

Burnout

Immer mehr Menschen in unserem Umfeld trifft es: Sie klappen von einem Tag auf den anderen zusammen. Nichts geht mehr. Der Körper hat keine Kraft mehr, die Seele pfeift auf dem letzten Loch. Diagnose: Burnout. Die deutsche Volkskrankheit Nummer eins. Sie befällt Prominente und nicht Prominente gleichermaßen, Männer und Frauen. Ich konnte irgendwann nachts nicht mehr schlafen, wachte morgens gerädert auf, anstatt frisch in den Tag zu starten. Auf dem Schreibtisch häuften sich immer mehr Aufgaben, obwohl ich stundenlang dort saß und sie abarbeitete. Meine Nerven lagen blank: Schon bei der kleinsten Kleinigkeit geriet ich außer Fassung. Bis nicht einmal mehr der Urlaub den nötigen Abstand und Entspannung brachte. Der Akku war leer, vollkommen leer.

Die meisten Burnout Patienten fallen für Monate aus, suchen professionelle Hilfe in einer Klinik oder beginnen eine Therapie, um den Weg zurück ins Leben zu finden oder besser gesagt: den Weg in ein anderes, neues Leben.

An einem Burnout-Syndrom, so las ich kürzlich, erkranken vornehmlich Menschen, die sich besonders leidenschaftlich für etwas engagieren. "Nur wer für etwas brennt, kann ausbrennen!" Eigentlich ist es schön, wenn einen die Arbeit ausfüllt – oder die Familie. Wenn man sich identifiziert mit dem, was man tut. Aber die Gefahr ist groß, dass dahinter die eigene Identität verschwindet und man irgendwann die eigenen Bedürfnisse nicht mehr wahrnimmt.

Die Bibel erzählt von zwei Menschen, deren Herz brannte: Jünger Jesu, deren Leben tief in einer Krise steckte. Ihr Projekt: Jesus von Nazareth folgen und andere Menschen für ihn begeistern, schien auf ganzer Linie gescheitert: Jesus gekreuzigt, die Jünger geflohen, seine Anhänger verfolgt. Unterwegs begegnet den beiden Jesus, der Auferstandene. Und erklärt ihnen, was geschehen ist, legt ihnen die Schrift aus. Erst hinterher begreifen sie, wer da mit ihnen gegangen ist. Einer sagt zum anderen: „Brannte nicht unser Herz, als er mit uns redete auf dem Wege und uns die Schrift öffnete?“

Manchmal braucht es die Krise in unserem Leben. Erst wenn nichts mehr geht, setzen wir uns in Bewegung und können unser Leben in einem neuen, anderen Licht sehen und hören auf das, was Gott uns zu sagen hat. Mir hat damals ein Satz Jesu aus der Bergpredigt geholfen: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!“ Sei für andere da, aber verlier dich dabei nicht selber aus den Augen. Sei für andere da, aber auch für dich selbst.

Die Geschichte der beiden Jünger auf dem Weg nach Emmaus begleitet mich seitdem in meinem Leben, in dem wieder Zeit bleibt, auf Gottes Stimme zu hören und immer wieder inne zu halten. Damit das Herz brennt bei dem, was ich tue, aber nicht verbrennt.