



Der Druck, der auf Jugendlichen lastet

Warum existiert überall so viel Druck – von Seiten der Eltern, der Schule, der Gesellschaft?

Ein 15-jähriger Junge aus Oregon

DRUCK UND ANSPANNUNG gehören zum Leben, aber im jugendlichen Alter spürt man beides wahrscheinlich stärker als später im Leben.

Es wird immer Menschen geben, die etwas von dir wollen. Wenn sie mehr von dir wollen, als du zu geben bereit bist, oder sie es schneller verlangen, als du es tun kannst, fühlst du dich unter Druck.

Sogar wenn du das, was andere von dir wollen, selbst willst, spürst du möglicherweise den Druck, dein Wort zu halten und das zu tun, was du versprochen hast.

Druck ist also ein fester Bestandteil deines Lebens. Er kann aber auch nützlich sein und muss dich nicht weiter stören. Auch wenn du ihn spürst, muss er nicht negativ sein. Er kann auch positiv sein.

Ohne Druck würde kein Reifen funktionieren. Der Druck im Dampfkochtopf kocht das Essen.

Druck hat also auch seine positiven Seiten. Wenn du dem Druck standhältst, kannst du bestimmte Dinge erreichen. Manchmal gelingen dir mit seiner »Hilfe« sogar großartige Sachen. Man nennt so etwas »positiven Stress«.

Das gesamte Universum steht in dieser Hinsicht unter Stress. Das eine zieht ständig das andere nach sich. Aus diesem Prozess entsteht ein Gleichgewicht, das letztlich alles an seinem Platz hält.

Ich fühle mich nicht im Gleichgewicht. Ich habe das Gefühl, dass ich unter zu starkem Druck stehe.

DAS MIT DEM Druck ist eine heikle Sache. Zu viel bringt die Dinge ins Ungleichgewicht. Sie sind dann nicht mehr an ihrem Platz.

Diese Art von Druck macht dir Sorgen. Sie kommt von den Eltern und zeigt sich in der Schule.

Die Ursache für diesen Druck liegt oft in den widersprüchlichen Datenmengen, die junge Menschen verarbeiten müssen. Ihr Herz erzählt ihnen bestimmte Dinge über das Leben, und die Welt da draußen erzählt etwas ganz anderes.

Das stimmt. Aber wie gehe ich damit um? Wie kann ich meine Eltern und meine Lehrer dazu bringen, mich in Ruhe zu lassen?

DIE ANNAHME, DASS deine Sichtweise »richtig« ist und der Standpunkt deiner Eltern und Lehrer »falsch«, bringt uns an dieser Stelle nicht weiter.

Später werden wir uns noch ausführlich mit der Vorstellung von »richtig« und »falsch« auseinandersetzen und erkennen, dass diese beiden Gegensätze in Wirklichkeit gar nicht existieren. Im Moment ist es sicherlich hilfreich, davon auszugehen, dass das, was ihr kollektiv in eurer Welt erschafft, irgendwo zwischen diesen beiden Polen liegt. Mit anderen Worten, deine Sicht ist nicht nur »richtig«, und die Sicht der älteren Erwachsenen ist nicht nur »falsch«.

Mach deinen Eltern klar, was für dich im Leben wichtig ist und warum du bestimmte Prioritäten setzt. Bitte sie dann, dir zu erklären, was für sie wichtig ist (auch wenn du es schon hundertmal vorher gehört hast). Schau, ob sich beide Standpunkte irgendwo treffen.

Und wenn sie es nicht tun?

DANN FÄNGST DU vielleicht an zu glauben, deine Eltern würden dich unter Druck setzen, obwohl dies objektiv nicht der Fall sein muss. Es kann den Anschein haben, als ob ihr – du und deine Eltern – völlig verschiedene Interessen habt. Von meiner Seite aus stimmt das nicht, aber ich kann nachvollziehen, dass es aus deinem Blickwinkel heraus auf dich so wirken muss. Du hast also das Gefühl, von Seiten deiner Eltern und deiner Lehrer ziemlichem Druck ausgesetzt zu sein.

