

## Warum wir Menschen mehr Stress haben als ein Hase

Stellen Sie sich vor, es ist ein wunderschöner Frühlingmorgen.

Die Sonne scheint; die Wiesen zeigen sich in herrlichen Farben: das helle Grün von frisch gewachsenen Gräsern und Kräutern, dazwischen die bunten Punkte der Frühlingsblumen.

Ein Hase sitzt mittendrin und lässt es sich schmecken.

Das schöne Wetter hat auch Spaziergänger mit ihrem Hund nach draußen gelockt. Sobald der Hund den Hasen erblickt, geht er sofort auf die Jagd. Wir wissen, was beim Hasen passiert?

Richtig: das Stress-System wird blitzschnell aktiviert. Die Ohren des Hasen gehen hoch und alle Sinne richten sich auf die Gefahr. Die Wahrnehmung ist hoch geschärft und eng

ausgerichtet. Der Organismus gibt Vollgas, blitzschnell gehen Herzschlag und Atemfrequenz in die Höhe, Blutzucker und Blutfette machen aus dem Blut einen Supertreibstoff, die

Muskulatur ist hoch angespannt, alle Reflexe sind aktiviert. Der Hase rennt los. Die instinkthaften Programme wie Haken schlagen und Deckung suchen rasten ein.

Nach wenigen Minuten der Verfolgungsjagd gibt der Hund auf und kehrt zu seinem Herrchen zurück.

Was macht der Hase nach kurzer Zeit? Er grast weiter.

*Jetzt stellen Sie sich vor, der Hase wäre ein Mensch. Was würde er dann tun?*

*Er würde vor allem denken!*

Ich stelle mir das so vor:

- Oh Mann, das ging gerade noch mal gut!
- Dem hab ich es aber gezeigt, was ne Harke ist, der hatte keine Chance gegen mich!
- Man darf doch gar nicht mit dem Hund spazieren gehen, ohne ihn anzuleinen. Der Kerl setzt sich einfach über alle Regeln hinweg. Unglaublich, wie gefühllos und rücksichtslos die Menschen sind!
- Aber an der einen Stelle hätte er mich fast gekriegt, da war er schon ganz nahe dran. Da hab ich schon seine riesigen Zähne gesehen und ihn keuchen gehört. Was der für ein schreckliches Maul hatte!
- Ob der wohl wieder kommt?
- Ob die öfter hier spazieren gehen? Hier sollte ich nicht mehr grasen, das ist viel zu gefährlich!

- Mein Kollege Egon war doch schon öfter hier grasen. Warum hat der mich nicht gewarnt? Wollte der mich etwas absichtlich in Gefahr bringen? Ich hatte immer schon das Gefühl, dass der mich nicht richtig mag!
- Moment mal, wollte nicht meine Frau mit den Kindern nachkommen?
- Wo sind die Spaziergänger hingelaufen, die gehen doch nicht etwa in Richtung Wald?
- Ich muss meine Familie unbedingt warnen, die laufen dem Hund doch direkt vor die Nase!
- Heute war ich ziemlich fit, aber was ist, wenn ich in der Nacht vorher nicht so gut geschlafen habe?
- Oder wenn ich älter werde und ein wenig langsamer bin? Morgens bin ich manchmal schon ein wenig steif in den Gelenken!
- Ich darf mir gar nicht vorstellen, was passiert, wenn mich der Hund zu fassen kriegt?
- Wie viel man wohl noch mitkriegt, bevor man stirbt? Spielen Hunde auch mit ihren Opfern so wie die Katzen mit den Mäusen?
- O Gott ogottogott. Ich darf gar nicht dran denken! Das halte ich nicht aus! Da kann man ja verrückt werden!
- Was ist das für ein Leben, bei dem man ständig in Gefahr ist, aufgefressen zu werden?
- Warum bin ich nur als Hase auf die Welt gekommen und nicht als Hund? Das ist gemein, das ist ungerecht!
- Mit all diesen Sorgen und dieser Gefahr will ich gar nicht mehr weiterleben. Das macht doch alles keinen Sinn!
- Und wenn mich kein Hund und kein Fuchs kriegt, sterben muss ich dennoch irgendwann! Da kann ich doch gleich Fliegenpilze fressen!
- Selbst, wenn mich der Hund und der Fuchs nicht kriegen, und sie kriegen auch nicht meine Frau und meine Kinder, wie viel Möhren kriege ich eigentlich als Rente?

(AUS: KALUZA, G. STRESSBEWÄLTIGUNG , 3. AUFL. HEIDELBERG: SPRINGER)