

„So wird dich Christus erleuchten“ - Burnout als Chance zum Leben

Rund 2 Millionen Menschen in Deutschland haben schon einmal Stimmungsaufheller oder Beruhigungsmittel genommen. Sonst wären sie mit dem Stress im Job nicht zu Recht gekommen. Das sind zwar nicht mehr als 5 Prozent aller Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer – aber es sind vor allem die an der Spitze und die am unteren Ende der Skala, Menschen mit hoher Belastung. Psychische Erkrankungen stehen inzwischen an vierter Stelle der häufigsten Erkrankungen. Die erfolgreiche Medienwissenschaftlerin Miriam Meckel gehört zu den Betroffenen. Sie hat im letzten Jahr ein Buch über ihren Burnout geschrieben.

„Ich habe bislang versucht, meine Leistung, meine Erfolge, meinen Input, meine Schnelligkeit zu steigern, irgendwie immer auf der Suche nach dem nächsten Kick, der genug Adrenalin ausschüttet, damit ich mich gut fühle“, schreibt sie in dem Buch „Brief an mein Leben“. Das geht lange gut. Bei mir ist es fünfzehn Jahre gut gegangen. Dann war Schluss. Denn der Mensch ist in seinem Leistungsvermögen nicht unendlich steigerungsfähig.“ Meckel hat ihr Buch in einer Klinik geschrieben; vielleicht zum ersten Mal im Leben hat sie sich Zeit genommen, still zu sitzen und ihr eigenes Leben wahrzunehmen. Ohne Bücher, ohne Musik und ohne Zeitung, ohne Handy und ohne Laptop. Diese Zeit der Stille wird zu einem Rahmen, in dem sie ihr Leben neu sehen lernt.

Egal, wie viele Bücher ich schreibe, überlegt die Autorin, sie haben keinerlei Einfluss darauf, ob ich geliebt werde. Und egal davon, wie viele Flugkilometer ich absolviere, um eine Beziehung aufrecht zu erhalten, sie haben keinen Einfluss darauf, ob die Beziehung glücklich ist. Mit quantitativen Kategorien lässt sich die Frage der Lebensqualität nicht beantworten. Mit Leistung lässt sich das Leben nicht gewinnen. Leben ist mehr als das Programm, das wir in Outlook planen, die Worte, die wir simsen, das Handy, das ohne Unterlass blinkt und brummt und klingelt.

Aber stillwerden und innehalten kann ganz schön mühsam sein. Plötzlich überfallen uns Erinnerungen, die wir gut versteckt hatten. Verdrängte Gefühle bahnen sich den Weg ins Bewusstsein. Traurigkeiten überfallen uns mit Tränen schon beim Wachwerden. Der Burnout zwingt Miriam Meckel, sich dem zu stellen. So trauert sie noch einmal um den Tod ihrer Mutter, das Sterben einer Freundin. Vor allem aber um sich selbst und ihr ungelebtes Leben. Und dabei spürt sie: Tränen sind auch ein Lebenszeichen. In der Trauer kommt sie sich selbst auf die Spur.

„Wach auf, der du schläfst, wach auf von den Toten, so wird Dich Christus erleuchten“, heißt es in einem alten christlichen Hymnus. Die Bibel geht davon aus: auch lebend können wir tot sein. Ist es nicht so? Wenn unser Leben zu einer Kette aus durchgetakteten Tagen mutiert; wenn wir uns selbst nicht mehr spüren, weil wir hinter Aufgaben verschwinden und nur noch funktionieren? Die mobile Gesellschaft verlangt uns ein gehöriges Maß an Entfremdung ab. Eine Krise, eine Krankheit, ja, auch ein Burnout kann uns wachrütteln und zu uns selber führen.

Heute ist Buß- und Bettag. Nicht gerade der beliebteste christliche Feiertag. Er fällt ja auch in eine Zeit der Dunkelheit – und er fordert uns auf, innezuhalten. „Wach auf, der du schläfst und steh auf von den Toten, so wird Dich Christus erleuchten“. Wir müssen uns nicht selbst in Szene setzen und beleuchten, um wirklich zu leben. Wir leben davon: auch wir sind mit unseren Dunkelheiten geliebt. Der Apostel Paulus hat offenbar

eine ganz ähnliche Erfahrung gemacht wie Miriam Meckel. Die Tage, die er nach seinem Sturz in Damaskus in völliger Lähmung und Dunkelheit verbrachte, sind ihm zum Wendepunkt geworden. Er schreibt: „ Wenn ich mit Menschen- und mit Engelszungen reden könnte, und hätte die Liebe nicht, so wäre ich ein tönend Erz und eine klingende Schelle. Und wenn ich all mein Gut den Armen gäbe und hätte die Liebe nicht, so wäre ich nichts.“ Wir leben nicht von unserer Leistung, sondern von der Liebe Gottes. Wer das begriffen hat, wird anders leben – weil er weiß: trotz aller Betriebsamkeit können wir uns leer und tot fühlen. Aber das Umgekehrte gilt auch: wo wir am Ende sind und in Leere versinken, da kann ein neues Leben beginnen.