

## Gut genug

Du bist gut genug! Sieben Wochen ohne falschen Ehrgeiz. So heißt in diesem Jahr die Fastenaktion der Evangelischen Kirche. Gestern, am Aschermittwoch hat sie begonnen. Sieben Wochen ohne falschen Ehrgeiz, das könnte so etwas wie ein Schutzprogramm gegen Burnout sein. Denn immer mehr Menschen sind ausgebrannt, erschöpft durch Überforderung, mit den seelischen und körperlichen Kräften am Ende. Kaum eine Woche, in der mir nicht irgendwo das Thema Burnout begegnet. Schon Schulkinder klagen. Das Schlimmste an der Schule sei der Leistungsdruck von Eltern und Lehrern, so stand es im Januar in meiner Tageszeitung. Konkurrenzdruck unter Studenten führt zum Burnout lese ich im Internet, und eine Frauenzeitschrift hat ein Dossier zum Thema Burnout erstellt, nebst Fragebogen zum Selbsttest. Danach bin ich vom Burnout zwar nicht betroffen. Aber das Gefühl, nicht gut genug zu sein, kenne ich auch, und es spielt in vielen alltäglichen Begegnungen eine Rolle. Bin ich gut genug, darum geht es ja nicht nur im Beruf, sondern es kann auch heißen: Bin ich schön, fit, schlank, fromm, gläubig, aktiv, engagiert genug? Bin ich gut genug als Ehefrau, Mutter, Gastgeberin? Da ist Silke, die nicht nur in der Beratungsstelle als Sozialarbeiterin morgens die erste und abends die letzte ist, sondern auch nach Feierabend noch ein großes Programm hat. Erst Kochen und Putzen, dann backt sie Kuchen für das Geburtstagsfrühstück mit den Kollegen und schreibt der Freundin, bei der sie Trauzeugin war, noch schnell eine Karte zum Hochzeitstag. Außerdem ist sie Elternvertreterin in der Schule ihrer Tochter, engagiert sich im Theaterclub und steht jeden Morgen um fünf Uhr auf, um vor der Arbeit ihr Sportprogramm zu absolvieren. Natürlich würde den Kollegen auch ein gekaufter Kuchen schmecken, die Freundin am Hochzeitstag vom Ehemann genug verwöhnt werden. Aber „Ich hab ein schlechtes Gewissen, wenn ich nichts Sinnvolles tue“, sagt Silke, „ich erlaube mir das selber nicht.“ So wie Silke geht es Vielen. Der größte Druck kommt gar nicht von außen, sondern vom eigenen Ich. Fastenzeiten sind dazu da, innezuhalten, die Dinge neu zu gewichten. Was ist wirklich wichtig? Was kann ich lassen? Wo hört der gesunde Ehrgeiz auf, wo lasse ich mich durch falschen Ehrgeiz überfordern? „Du bist gut genug.“ Erst einmal für heute will ich mir das gerne sagen lassen und sage es gerne weiter.