

Erfülltes Leben statt Burnout

Wie gelingt es, gut und gesund in einem herausfordernden Umfeld zu arbeiten?

Denke daran: Gönn dir selbst. Ich sage nicht: tu das immer, ich sage nicht, tu das oft, aber ich sage: Tu es immer wieder einmal. Sei wie für alle anderen auch für dich selbst da, oder sei es jedenfalls nach allen andern.

Bernhard von Clairvaux

Der Weg aus dem Burn-Out

- Ein Gleichgewicht schaffen zwischen Geben und Nehmen
- Tun, was wir tun können und damit zufrieden sein
- Lieben und Arbeiten - „Nein“ sagen können

Auf Schatzsuche gehen

- Elastisch bleiben
- Salutogenese und Resilienz

Die innerpsychischen Lebensenergien nutzen

- Die königliche Energie
- Die Kriegerenergie
- Die Liebhaberenergie
- Die Magierenergie

Die Annahme deiner selbst

- Sich selbst lieben können
- Anderen und uns selbst gegenüber mitfühlend sein

Mit Leib und Seele leben

- Gehe achtsam mit deinem Leib um
- Nimm die Signale deines Körpers ernst
- Würdige deine seelischen Bedürfnisse und Wünsche

Die Welt um dich herum und in dir zum Singen bringen

- Innige, tiefe Beziehungen pflegen
- Den Kontakt zur Welt, der Natur, der Schöpfung nicht verlieren
- Ein Innenleben pflegen

Gönn dir selbst

- Gönn dir Zeiten heiligen Nichtstuns
- Lerne zu genießen und etwas auszukosten
- Gipfelerfahrungen machen
- Lebe ganz im Augenblick

Reflexion:

- Wie sieht es bei Ihnen aus? Brennen Sie noch innerlich? Spüren Sie, dass Sie Lust auf etwas haben, Lust auf Ihre Arbeit, Lust am Leben?
- Oder Haben Sie das Gefühl, innerlich ausgebrannt zu sein? Woran merken Sie das? Kann es damit zu tun haben, dass Sie in der letzten Zeit mehr gegeben als genommen haben?
- Welche Motive für helfen können Sie bei sich entdecken?
- Wie groß ist der Druck, den Sie von außen, von den Erwartungen der anderen spüren? Wie groß ist der Druck, den Sie von innen her spüren? Wie gehen Sie damit um? Sind Sie davon überzeugt, dass niemand von Ihnen verlangen kann, mehr zu tun als Sie tun können?
- Welche Einstellung, welche Gefühle haben Sie sich selbst gegenüber? Sind Sie mit sich zufrieden? Haben sie ein positives, herzliches Verhältnis zu sich selbst oder lehnen Sie sich ab, erachten Sie sich für nicht liebenswert?
- Gehen Sie gut, achtsam mit ihrem Körper um oder vernachlässigen Sie ihn? Wenn Sie ihn vernachlässigen, was könnten Sie für sein Wohlbefinden tun? Was tut Ihnen gut? Was bereitet Ihnen Freude und Lust? Welches Verhältnis haben Sie zu Ihrer Seele? Wie schauen Sie darauf, dass es Ihrer Seele gutgeht? Was tut ihr gut?
- Wer gehört zu dem Personenkreis, zu dem Sie die Menschen zählen, die ihnen am wichtigsten sind? Genügen Ihnen diese Beziehungen oder haben Sie den Eindruck, zu wenig in ein tragfähiges Beziehungsnetz eingebunden zu sein? Was könnte Sie tun, um das zu verändern? Mit wem würden Sie gerne Kontakt aufnehmen, getrauen sich aber nicht es zu tun? Was könnte Ihnen helfen, es dennoch zu wagen?
- Wie erleben Sie Ihre Mitwelt und Umwelt? Haben Sie den Eindruck, dass sie singt? Oder erleben Sie sie eher als stumm und kalt? Wo erfahren Sie Resonanz? Genügt Ihnen das? Was können Sie dazu beitragen, dass die Welt singt, Sie von ihr eine Antwort bekommen, eine Resonanz erfahren?
- Sind Sie in Kontakt mit Ihrem Innenraum, in der Sprache von C. G. Jung der Person Nr. 2 ? Wie viel Aufmerksamkeit schenken Sie diesem Bereich? Was tun Sie bisher zur Pflege Ihres Innenraumes, zum Beispiel durch gelegentliches Innehalten, durch Meditieren, Betrachtung, Imaginationsübungen, Beten, Traumarbeit, Kontakt mit Ihrem inneren König oder ihrer inneren Königin?
- Gelingt es Ihnen ganz im Augenblick zu leben? Was hilft Ihnen dabei? Was hält Sie davon ab? Wie erleben Sie es, wenn sie ganz im Augenblick leben können?