Der Druck kommt von allen Seiten, das kannst du mir glauben. Ein Großteil kommt sogar von meinen eigenen Freunden. Manchmal möchten sie, dass ich etwas Bestimmtes tue oder mich auf eine Weise verhalte, die nicht zu mir passt. Ich weiß eigentlich nie genau, was ich tun soll. Wenn ich mir selbst treu bleibe, entfremde ich mich von der Gruppe, und wenn ich zur Gruppe halte, verleugne ich mich selbst.

VERGISS NIE, WAS ich dir jetzt sagen werde. Es gehört zu den wichtigsten Dingen, die du jemals hören wirst: Wenn du dich selbst betrügst, nur um andere nicht zu betrügen, so bleibt es trotz dem Betrug. Es ist sogar der größte Betrug.

Wenn du versuchst, andere nicht zu betrügen, aber dich selbst dabei betrügst, bist du trotzdem mit dem Betrügen beschäftigt. Es geht dann bloß noch darum, wen du betrügst, und nicht, ob du betrügst.

Und wenn du dich selbst betrügst, betrügst du auch andere, denn die Person, von der sie glauben, dass du sie seist, hat mit dir in Wahrheit nicht viel zu tun. Sie ist eine Illusion. Du hast dich und andere betrogen.

Betrüge dich daher niemals selbst. Denk an Shakespeares Worte, die er in Hamlet Polonius zu seinem Sohn Laertes sprechen lässt:

»Dies über alles: sei dir selber treu,

Und daraus folgt, so wie die Nacht dem Tage,

Du kannst nicht falsch sein gegen irgendwen.«

Mach dir keine Sorgen um »die Gruppe«. Die Gruppe ist nicht von Dauer. Eines Tages wird sie einfach verschwunden sein. Nur du bleibst immer da. Zusammen mit deinem Selbst wirst du bis ans Ende der Zeiten existieren.

Heißt das, ich soll nur das tun, was ich tun will?

DIR SOLLTE BEWUSSTER sein, warum du etwas tust. Wenn du etwas Bestimmtes tun willst, nur um damit eine andere Person oder eine Gruppe zufrieden zu stellen, obwohl du eigentlich keine Lust dazu hast – dann lass es lieber bleiben.

Wenn du es anderen auf Kosten deiner eigenen Integrität Recht machen willst, hat letztlich niemand etwas davon. Denn selbst eine andere Person würde – wenn sie dich wirklich liebt – niemals etwas von dir wollen, das du nur tun würdest, um ihr einen Gefallen zu tun.

Wenn sie wüsste, dass du etwas gegen deinen Willen tust, nur um sie zufrieden zu stellen, hätte dein Handeln genau den gegenteiligen Effekt. Es würde sie nicht zufrieden stellen, sondern ihr ein ungutes Gefühl geben.

Wie kann ich am besten mit all dem Druck fertig werden, dem ich ausgesetzt bin?

LERNE DEN UNTERSCHIED zwischen »gutem« und »schlechtem« Druck zu »fühlen«, zwischen nützlicher und nutzloser Anspannung.

Sinnvolle Anspannung bestärkt deinen Willen, etwas zu sein, zu tun oder zu haben, je nachdem wie du dich entscheidest.

Nutzlose Anspannung besteht in der Angst, die durch dein Bedürfnis entsteht, von anderen anerkannt und bestätigt zu werden. Tue niemals etwas, nur um anderen zu gefallen.

Das ist eine ziemlich radikale Aussage!

