

IM PSYCHOCHECK

Den LETZTEN *beißen* DIE Hunde

IM DAUERWETTKAMPF. Noch höher, noch schneller, noch weiter – drückt etwa der alte Spruch mit den Hunden aus, worüber derzeit so viele Menschen klagen? Dass sie nämlich vor lauter Leistungskampf nur noch im Dauerstress sind. Das haben wir uns angeschaut.

Ist der Druck gestiegen?

Aus dem Tierreich

„Den Letzten beißen die Hunde“ ist ein ganz alter Spruch, der schon 1601 festgehalten worden sein soll – und er geht auf eine Beobachtung aus der Jagd zurück: So hat man gesehen, dass sich eine Hundemeute immer das langsamste Tier eines Rudels als Opfer aussucht und versucht, es von den anderen zu trennen. Dass man „übrig bleibt“, wenn man sich nicht anstrengt, bedeutet der Spruch heute – und da ist etwas dran, meint Expertin Nicole Siller: „Bei anderen Sätzen, über die wir gesprochen haben, gab es immer ein Für und Wider – hier nicht. Der Satz stimmt. Und er ist traurig. Denn er drückt auch etwas Hierarchisches aus: dass viele Mächtige schauen, dass es ihnen gut geht, egal wie es anderen geht. Und dass viele sich abrackern müssen, weil sie sonst nichts wert sind.“

39 Prozent der ÖsterreicherInnen gaben heuer bei einer Umfrage (in Auftrag gegeben von der Allianz-Versicherung) an, dass sie sich durch Stress im Job stark beeinträchtigt fühlen. Durchschnittlich jede/r Vierte näherte sich dem Ende seiner/ihrer Kräfte, heißt es dort. Alarmierend?! „Ich denke, wir kriegen so oft gezeigt und gesagt, was wir alles brauchen und kaufen müssen, da steigt natürlich auch der Druck, es sich leisten zu können. Also versuchen alle mitzuspielen und möglichst viel zu erreichen“, sagt Nicole Siller. „Aber glücklicherweise gibt es auch da eine Gegenbewegung und immer mehr Menschen beschließen für sich: „Das will ich so nicht mehr.““

Es bleibt besser

„Ich glaube, dass wir es nach dem Wirtschaftsaufschwung als Generation der Babyboomer einfach gewohnt waren, dass es immer besser und besser wurde und man damit rechnen konnte, immer mehr zu kriegen. Das ist nie hinterfragt, sondern als selbstverständlich angenommen worden“, meint die Coachin. „Und diese Jammer-Mentalität – also jemand anderen dafür verantwortlich zu machen, dass es einem selber nicht gut genug geht –, die ist halt schwierig. Wichtig wäre, stärker in die Eigenverantwortung zu gehen und zu sagen: ‚Okay, so will ich mein Leben gestalten – dies tue ich dafür, aber jenes mache ich nicht.‘“



Eine Leistungsfrage

Das Wort „Leistung“ ist durch den Druck, der inzwischen vielfach damit verbunden ist, ein bisschen in Verruf geraten. Per se schlecht ist Leistung aber nicht, erklärt Siller: „Wenn ich etwas mit Begeisterung mache, dann ist Leistung eine Freude für mich und sie gibt mir Kraft. Wenn ich mich abmühe mit etwas, das mir nicht liegt, dann habe ich vielleicht ein Problem mit Leistung. Grundsätzlich will sich jeder Mensch weiterentwickeln – den Raum dafür braucht er halt!“

„Sich entwickeln auf Kosten anderer? Das ist ethisch gesehen problematisch.“

Meine Verantwortung, deine Verantwortung

Haben die, die in mächtigeren Positionen sind und Entscheidungen treffen (können), auch eine Verantwortung für die, die keine Lobby haben? Auch diese Frage stellt sich in Zusammenhang mit diesem Hunde-Spruch. „Haben sie“, sagt Nicole Siller, „und wahrscheinlich geht’s auch gar nicht primär darum, den Schwächeren etwas wegzunehmen, sondern darum, dass die Starken ihre Pfründe retten wollen. Ich würde mir wünschen, dass mehr Menschen überlegen, wie viele Leute auf der Strecke bleiben, wenn sie dies oder das tun. Wenn ich immer auf Kosten der anderen versuche, mich weiterzuentwickeln, dann finde ich das ethisch problematisch. Ich weiß, zu viele machen genau das. Aber ich appelliere an sie, mehr darüber nachzudenken.“

DIE EXPERTIN

Nicole Siller ist diplomierte Lebensberaterin und bietet in ihrer Praxis in Wien psychologische Unterstützung, Systemisches Resonanzcoaching und Sexualberatung an. lebendich.at