

Aufgabe: Schreiben Sie eine Zusammenfassung des folgenden Textes.

Umgang mit Druck

Rein in Stunden gerechnet hat der Mensch selten so wenig gearbeitet wie heute. In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts war der Wechsel von der 50-Stunden-Woche zur 40-Stunden-Woche ein Durchbruch, und am Ende des 20. Jahrhunderts stellen einige EU-Staaten schon auf die 35-Stunden-Woche um. Im 19. Jahrhundert – während der Industrialisierung – sah dies noch ganz anders aus: Arbeitsbeginn war um 6 Uhr, während des Mittagessens (Lunch von 12 bis 12.30 Uhr) durfte die Arbeit nicht unterbrochen werden, und Arbeitsende war um 18 Uhr. Ferien gab es nicht, ausser an den Feiertagen, und auch am Samstag wurde immer gearbeitet. Der Lohn war extrem tief und ein Dankeschön erwartete nur der reiche Firmeninhaber, der ja den Menschen Arbeit gab! Obwohl der Durchschnittsarbeiter heute zeitmässig viel weniger arbeitet, die Arbeitsbedingungen nicht mehr mit den damaligen zu vergleichen sind und Angestellte über sehr viel mehr Rechte verfügen, stehen Angestellte heute unter sehr grossem Druck. Warum ist dies so? Es gibt viele Gründe: Gegen Ende des 20. Jahrhunderts wurde stark rationalisiert. Die Computerisierung und moderne Maschinen erhöhen die Verantwortlichkeiten und damit den Druck auf den Einzelnen. Die Globalisierung, der weltweite Konkurrenzdruck und tiefere Preise verstärken diese Tendenzen. Man argumentiert auch, dass ein Arbeiter seine Leistung bringen soll, sonst könne er gehen, es gebe genügend Arbeitslose. Zudem wandelt sich unsere Wirtschaft in extrem hohem Tempo, was vor allem auf eher defensiv denkende Menschen viel Druck erzeugt. Sie müssen sich ständig diesen Veränderungen stellen und werden dadurch verunsichert. Heute ist nur noch etwas konstant: der Wandel! Der heutige Mensch ist mit viel Druck und Stress konfrontiert. Die Anforderungen im Arbeitsleben wandeln sich viel schneller als früher, im Freizeitbereich werden wir von einer Fülle von Auswahlangeboten überflutet, und selbst die Suche eines Lebenspartners/ einer Lebenspartnerin geschieht oft unter Druck (Torschlusspanik; Angst, den Schönheitsidealen nicht zu genügen etc.).

Wie gehen wir mit all diesem Druck um?

Das Wichtigste, was wir im Zusammenhang mit Druck lernen müssen, ist, ihn einfach einmal zu akzeptieren. Was nützt es uns, wenn wir Druck und Stress nicht akzeptieren? Ist er dann weniger stark da? Es ist zwar menschlich, wenn wir uns gegen ihn auflehnen, doch meistens bringt uns das nicht weiter. Hilfreicher ist es, zuerst einmal dem Druck in die Augen zu sehen und den Zustand, der Druck auf uns ausübt, möglichst ruhig zu analysieren und zu akzeptieren.