

Stress lass nach

Es gibt guten Stress, und es gibt schlechten Stress. Der Gute treibt uns zu Höchstleistungen an und sorgt dafür, dass wir am Abend oder am Ende der Woche so richtig zufrieden sind mit dem, was wir geleistet haben. Der schlechte Stress macht uns mürrisch und krank. Er entsteht, wenn wir dauerhaft zu viel oder zu wenig zu tun haben, wenn unsere Leistungen nicht gewürdigt werden oder – im zwischenmenschlichen Bereich – wenn wir glauben, der Welt ständig dokumentieren zu müssen, dass wir ganz tolle Typen sind. Unter Letzterem leiden vor allem viele junge Menschen.

Ich nehme an, ein Mittvierziger, der Kinder, Arbeit und Haus jongliert, ist nicht mehr davon abhängig, sich jederzeit muskelgestählt im Tanktop auf der Spitze des angesagten Berges zu präsentieren. Oder aber Flämmchen zu sammeln. Das tut man nämlich bei Snapchat – wenn man mit einer Person jeden Tag „snapchattet“ – also ein kurzes Bildchen sendet, das sich nach wenigen Sekunden selbst löscht – bekommt man eine Flamme auf dem Konto gutgeschrieben. Wer 80 oder 100 oder 800 Flammen hat, hat mit ein und derselben Person ununterbrochen 80, 100 oder 800 Tage hintereinander ein Bild (oder mehrere) ausgetauscht. Verpasst man einen Tag, sind alle Flammen weg. Man kann für die Flammen nichts kaufen, nichts tauschen – nichts. Aber sie zeigen: Ich bin dran. Ich bin dabei. Ich bin aktiv. Ich schicke ein Bild meines Essens, bevor ich esse. Ich sende eine Ansicht des Pools, bevor ich bade. Und ehe ich den Tee trinke, habe ich ihn fotografiert und versandt. Das ist Stress pur. Das ist Unsinn. Das ist ungesund.

Es ist eine gute Idee, den Snapchattern und den Nutzern der anderen sozialen (sozialen?) Medien über die Schulter zu schauen und sich erklären zu lassen, was da passiert. Nicht nur Schule, Leistungsdruck und frühes Aufstehen stressen junge Menschen, sondern sie sich selbst. In hohem Maße.

.....

Von Claudia Knauer

Büchereidirektorin,
Verband Deutscher Büchereien
Nordschleswig