

Burn-out

Im Rückblick schreibt es sich leicht: Ich bin vor einem guten Jahr knapp an einem Burnout vorbeigeschrammt. Ich kann es mir im Nachhinein auch gut erklären: Frühpensionierung und ein neuer Job mit all den damit verbundenen Herausforderungen, loszulassen und neu anzufangen. Die Psychologen würden von «Anpassungsstörung» sprechen. Dazu kamen persönliche, innere Anteile wie etwa die Schwäche, mich nicht gut abgrenzen zu können. Und dann war auch familiär (zu) viel los. Vielleicht war ein Faktor sogar die Weltlage. Wir taumeln von einer Krise in die andere. Jedenfalls waren alle diese Faktoren wie ein Cocktail, dessen «Genuss» fast wie K.-o.-Tropfen wirkte.

Burnout ist kein Ausdruck von Schwäche

Ich habe Duzende von Burnout – Tests gemacht. Sie fielen tendenziell positiv aus, wenn jemand mir ein Pflanzenpräparat oder einen Platz in einer Burnout - Klinik verlinkern wollte, oder eher negativ, wenn dahinter keine Verkaufsabsichten standen. Warum ging ich nicht ganz zu Boden? Als gläubiger Christ würde ich sagen. Gott hat mich davor bewahrt. Als rational Denkender würde ich sagen: Ich hatte mir einen Rest an Selbststeuerung und Selbstfürsorge bewahrt, der mich die Klippen umschiffen liess. Sehr wahrscheinlich war es beides.

Ich habe mich seit jener Erfahrung ein wenig über das Phänomen «Burnout» schlau gemacht. Als ehemaliger Führungskraft sind mir die arbeitsbedingten Ursachen dafür bekannt. Sehr bemerkenswert fand ich eine Arbeit von Mirriam Priess. Für die Ärztin kommt ein Burnout nicht nur vom Stress. Es sei ein Weckruf für Neues: *«Es ist der gesunde Selbstregulationsversuch eines Menschen, der ein Leben lebt, das seiner Identität nicht entspricht.»* Das Burnout hat also quasi die Funktion eines Kontrollämpchens, das auf dem Armaturenbrett aufleuchtet und damit auf einen Mangel hinweist. Priess im Original: *«Es ist die Aufforderung zu einem wesensgemäßen und authentischen Leben. Es ist ein Weckruf, nicht mehr nur im Außen nach Richtlinien für unsere Gesundheit zu suchen, sondern uns selbst zu fragen, was wir wirklich brauchen. Erst wenn wir erkennen, dass es kein gesundes Leben in einem Falschen geben kann und herausfinden, was das richtige Leben für uns persönlich bedeutet, erst dann haben wir eine wirkliche Chance auf langfristige Gesundheit. Burnout ist kein Ausdruck von Schwäche.»*

Die Liebe wieder finden

Das führt mich zum Ansatz für das richtige und gesunde Leben, das uns Jesus in der Tradition des Alten Testaments empfohlen hat. Es besteht in der Liebe. Und zwar in den drei Dimensionen, die unzertrennlich zusammengehören: Der Liebe zu Gott. Die Liebe zu den Nächsten. Und die Liebe zu sich selbst. Das führt zu einem Lebensstil, wo wir brennen, ohne auszubrennen.

Januar 2023 / DZ