Literatur:

Anselm Grün: Ich bin müde. Neue Lust am Leben finden, Münsterschwarzach 2001

Wunibald Müller: Erfülltes Leben statt Burn-out. Für Menschen in helfenden Berufen, Freiburg 2019

Wunibald Müller: Gönn dich dir selbst. Von der Kunst sich gut zu sein, Münsterschwarzach 2014

Wunibald Müller: Das Gold im Dunkeln der Seele finden. Neue Kraft aus verborgenen Quellen, Ostfildern 2015

Pierre Stutz: 50 Rituale für die Seele, Freiburg 2001

Erfülltes Leben statt Burnout

Wie gelingt es, gut und gesund in einem herausfordernden Umfeld zu arbeiten?

Der Weg aus dem Burnout

Ein Afrikaforscher konnte es nicht erwarten, endlich ins Landesinnere vorzustoßen. Um früher an sein Ziel zu gelangen, gab er den Trägern, die ihn begleiteten, zusätzliches Geld, damit sie schneller gingen.

Diese legten dann auch ein schnelleres Tempo vor, bis sie eines Abends sich auf den Boden setzten, das Gepäck ablegten und sich weigerten weiterzugehen. Auch durch mehr Geld ließen sie sich nicht dazu bewegen weiter zu marschieren. Als der Forscher sie nach den Grund ihres Verhaltens fragte, sagten sie, wir sind so schnell gegangen, dass wir nicht mehr so recht wissen, was wir tun. Darum warten wir, bis unsere Seele uns eingeholt hat.

Oft warten wir nicht, bis unsere Seele uns eingeholt hat. Dazu haben wir, so glauben wir, keine Zeit. Die Folge davon ist, dass mit der Zeit unsere Seele hinterherhinkt, der Abstand zwischen unserer Seele und unserem Tun immer größer wird. Mit dem Ergebnis, dass uns mit der Zeit unsere Arbeit keine Freude mehr bereitet. Nur noch Dienst nach Vorschrift machen. Bis dahin, dass wir unserer Arbeit überdrüssig werden, ja seelisch und körperlich krank werden. Wir innerlich ausbrennen.

Ein entscheidender Grund dafür ist, dass wir die angemessene Sorge um uns selbst vernachlässigt haben. Wir mehr gegeben haben als uns

an Energie zur Verfügung steht. Die Folge davon ist: wir verfügen über keine Energie und Leidenschaft mehr. Haben an nichts mehr richtig Lust. Es gibt kaum noch etwas, das uns Freude bereitet. Wir verfügen nicht länger über unser inneres Feuer. Dementsprechend negativ ist unsere Ausstrahlung. Von gut und gesund in einem herausfordernden Umfeld zu leben und zu arbeiten, kann nicht mehr die Rede sein. Was können wir dagegen tun? Wie können wir das verhindern?

Ein Gleichgewicht schaffen zwischen Geben und Nehmen

Von den Beduinen wird gesagt, sie sorgen dafür, dass das Lagerfeuer am Abend nicht zu groß angelegt ist. Sie halten die Flamme klein, damit das Feuer lange anhält. Das hört sich gut an und man merkt sofort, dass das Sinn macht. Überträgt man es auf unsere Lebens- und Arbeitssituation, wird es schon schwieriger, jetzt genau herauszufinden, wie wir das anstellen können.

