

U20

## *Ständig unter Strom*

**E-Mails checken, Mailbox abhören, Sitzungen vorbereiten, Kundengespräche führen.** Man ist ständig unter Strom, durchgehend in Eile, immer erreichbar und hat viel um die Ohren. Alles soll gleichzeitig funktionieren und unter einen Hut gebracht werden. Aggressive Kunden und belastende Arbeitszeiten sowie Zeitdruck und Arbeitsintensität nehmen immer mehr zu.

**Wenn wir jemanden nach seinem Wohlbefinden fragen,** hören wir ständig Sätze wie: «Gut, jedoch ganz viel Stress», «Eigentlich nicht schlecht, jedoch habe ich noch massenhaft Arbeit zu erledigen», «Ich fühle mich ganz wohl, jedoch keine Zeit für irgendetwas anderes». Immer entschuldigen wir uns, dass wir keine Zeit für dies und jenes haben. Es ist ein Ding der Unmöglichkeit, mehr Zeit für Familie, Hobbys und Freunde zu finden.

**Heute versteht man unter Stress keinen Makel oder wunden Punkt mehr.** Stress gehört für viele von uns zum Alltag und ist allgegenwärtig. Obwohl Stress mit einer grossen Anstrengung verbunden ist und einige sogar krank macht, deutet Stress auch darauf hin, dass man gebraucht wird und man eine wichtige Rolle in der Arbeitswelt oder sonst in der Umwelt spielt. Obwohl wir ständig hohem Druck ausgesetzt sind, können viele von uns nicht auf den Stress verzichten. Die Angst ist zu gross, dass wir irgendwann durch jemanden ersetzt werden oder dass jemand anderes die eingehenden Arbeiten übernimmt.

**Meiner Meinung nach sollten wir uns auch noch auf andere Dinge im Leben konzentrieren** und die Gedanken nicht ständig nur bei der Arbeit haben. Wir brauchen den Stress zwar manchmal, obwohl er uns zum Teil krank macht. Und wir haben ihn, auch wenn ihn viele von uns nicht wollen.



**Sarah Kost, 16, Schenkon  
Kantonsschule Sursee**  
kanton@luzernerzeitung.ch

.....  
**Hinweis**  
In der Kolumne U20 äussern sich die Autoren zu von ihnen frei gewählten Themen. Ihre Meinung muss nicht mit derjenigen der Redaktion übereinstimmen.