SIE KLINGT RADIKALER, als sie in Wirklichkeit ist. Es wird oft Gelegenheiten geben, in denen es dir Spaß macht, andere zufrieden zu stellen. Wenn dies der Fall ist, solltest du es natürlich tun. Nur wenn es dir nicht gefällt, es anderen recht zu machen, solltest du es auch nicht tun. Andere zufrieden zu stellen macht immer dann Freude, wenn du mit dem anderen Menschen gemeinsame Interessen hast. Mit anderen Worten: wenn ihr beide das Gleiche wollt. Der Trick besteht darin, genau hinzuschauen, was eine andere Person von dir will und was du selbst willst, um dann beide Positionen gegeneinander abzuwägen. Wenn du genau untersuchst, was ihr eigentlich wollt, wird sich oft herausstellen, dass ihr beide die gleichen Wünsche habt. Sobald ihr die Bereiche ausfindig macht, in denen ihr gemeinsame Interessen habt, hört der negative Druck auf. Wenn ihr eine gemeinsame Grundlage findet, gibt es keinen Grund mehr, wütend zu sein.

Denk immer daran: Wenn ihr eine gemeinsame Grundlage findet, gibt es keinen Grund mehr, wütend zu sein. Plötzlich bemerkst du, dass du nicht länger etwas tust, nur weil andere dies von dir wollen, sondern weil du es willst, weil es dir zugute kommt.

Kannst du mir ein Beispiel nennen?

NATÜRLICH. NEHMEN WIR an, deine Mutter bittet dich, auf deinen kleinen Bruder aufzupassen.

Urrgh.

JA, GENAU. DU fühlst dich so, weil du es nicht tun willst.

Äh ...

ABER WIE WÄRE es, wenn du einen Grund finden könntest, es gern zu tun?

Du meinst zum Beispiel, wenn ich dafür bezahlt werden würde?

DAS WÄRE EIN Grund, aber es gibt noch andere. Etwas kann sich auf vielerlei Weise bezahlt machen. Es lohnt sich, immer daran zu denken. – Vielleicht erinnerst du dich an diese Weisheit später in Gesprächen mit deinen Eltern oder mit anderen Menschen, wenn sie anfangen, mit dir über »Erfolg« zu diskutieren.

Aber ich will auf unser Beispiel zurückkommen. Angenommen, du versuchst deine Mutter davon zu überzeugen, dass du verantwortungsbewusst genug bist, um abends länger wegbleiben zu dürfen oder um dir im nächsten Sommer einen Job in der Stadt zu suchen.

Jetzt bist du an einem anderen Ausgangspunkt. Du sagst zu deiner Mutter: »Ich werde dir zeigen, wie gut ich das tun kann, denn ich möchte, dass du begreifst, dass ich andere Dinge genauso gut erledigen kann. Ich verdiene nicht nur das Vertrauen, auf meinen kleinen Bruder aufpassen zu können, sondern auch das Vertrauen, dass ich auf mich selbst aufpassen kann.«

Diesen Zusammenhang habe ich noch nie so gesehen. Kannst du nicht zu uns nach Hause kommen und meiner Mutter ein paar Zettel hinterlassen?

DAS WÄRE BESTIMMT lustig. Aber weißt du, später werden wir uns noch eingehender darüber unterhalten, wie man am besten mit seinen Eltern redet. Ihnen kleine Zettel zu schreiben, auf denen du deine Gefühle ausdrückst, ist eine Möglichkeit.

Mich interessiert jetzt erst mal, ob du das Beispiel eben verstanden hast, denn sonst könnte ich dir noch andere nennen.

Ich glaube, ich habe begriffen, worauf du hinauswillst.

FAST ALLES, WAS du tust, tust du deshalb, weil es auf einer bestimmten Ebene deinem eigenen Interesse entspricht. Dein Handeln wird nicht nur von dem Interesse der Person bestimmt, die dich aufgefordert hat, etwas Bestimmtes zu tun.

Dein eigenes Interesse im Interesse anderer Menschen zu entdecken ist ein Wunder, das alles verändert. Es beseitigt jedes Gefühl von Druck und Ärger und ersetzt es mit einem Sinn für Freude in allem, was du tust.

Ein anderes Wort dafür ist Liebe.



Namastè