Zunächst einmal sollten wir grundsätzlich gerne unserer Arbeit nachgehen. Es ist wunderbar, wenn wir Freude und Lust an und bei unserer Arbeit empfinden. Auf der anderen Seite können wir so sehr von unserer Arbeit begeistert sein, dass alles von ihr bestimmt wird. Wir stürzen uns dann in die Arbeit, kennen nur noch die Arbeit, verwenden alle uns zur Verfügung stehende Energie für ihre Erledigung. Die Folge davon ist, dass uns irgendwann die Kraft verlässt, unser Enthusiasmus erstirbt, wir ausgebrannt sind.

So besteht unsere Aufgabe darin, uns darum zu kümmern, dass ein angemessener Ausgleich zwischen Geben und Nehmen, zwischen Input und Output stattfindet. Es beginnt damit, sich klar zu machen: wir können auf Dauer nicht mehr geben als wir haben. Geben wir mehr als wir haben, kann das für eine Weile gut gehen, solange wir noch über ein paar Reserven verfügen, die wir krampfhaft versuchen für uns auszuschlachten. Oder wir ersetzen für eine Weile die eigentlich nicht mehr vorhandenen Energie durch Aufputzmittel, die uns vormachen, weiterhin über Energie zu verfügen, in Wirklichkeit aber den Prozess des inneren Ausbrennens verstärken.

Folgende Begebenheit illustriert das: Ein Bogenschütze geht durch eine Wiese in der Nähe eines Hindu-Klosters, das für die Strenge seiner Lehre bekannt ist. Als er sieht, wie die Mönche im Garten trinken und miteinander scherzen, empört sich er sich laut: „Wie zynisch die doch sind, die den Weg Gottes suchen. Da sagen sie, Disziplin sei wichtig und betrinken sich. „Wenn du 100 Pfeile hintereinander abschießt, was wird dann mit deinem Bogen geschehen?“, fragt ihn daraufhin der Älteste der Mönche. „Mein Bogen würde zerbrechen“, antwortete der Bogenschütze. „Wenn jemand seine Grenzen überschreitet, bricht er auch seinen Willen“, sagt darauf der Mönch. „Wer kein Gleichgewicht zwischen Arbeit und Ruhezeit schafft, verliert seine Begeisterung und wird nicht weit kommen.“

Am besten wirken wir daher einem inneren Ausbrennen entgegen, wenn es uns gelingt, eine gute Balance zwischen Geben und Nehmen zu gewährleisten. Also nicht warten, bis wir nicht mehr können, sondern dafür sorgen, dass im täglichen Leben eine gesunde Balance von Arbeit, Pflicht, notwendigen Anforderungen auf der einen Seite, Freizeit, Muse, Entspannung auf der anderen Seite gewährleistet ist.

Feste Zeiten, Rituale, die wir regelmäßig anwenden, Strukturen, die einen Rahmen abgeben, können uns dabei helfen. Man muss dann nicht immer wieder neu planen, was wir tun sollen, um seelisch und körperlich gesund zu bleiben. Es sollte so etwas wie Eckpfeiler in unserem Tages- und Wochenablauf gehen, die wir auf alle Fälle, ohne wenn und aber, beachten müssen. Ich denke zum Beispiel an die festen Gebetszeiten von Orden. Diese Zeiten müssen - man kann aber auch sagen dürfen - die Ordensleute wahrnehmen. Wenn die Glocke ertönt, müssen sie alles stehen und liegen lassen und sich aufmachen zum Gebet. Auch wenn das manchmal zur Last werden kann, diese festen Zeiten stehen für das, was einem wichtig ist und was auf jeden Fall nicht vernachlässigt werden darf. Diese Entschiedenheit sollte auch bei uns vorhanden sein und sich entsprechend in den Ritualen und Formen, die wir für uns gewählt haben zum Ausdruck kommen, um damit zu unterstreichen, was uns wichtig ist.

Man fängt dann zum Beispiel den Tag damit an, Morgengymnastik zu treiben, zu meditieren, einen Spaziergang zu unternehmen. Oder es gibt feste Zeiten, in denen man zum Schwimmen geht, mit Freunden

in die Sauna geht, einen längeren Spaziergang unternimmt. Andere entscheiden sich ganz bewusst dafür, ein Abo für Theater- oder Konzertbesuche abzuschließen, da sie wissen, wenn sie das nicht machen, finden sie nie die Zeit dafür.

