Impuls aus den Sprüchen

Nur ja kein Stress!

Mit einer veränderten inneren Haltung kann man viel erreichen.
Quelle: Envato, davidgyung / zVg

Seit dieser Woche ist in allen Kantonen der Deutschschweiz wieder Schulbetrieb. Ein guter Moment, einmal über die Leistungskultur an Schulen nachzudenken – und darüber, wo wir als Gesellschaft zwischen Stress und Schonhaltung stehen.

> **«Ein Fauler sagt: ‹Oh, ein Löwe ist da draussen! Wenn ich zur Arbeit ginge, könnte ich auf der Strasse getötet werden.›»**
> **Sprüche 22,13 / BasisBibel**

Ausschlaggebend für den heutigen Sprüche-Impuls war ein Text der NZZ am Sonntag vom 9. August über den Abschied vom Leistungsethos in unserem Schweizer Bildungssystem. Konkret wird zunehmend auf das Notengeben verzichtet, heisst es in diesem Bericht. Heute gehe es vor allem darum, dass sich die Schüler wohlfühlen.

Als Vater von drei schulpflichtigen Kindern frage ich mich schon, was die Folgen dieser Stossrichtung sein werden. Ich bin kein Bildungsexperte, der wüsste, wo das gute Mass von Integration oder Separation der verschiedenen Leistungsniveaus liegt und wie die Lernmotivation gesteigert werden kann. Aber dass die Umsetzung der integrativen Schule gescheitert ist, gibt auch Dagmar Rösler, die höchste Lehrerin der Schweiz, zu. Zu vernichtend fiel eine jüngst durchgeführte Studie bei 10'000 Lehrerinnen und Lehrern durch. Rösler fordert nun im NZZ-Interview schnelle Anpassungen. Am inklusiven Modell will sie zwar festhalten, aber sie spricht sich auch für Separation aus.

Unser gestörtes Verhältnis mit dem Stress

Tut es unserer Gesellschaft wirklich gut, wenn wir alles daransetzen, Stress zu vermeiden – und damit bereits in der Schule beginnen? Klar, viele Menschen klagen zunehmend über Stress. Doch ist tatsächlich die Leistungsanforderung der Grund dafür, dass wir gestresster sind als früher? Oder liegt es eher an unserem Bild von Leistung – und daran, dass wir unsere Identität vielleicht immer stärker mit unserem Tun als mit unserem Sein verknüpfen?

Wie könnte unsere Gesellschaft aussehen, wenn Leistung weiterhin ein Wert bleibt, vielleicht sogar bei jungen Menschen wieder stärker gefördert wird – und wir gleichzeitig lernen, mit Stress gesund umzugehen und wirklich zur Ruhe zu kommen?

«Unsere Gesellschaft zerbricht am Leistungsdruck»

Dr. Johannes Hartl im Gespräch mit Livenet

Seit dem Livenet-Talk mit Dr. Johannes Hartl, Leiter des «Gebetshaus Augsburg», nach seinem Vortrag in Wichtrach Ende April 2026 denke ich intensiver über die Dynamik von Stress und Schonhaltung nach. Dies aus mehreren persönlichen Motiven: Im Führungsalltag gilt es ständig, das richtige Mass an Leistungserwartung zu finden. Hinzu kommt, dass ich selbst eine Geschichte mit verbissenem Leistungsstreben hatte, das durch viele Lektionen in Gottes «Identitätsschule» heilen durfte (siehe dazu meine Predigt vom vergangenen Sonntag in der Life Church Schaffhausen, hier zum Nachschauen im Livestream-Video der Life Church).

Noch immer bin ich eher der Typ, der sich leidenschaftlich in die Arbeit investiert und gerne Gas gibt. Daran ist auch nichts verkehrt, wenn dieses Tun aus Hingabe und einem zufriedenen Sein herauswächst. Dann kann Arbeit sinnstiftend und schön sein.

«Love works» statt «Work-Life-Balance»

Schon an der MEHR-Konferenz im Januar 2026 beleuchtete Johannes Hartl die gesellschaftliche Krise zwischen Leistungsdruck, Selbstoptimierung und Erschöpfung. Wir seien zunehmend unfähig, Belastungen zu ertragen, und würden unsere Kinder bereits zu Hilflosigkeit erzogen. Er zitierte dazu auch Sprüche Kapitel 19, Vers 24: «Hat ein Fauler mit der Hand in die Schüssel gegriffen, bringt er sie nicht einmal zum Mund zurück.»

