

Glücklicher Stress

»Das war richtig schöner Stress.« Erzählt mir ein Kollege. Und sieht dabei zufrieden aus, ja glücklich. Beglückender Stress. Ist das nicht ein Widerspruch in sich? Sein Leuchten sagt, nein, kein Widerspruch. In der Regel erlebe ich Stress als belastend. Stress zehrt aus. Macht Druck. Müde. Womöglich auf Dauer sogar krank.

Vielleicht ist dieser negative Stress zwangsläufig in unserer beschleunigten Gesellschaft. Viele Menschen erleben sich in ihrer Arbeit »wie im Hamsterrad«. Immer am Rennen und immer in Angst, auf einmal nicht mehr mithalten zu können. Und es dreht sich nicht nur in der Arbeitswelt, auch das eng getimte Freizeit – und Beziehungsleben gerät in den Sog. Leben im »Hamsterradstress«.

Was unterscheidet diesen Stress von dem der glücklich macht, den mein Kollege erlebt hat? Gemeinsam haben wir Unterschiede identifiziert.

»Vier Tage lang haben wir unter Hochdruck auf diese eine Stunde hin gearbeitet. Am Ende waren alle sehr müde. Aber nicht ausgezehrt, sondern glücklich müde« hat er erzählt.

Zwei Erfahrungen machen den Unterschied: Der große Zusammenhalt bei den Mitwirkenden. »Fast ein Gleichklang in der Anstrengung.« Kein Gegeneinander, Miteinander. Niemand der nur für sich gespielt hätte. Ein bisschen wie beim gelungenen Musizieren.

Und das zweite: Es kam sehr viel zurück, hat er erzählt. Anschließend. Lob und Anerkennung. Wertschätzung, die einem gut tut. Große Resonanz, bei denen für die man sich ins Zeug gelegt hat. Vielleicht ist das das Geheimnis, was einen glücklichen vom auszehrenden Stress unterscheidet: »Resonanz«.

Dass etwas ins Klingen, ins Fließen kommt zwischen Menschen. Man strampelt nicht alleine, sondern meine Bemühung klingt zusammen mit der der anderen und es kommt etwas zurück.

Vielleicht kann man diese Erfahrung übertragen: Beglückend ist Leben dann, wenn etwas fließt von mir zu anderen und zurück. Sogar in dunklen Stunden geht das. Wenn mein Schmerz Resonanz findet oder Trost mich anrührt. Wenn Leben nicht einfach »mehr output« bedeutet, sondern Fließen.

Mich hat dieses Nachdenken erinnert an einen Mann in der Bibel, der diesen Resonanzfluss trotz Stress und sogar Gefahr auf ganz spezifische Art erfahren hat.

Josef, der Verlobte von Maria. Ziehvater von Jesus.

Josef hat Stress. Nicht nur äußeren, auch inneren. Äußerlich: Mit einer schwangeren Frau so eine aufgezwungene Tour. Quer durchs Land. Eine Tortur. Und kaum ist das Kind da, verschärft sich der Druck noch: Jedenfalls erzählt der Evangelist Matthäus das: »Ihr seid in Lebensgefahr. König Herodes will alle Kinder töten lassen.« Und sie flüchten vor der Gewalt ins Ausland.

Für Josef immer in dem Wissen: »Ich bin doch nur der Mann an ihrer Seite.« Das große göttliche Licht fällt neben ihn, auf den Sohn seiner Frau. Der nicht sein eigener ist. Diese Kränkung bleibt ihm, wie Sie und ich auch unsere Kränkungen in uns tragen. Manche vernarbt im Lauf des Lebens. Aber ab und an schmerzen eben auch die Narben.

Und dennoch halte ich Josef für einen glücklichen Mann. In all dem Stress, Druck und sogar der Angst als Flüchtling. Er tut sein Teil, um das Kind heil durchzubringen. Danach verschwindet er von der großen Bühne. Er geht wieder seinem Beruf nach. Aber ich traue Josef zu, dass er ein glücklicher Mann blieb, weil er eines verstanden hat. Ich bin vielleicht selbst nicht Besonderes, aber ich bin Teil von etwas Besonderem. Auch über mir hat sich der Himmel geöffnet.

Und das ist die schönste Resonanz, die man in seinem Leben erfahren kann. Zu wissen, ich bin Teil von etwas Größerem. Ich habe meinen Platz in Gottes Geschichte.

Auch in den stressigen Niederungen meines Alltags klingt das Göttliche. Man muss selbst nicht die Lichtgestalt sein. Es kommt darauf an, dass ich meine Rolle in der Geschichte annehme. Selbstlose Fürsorge ist Josef wichtiger als selbst groß heraus zu kommen. Doch, ich stelle mir Joseph als einen glücklichen Mann vor.