Wenn wir spüren, dass unser inneres Feuer ausgeht, können wir folgende Empfehlung von Bernhard von Clairvaux (1995) beherzigen:

Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale und nicht als Kanal, der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt, während die Schale wartet, bis sie gefüllt ist. Auf diese Weise gibt die Schale das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter...

Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen, und habe nicht den Wunsch, freigiebiger zu sein als Gott.

Die Schale ahmt die Quelle nach. Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist, strömt sie zum Fluss, wird sie zur See. Die Schale schämt sich nicht, nicht überströmender zu sein als die Quelle...

Du tue das Gleiche! Zuerst anfüllen und dann ausgießen. Die gütige und kluge Liebe ist gewohnt überzuströmen, nicht auszuströmen.

Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst. Wenn du nämlich mit dir selber schlecht umgehst, wem bist du dann gut?

Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle. Wenn nicht, schone dich.

Tun, was wir tun können und damit zufrieden sein

Im Helfen schlummert Gift

Oft wissen wir, dass wir für eine gute Balance von Arbeit und Freizeit sorgen müssen, wollen wir nicht ausbrennen, „unfruchtbar“ werden und die Lust an der Arbeit, gar am Leben verlieren. Das hält uns aber nicht unbedingt davon ab, genau das nicht zu beherzigen. Das trifft insbesondere zu, wenn wir zu den Menschen gehören, die anderen Menschen helfen möchten und einem helfenden Beruf nachgehen.

Manche Gründe, warum wir es nicht hinbekommen, angemessen für uns zu sorgen, kennen wir vielleicht. Oft sind es aber auch Gründe, die wir zunächst nicht zumindest auf den ersten Blick erkennen. Sie können gerade deswegen, weil sie uns nicht bewusst sind, dafür mitverantwortlich sein, dass wir uns verausgaben. Im Helfen schlummert manchmal Gift. Wir wollen anderen helfen, doch wir werden dabei selbst zu Verwundeten. Wir wollen Mitleid ausüben, doch wir fügen der Welt noch mehr Leid zu, nämlich unser eigenes Leid. Um das zu verhindern, kann es manchmal gut sein, uns für einen Moment zurückzulehnen und ohne irgendwelche Bewertung aus der Distanz unser Verhalten zu beobachten.

Also lehnen wir uns für einen Moment zurück, gehen in die Beobachterrolle und schauen aus der Distanz auf unser Verhalten und die Motive, die unser berufliches Handeln mitbestimmen. Während

wir so aus einer gewissen Distanz heraus auf uns schauen, fragen wir uns: Welche Erwartungen verbinde ich mit meinem Dienst? Geht es mir vor allem darum, Geld zu verdienen, was ja ein wichtiges und legitimes Motiv ist? Geht es mir aber vielleicht auch um die Erfüllung eigener Bedürfnisse? Welche Bedürfnisse könnten das sein? Wir stellen dann vielleicht fest, dass wir anderen helfen wollen. Wir sie gerne haben. Wenn wir noch einmal hinschauen, was sonst noch eine Rolle bei unserem Handeln spielen könnte und dabei uns selbst gegenüber ehrlich sind, müssen wir uns möglicherweise zugestehen, dass auch eigene Bedürfnisse ein Motiv für unser Handeln sein können. So zum Beispiel das Bedürfnis, gebraucht zu werden, als eine verantwortungsbewusste Person betrachtet zu werden oder über unser Handeln und Helfen Einfluss auf andere ausüben zu können.

