfür der lebende Beweis. Seit vierzig Jahren bricht er jeden Morgen um vier Uhr zum Gemüsegroßmarkt auf. Im Anschluss muss er sich dann den lieben langen Tag mit Avocados begripschenden Kunden herumschlagen, und gegen sieben Uhr abends sieht man ihn immer noch mit dem Schrubber hantieren. Für manch einen wäre das unerträglicher Dauerstress, aber Herr Kunstmann meistert diese Belastung, ohne die geringsten Symptome zu zeigen. Dank fehlendem Stress-Eumel jongliert er mit drei Äpfeln, kichert und sagt: »Henry, Henry, wenn du noch mal auf die Welt kommst, wirst du aber Gemüsehändler ...«

**DAMIT LAUTET DIE GROSSE FRAGE:** Wie bringt man den Stress-Eumel dazu, sich einen anderen Wirt zu suchen? Am besten funktioniert bei mir eine Methode, die in der Psychologie »paradoxe Intervention« heißt und in der Homöopathie »Gleiches mit Gleichem bekämpfen«. Anstatt am Sonntag die Füße hochzulegen oder mich gar mit langweiligen Atemübungen abzumühen, lade ich acht Gäste ein und verspreche ihnen ein Vier-Gänge-Menü. Und während ich dann schwitzend und fluchend das ganze Wochenende in der Küche rotiere, verschwindet der Stress-Eumel unbemerkt auf leisen Sohlen, als wäre ihm das Ganze, naja, einfach zu stressig. Ich merke es erst, wenn ich mein entspanntes Lächeln im Badezimmerspiegel sehe, während ich unter dem lauten Gefeiße der Gäste die Panna cotta ins Klo spüle, weil die Gelatine wieder nicht fest geworden ist. Was für ein wunderbarer Abend. Und Montag ist erst morgen!