Weniger Arbeit oder einfach mehr bewusste Auszeit («Me-Time») können uns aus diesem Dilemma nicht retten, sagt Hartl. Ebenso wenig hilfreich sei die bekannte Work-Life-Balance, von der er generell nicht viel hält. Denn bei diesem Konzept werden Arbeit und Leben letztlich als zwei getrennte Bereiche betrachtet. Die Kluft zwischen Tun und Sein bleibt bestehen.

Doch der Mensch ist zum Gestalten und Arbeiten geschaffen – zu einer Arbeit, die aus seinem Sein, die aus Liebe resultiert. Deshalb «Love Works» statt «Work-Life-Balance».

Versöhnung zwischen Leistung und Sein

«Aber wie sieht denn nun Tun aus, das aus diesem friedvollen Sein und dem Okay-Sein mit sich selbst herausfliesst?», fragt Hartl. «Denn es gibt ja auch noch ein Tun, das ich-fern ist. Da mache ich nur, um dazuzugehören, was von mir erwartet wird. Eigentlich ist das aber nur eine Last und eine Qual.» Ein Tun, das wiederum aus einem selbst herausfliesst, entspricht einem, passt zu einem und wird von Herzen getan, erklärt Hartl. «Es ist ja ebenfalls eine Leistung, etwas Produktives – aber eine Leistung, die mit Freude verbunden ist.»

Machen wir jetzt eigentlich zu viel oder zu wenig? Die Versöhnung zwischen Leisten und Sein könnte eine wichtige Antwort auf die Fragen unserer Gesellschaft und auch auf die Unterschiede zwischen den Generationen sein. Es wäre ein geheiltes Leistungsdenken: Leistung, die nicht mehr meinen Wert bestimmen muss, sondern aus einem gesunden Sein heraus entstehen darf.

Stress unter der Lupe

Der Psychotherapeut Luca Hersberger, Chefarzt der psychiatrischen Klinik SGM Langenthal, hat sich unter dem Ansatz der positiven Psychologie ebenfalls viel Gedanken über unsere Haltung zum Stress gemacht. Seine heutige Sicht fasst er in einem Interview gegenüber dem TDS Aarau wie folgt zusammen: «Auch wir Psychiater und Psychotherapeutinnen haben immer gesagt: Stress ist schädlich und zu vermeiden. Neu wissen wir jedoch: Stress ist komplexer – es kommt sehr darauf an, wie ich Stress verstehe.»

Stress könne die Leistungsfähigkeit steigern, Sinn stiften und Wachstum fördern. «Und wenn ich meine Sicht, mein Mindset über Stress verändere, kann dies positive Auswirkungen auf meine Gesundheit, meine Befindlichkeit und sogar meine Lebensdauer haben», erklärt Hersberger.

Neues Mindset über Stress

Das sollten wir noch etwas nachhallen lassen: Wenn ich also mein Mindset über Stress verändere, kann dies positive Auswirkungen auf meine Gesundheit, meine Befindlichkeit und meine Lebensdauer haben.

Generell ist meine Sicht auf etwas Bestimmtes entscheidend: mein Bild von mir selbst, von anderen Menschen, von Gott und eben auch meine Sicht auf Stress. Die Forschung über Mindsets finde ich deshalb besonders spannend. Sie zeigt, dass wir mit einer veränderten inneren Haltung viel erreichen und verändern können.

Fühl dich eingeladen, dem Stress in deinem Leben wirklich auf die Spur zu kommen: Ist es tatsächlich die Leistungserwartung, die dich stresst? Oder spürst du vielleicht, dass du dich über deine Leistung definierst? Und was würde sich verändern, wenn du beides voneinander trennen könntest – deinen Wert und deine Leistung?

Zum Autor: ***Florian «Flo» Wüthrich*** *ist verheiratet und Vater von drei Kindern. Er liebt es, das Evangelium authentisch und gesellschaftsrelevant zu kommunizieren und als Brückenbauer in der christlichen Szene zu wirken. Flo ist seit über 25 Jahren als Journalist tätig. 2014 wechselte er vom Radio- in den Online-Journalismus zu Livenet. 2023 hat er die Verantwortung als Livenet-CEO übernommen. Als Talkmaster, Redaktor und Redaktionsleiter Hope Schweiz bringt er seine Stimme jedoch weiterhin auf allen Livenet-Portalen ein.*

Zum Talk mit Johannes Hartl:

Datum: 21.08.2026
Autor: Florian Wüthrich
Quelle: Livenet

Tags
Leben als Christ
Ratgeber
Bibel
Wissen