Wir müssen uns dann zugestehen, dass uns unsere Arbeit, die damit verbundene Stellung, auch Gelegenheit bietet, gesehen und geschätzt zu werden. Das aber, so finde ich, ist ja zunächst einmal nicht schlecht und legitim. Warum sollten wir nicht auch durch unser Tun, durch unseren Dienst für andere, Anerkennung erhalten? Problematisch wird das erst, wenn es uns nicht mehr wirklich um unseren Dienst, um den anderen, für den wir angeblich da sein wollen, geht, sondern nur um uns und unser Ansehen. Oder, wenn unser Helfen unser geringes Selbstwertgefühl wettmachen soll, indem wir uns durch unser Helfen wichtigmachen, uns also Gewicht, Bedeutung verschaffen wollen. Dann deckt unser Helfen lediglich unser geringes Selbstwertgefühl zu,

mit dem Ergebnis, dass wir uns nicht wirklich damit und mit uns auseinandersetzen.

Was heißt das jetzt für einen gesunden Umgang mit unserem Dienst, unserem Helfen, unserem Bestreben, für andere da sein zu wollen? Sind wir uns selbst gegenüber ehrlich, stellen wir fest, dass es in uns ein geteiltes Haus ist. Zum einen wollen wir uns für andere hingeben und für sie nützlich sein, zum anderen gibt es aber auch in uns den Wunsch, gebraucht, gesehen, geschätzt zu werden. Manche entdecken, dass sie ihr geringes Selbstwertgefühl durch ihr Helfen aufpolieren wollen.

Wen wundert es, dass eine solche Situation eines geteilten Hauses und die Konflikte, die damit verbunden sind, uns unzufrieden machen, zermürben, müde machen und dazu beitragen, dass wir innerlich ausbrennen. Das ändert sich erst, wenn wir uns zuzugestehen, dass wir noch keine Heilige sind, es uns bei unserem Helfen auch um die Erfüllung ganz irdischer, menschlicher Bedürfnisse geht. Das aber auch sein darf und normal ist. Wir stehen dazu, versuchen uns hier nicht länger etwas vorzumachen oder geraten nicht länger in eine Abwehrhaltung, wenn andere uns damit konfrontieren, das wir so uneigennützig wie wir tun, wohl doch nicht sind.

Nachdem das geklärt ist, können wir jetzt aber auch, wenn wir nochmals auf unsere Motive für unser Helfen schauen, feststellen, dass da ganz viel Zuneigung, ja es tatsächlich Liebe ist, die uns

veranlasst, anderen zu helfen. Wir können dann zu uns sagen: Wir haben das jetzt für uns geklärt. Unser innerer Konflikt verringert sich dadurch. Wir können uns jetzt noch mehr, ohne unnötigen Energieverbrauch, ganz dem widmen, was uns wichtig ist und woran unser Herz hängt. Wir können auch zu den nicht so idealen Gründen, die unser Verhalten bedingen, stehen. Das hält uns aber nicht davon ab, mit all der Zuneigung und Liebe, die wir für die Menschen, für die wir da sein wollen, empfinden, für sie da zu sein und ihnen zu helfen.

Uns schützen und „Nein“ sagen können

Den eigenen Fallen, die uns anfällig für ein Burnout machen, auf die Schliche zu kommen und dem entgegenzuwirken, manchmal auch mit Hilfe von Supervision oder psychologischer Begleitung, das liegt größtenteils in unserem Ermessen. Schwieriger wird es für uns, wenn der Druck von außen kommt. Das kann es der Arbeitgeber sein, der dahinter her ist, dass die Bilanzen stimmen, die Konkurrenz nicht noch schneller ist. Es kann das Zeitfenster sein, innerhalb dessen bestimmte Dinge erledigt sein müssen, koste es was es wolle und sei es unsere Gesundheit.

Unter solchen Bedingungen kann es sehr schwer sein, kann es einem auch sehr schwer gemacht werden, sich klar abzugrenzen. Dafür Sorge zu tragen, dass die notwendige Ausgeglichenheit zwischen Arbeit und Freizeit gewährleistet wird. Manchmal, wenn keine Einsicht da ist, die Situation so verfahren ist, dass wir für den Moment nichts bewirken können, bleibt uns nichts anderes übrig, als die Verrücktheit der

Situation zu umarmen, um nicht selbst verrückt zu werden. Wir nehmen dann nicht alles so tierisch ernst, können über das unmögliche Verhalten des Chefs lachen. Wir geben Albert Einstein recht, wenn er meint, dass der Hauptgrund für Stress der tägliche Kontakt mit Idioten ist.

