

Anti-Stress

Autor(en): **Schipper, Ori**

Objektyp: **Preface**

Zeitschrift: **Horizonte : Schweizer Forschungsmagazin**

Band (Jahr): **26 (2014)**

Heft 102

PDF erstellt am: **15.08.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Anti-Stress

Licht und Dunkel, Krieg und Frieden: Wir denken gern in Gegensätzen. Sie ordnen unsere Gedanken und helfen bei der Klärung von Begriffen. Was ist das Gegenteil von Stress?

Was heute alles für gutes Geld als Anti-Stress erhältlich ist, wird seinem Namen kaum je gerecht. Nichts gegen Massagen und Heilpflanzenextrakte - aber wie oft vermögen sie Stress nachhaltig aufzulösen? Das Gegenteil von Stress müsste also eher in vollkommener Ruhe zu suchen sein: in der Abwesenheit jeglichen Zeit- und Leistungsdrucks, dem Fernbleiben aller Ängste und Konflikte, einem Zustand, der vielleicht mit dem buddhistischen Konzept des Nirwana verwandt ist.

Doch die Natur des Menschen scheint nicht für diesen Zustand gemacht zu sein. Oft halten wir die Ruhe gar nicht aus. Die meisten Menschen nehmen lieber einen kleinen elektrischen Schock in Kauf, als eine Viertelstunde mit ihren Gedanken allein zu sein, wie Forschende aus den USA kürzlich in der Zeitschrift «Science» berichteten. Offensichtlich stressen uns auch stressfreie Momente. Schon der Mathematiker und Philosoph Blaise Pascal hielt vor über 350 Jahren fest, dass nichts unerträglicher sei, als keine Zerstreuung und Beschäftigung zu haben. Aus dem Grund der Seele steige dann ein Gefühl der Unzulänglichkeit auf, der Leere, des Nichts - die Langeweile.



Weil Stress sich der binären Logik entzieht und kein Gegenpol auszumachen ist, bleibt mir nur noch, Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, wenigstens das Gegenteil von Langeweile zu wünschen: Musse, Heiterkeit und eine anregend-kurzweilige Lektüre dieses Hefts, das im Schwerpunkt (ab Seite 10) verschiedene Aspekte von Stress beleuchtet.

Ori Schipper, Redaktion