

Zuger-Zeitung 5.9.16

## «Sorry, käi Zit»

Das war die Antwort einer jungen Frau, die von einem blinden Mann nach dem Weg gefragt worden war. Ich sah, wie sie in den nächsten Laden verschwand. Der Mann stand nun ratlos da. Er wagte einen zweiten Versuch, fragte diesmal zwei Jungs in meinem Alter. Erneut kam die Antwort: «Sorry, mer händ käi Zit.»

**Ist es wirklich so?** Haben wir wirklich keine Zeit, oder waren das faule Ausreden? Haben wir keine Lust, mit einem weiteren «Problem» konfrontiert zu werden, das unseren Stress erhöhen könnte?



Donika Koshi (17),  
Zug

U20

**Ein Erwachsener** in der Schweiz arbeitet durchschnittlich 42 Stunden pro Woche, das entspricht achteinhalb Stunden täglich, von Montag bis Freitag. Viel Zeit, um den eigenen Verpflichtungen ausserhalb der Arbeit nachzugehen, bleibt einem nicht. Zudem bestimmen die Öffnungszeiten der Geschäfte das Zeitmanagement. So wird jede Minute kostbar - vor allem dann, wenn es um das eigene Wohl geht und man sich entspannen möchte. Doch scheinen wir genau diese Zeit nicht zu finden, denn laut einer Studie ist jeder vierte werktätige Schweizer gestresst.

**Physische** Folgen von Stress, wie eingeschränkte Leistungsfähigkeit, Bluthochdruck oder auch Schlafstörungen, können uns zu schaffen machen. Jedoch sind es die psychischen Auswirkungen von Stress, die sich vor allem im eigenen sozialen Umfeld bemerkbar machen. Man fühlt sich rasch genervt und überfordert und so können allgegenwärtige Situationen oder alltägliche Ereignisse zu «Problemen» werden. Dadurch steigt der Stress, Lust und Laune sinken. Ein Teufelskreis, der schwer zu durchbrechen scheint.

**Der blinde Mann** suchte noch immer eine Auskunftsperson. Ich schaute auf meine Uhr und merkte, dass ich ebenfalls wenig Zeit übrig hatte, eigentlich zurück in die Schule musste. Doch ich beschloss, dem Mann zu helfen. Nach dieser Aktion merkte ich nicht nur, dass mich das nur fünf Minuten gekostet hat und ich noch ausreichend Zeit hatte, sondern ich merkte auch, dass ich für diese fünf Minuten meinen Stress vollkommen vergessen hatte. So wurden diese fünf Minuten, die ich damit verbrachte, jemandem zu helfen, meine fünf Minuten Auszeit.

### HINWEIS

In der Kolumne U 20 äussern sich die Autoren zu von ihnen frei gewählten Themen. Ihre Meinung muss nicht mit derjenigen der Redaktion übereinstimmen.