Auf Dauer auf Kosten hat aber letztlich niemand etwas davon, wenn wir über Gebühr uns verausgaben müssen. Wie ganz anders sieht es doch aus, wenn Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen zufrieden sind, sie gerne zur Arbeit gehen, das, was sie tun, aus ihnen „fließt“. Man spricht ja auch von Flow, wenn uns etwas leicht von der Hand geht, wir ohne große Anstrengung das, was wir tun, tun. Dann können wir auch unser bestes geben. Verlangt man aber von uns, mehr zu tun, als wir können, wirkt sich das negativ auf unsere Arbeit und auf unsere Zufriedenheit aus. Sind wir nicht in der Lage, gut und gesund in einem herausfordernden Umfeld zu arbeiten. Also, warum nicht das fördern, was zu unserer Zufriedenheit und am Ende zu einem viel besseren Ertrag beiträgt?

Auf Schatzsuche gehen

Wollen wir gut und gesund in einem herausfordernden Umfeld arbeiten kann uns helfen, statt jetzt zu fragen, was macht uns krank, zuerst die Frage stellen, was macht uns gesund oder lässt uns gesund bleiben. Wir schauen dann darauf, welche Kraftquellen uns zur Verfügung stehen, machen uns auf Schatzsuche. Wir kommen dann in Berührung mit Fähigkeiten, die uns bereits in der Vergangenheit

geholfen haben, schwierige Situationen zu meistern. Dabei spielt auch die Resilienz eine große Bedeutung: Sie ist eine Art Stehaufmännchenkompetenz, die es uns ermöglicht, immer wieder aufzustehen. Wir angesichts von Krisen, schwierigen Situationen, Bedrohungen oder vielfältigen Weisen von Stress nicht aufgeben, sondern die in uns vorhandenen Kräfte zu mobilisieren und für die Bewältigung der Problems einzusetzen. Dafür ist es notwendig, dass wir elastisch, flexibel sind und uns damit der Situation gut anpassen können. Wir also nicht in Lähmung zu verfallen, sondern auf eine Weise zu reagieren und auf die Situation einzuwirken, bei der wir uns die Initiative nicht aus der Hand nehmen lassen und das unterstützen, was mich weiterbringt.

Neben der Resilienz, den Wachstumskräften und Widerstandkräften, über die wir verfügen, können wir auch unsere innerpsychischen Lebensenergien für die Bewältigung schwieriger Situationen nutzen.

Die königliche Energie

Wer mit der königlichen Energie in Berührung ist, macht seinen Wert nicht von der Anerkennung anderer oder seinem Erfolg abhängig, so sehr er sich darüber freuen und sie annehmen kann. Doch er ist nicht darauf angewiesen. Sie haben so gesehen auch keine Macht über ihn. Das ist möglich, weil er über ein positives Selbstwertgefühl verfügt. Er und sie ein positives Verhältnis sich selbst gegenüber hat, sich annehmen und lieben kann.

Sind wir dagegen nicht mit unserer königlichen Energie in Berührung und haben wir ein geringes Selbstwertgefühl, erachten wir uns für inkompetent, erfolglos, wertlos und nicht liebenswert. Wir haben von uns selbst eine geringe Meinung. Wir können nicht wirklich „ja“ zu uns sagen, können uns nicht annehmen. Weil wir uns für gering und wertlos erachten, getrauen wir uns nicht auf unsere Mitmenschen zuzugehen, uns ihnen zuzumuten. Wir schleichen uns an ihnen vorbei, verdrücken uns in eine Ecke.

Wenn wir uns selbst aber keinen Wert zusprechen können, wir uns selbst gegenüber keine positiven und herzlichen Gefühle empfinden, kommt auch die Wertschätzung anderer nicht bei uns an. Es ist dann wie bei einem Fass ohne Boden. Was man hineinschüttet, läuft unten gleich wieder heraus. Da wir aber verständlicherweise uns gut fühlen wollen, uns danach sehnen wertvoll, erfolgreich und liebenswert zu sein, selbst es aber nicht fühlen und wie nach einem Strohalm nach Anerkennung durch andere greifen, strengen wir uns noch mehr an, um die ersehnte Wertschätzung doch noch zu erreichen. Doch, solange wir nicht in der Lage sind, selbst uns für liebenswert zu sehen und das dann auch zu spüren, werden wir uns vergeblich abmühen, das zu erreichen, am Ende aber uns so verausgaben, dass wir innerlich ausbrennen.

Die Mitarbeiterin, die ihren Wert und ihre Bedeutung von der Anerkennung und Bewunderung der anderen abhängig macht, ist gefährdeter, innerlich auszubrennen. Sie hofft durch ihren

aufreibenden Dienst die Wertschätzung des Arbeitgebers und der Menschen, für die er arbeitet zu erhalten, die sie sich selbst nicht zusprechen kann. Da er aber sich selbst nicht für wertvoll erachtet, erreicht ihn deren Wertschätzung nicht. Also tut er noch mehr, um vielleicht doch noch die ersehnte Anerkennung und Bewunderung – spürbar – zu erhalten.

Erachten wir uns aber für wertvoll und liebenswert, ist es uns ein Anliegen, gut auf uns zu schauen und von uns abzuhalten, was uns schaden kann. Dazu kommt: Menschen, die sich selbst schätzen, die eine echte Liebe für sich empfinden und spüren, haben viel übrig für andere Menschen. Das wusste schon Meister Eckehart, wenn er sagt: „Hast du dich selbst lieb, so hast du alle Menschen lieb wie dich selbst“. Lieben wir uns selbst, - das wissen wir aus eigener Erfahrung und aus unserer beruflichen Praxis -, nehmen wir anderen und dem lieben Gott viel Arbeit ab. Dann gehen wir fürsorglich, respektvoll, verantwortlich mit uns selbst und mit anderen um. Wir nehmen uns dann die Aufforderung von Bernhard von Clairvaux zu Herzen: Gönne dich dir selbst, sei wie für alle anderen auch für dich selbst da.

Die Kriegerenergie

Manchmal können uns stressvolle Situationen lähmen, wenn wir uns Gedanken darüber machen, wie wir ihnen begegnen können. Es ist gut und wichtig, sich die notwendige Zeit zu nehmen, um eine gut überlegte Entscheidung treffen zu können. Zugleich ist es aber auch notwendig nicht ewig lang über eine Sache zu grübeln und zu brüten.

Hier ist dann an einer Stelle der Mut angesagt, ausgestattet mit Kriegerenergie das Schwert in die Hand zu nehmen und meinen Weg durch das Dickicht zu bahnen. Ich also irgendwann eine Entscheidung treffe, auch wenn ich nicht die optimale Lösung kenne oder ich mich mit kleinen Schritten und Erfolgen zufrieden geben muss. Auch um zu verhindern, dass das Perfekte nicht zum Feind des Gutes wird. Anstatt mich auf Ziele zu konzentrieren, die unerreichbar sind, frage ich mich: "Was kann ich heute tun, das mich in die Richtung führt, in die ich gehen möchte?" Bestimmte Ziele sind vielleicht nicht mehr erreichbar, weil die Umstände sich geändert haben. Wenn ich unveränderbare Situationen akzeptieren kann, fällt es mir leichter, veränderbare Dinge zu sehen.

Bin ich mit Kriegerenergie ausgestattet, werde ich den zu beschreitenden Weg auch dann gehen, wenn er sich als schwierig, gar gefährlich erweist und nicht auf jemand anderen warten, dass er es an meiner Stelle richtet. Ich bin bereit mich mit der problematischen Situation auseinanderzusetzen, stecke den Kopf nicht in den Sand, in der Hoffnung, dass dann das Problem von alleine sich auflöst. Ich bin in der Lage, mich einem Konflikt zu stellen, nach vorne zu gehen, mich ausgestattet mit dem Schwert der kritischen Situation zu stellen. Ich bin aber auch in der Lage, wenn es notwendig und angebracht ist, mich zurückzuziehen, oder mich mit Hilfe meines Schwertes auch zu schützen.

Der Mitarbeiter und die Mitarbeiterin, deren Kriegerenergie mit königlicher Energie gepaart ist, sind für die anderen da. Er weiß aber

auch, dass er das auf Dauer nur tun kann, wenn er auch für sich da ist und dabei Sorge dafür trägt, dass er fruchtbar bleibt für andere. Er nimmt ernst, was Bernhard von Clairvaux (1985) an Papst Eugen schrieb:

Wie kannst du voll und echt Mensch sein, wenn du dich selbst verloren hast? Was würde dir aber nützen, wenn du – nach dem Wort des Herrn – alle gewinnen, aber als einzigen dich selbst verlieren würdest? Wenn also alle Menschen ein Recht auf dich haben, dann sei auch du selbst ein Mensch, der ein Recht auf sich selbst hat. Warum solltest du eigentlich du selbst nichts von dir haben? ...Denke daran: Gönn dich dir selbst. Ich sage nicht: tu das immer, ich sage nicht, tu das oft, aber ich sage: Tu es immer wieder einmal. Sei wie für alle anderen auch für dich selbst da, oder sei es jedenfalls nach allen andern.

Die Liebhaberenergie

Die Liebhaberenergie steht unter anderem für Eros. Die Person, die mit der Liebhaberenergie ausgestattet ist, verlangt es danach, das Leben in seiner Fülle auszukosten. Ihre Leidenschaftsfähigkeit macht sie empfänglich für tief empfundene Freude, zugleich aber auch für tiefen Schmerz und Mitgeföhle. Die Liebhaberenergie bringt uns nahe an das Lebensfeuer, das in der Liebe brennt.

Menschen, die mit ihrer Liebhaberenergie in Berührung sind, entdecken wir unter den Männern und Frauen, die besonders sensibel

sind für psychische Prozesse, die über einen sechsten Sinn verfügen. Wir finden sie dort, wo Menschen ihren Ahnungen und ihrer Intuition trauen. Wir begegnen ihnen in Personen, die „mit dem Herzen denken“ und nicht nur mit dem Kopf. Haben wir Zugang zur Liebhaberenergie, fühlen wir uns energetisiert, leidenschaftlich, verbunden, begeisterungsfähig.

Wollen wir verhindern, dass es uns zerreißt, ist es wichtig, dass wir inmitten all des Stress und Frustes in unserem Leben und in unserer Arbeit Eros zulassen, diese mit Eros durchtränken. Unser Leben und unsere Arbeit uns Spaß machen, uns Freude und Vergnügen bereiten. Es geht darum, die sinnliche Seite in unserem Leben und unserer Arbeit zu würdigen. Zum Beispiel etwas in unserer Arbeit zu entdecken, was uns besonders Spaß macht, uns mit großer Freude erfüllt, etwas, von dem ich es kaum erwarten kann, es zu tun. Ich kann das nicht erzwingen. Aber ich kann dafür offen sein, mich davon überraschen lassen. Ich kann sensibel dafür sein oder wieder sensibler dafür werden, was mir gut tut – und das dann auch genießen. Wenn ich in meiner Arbeit mich von Eros berühren lasse, kann ich auch die weniger erfreulichen Dinge und Umstände eher akzeptieren.

Die Schattenseite der Liebhaberenergie zeigt sich in der Unfähigkeit, sich angemessen begrenzen zu können. Auf sich zu schauen. Der Ungeduld des Herzens, das sich für andere verzehren will, die notwendige Sorge um sich selbst entgegenzuhalten.

Die Magierenergie

Die Magierenergie hält in uns die Sehnsucht nach dem ganz Anderen wach, nach dem Ewigen. Wer mit ihr in Berührung ist, hat ein Gespür dafür, dass es in uns eine Tiefe, einen geheimnisvollen, heiligen Grund gibt, in dem wir verankert sind, in den wir eintauchen können und dabei die Erfahrung machen dürfen, jetzt schon an das Grenzenlose, an Gott angeschlossen zu sein. Sie pflegen und leben ein Innenleben.

Sind wir mit unserer Magierenergie in Kontakt, können wir auch so Vieles, was manche tierisch ernstnehmen, relativieren. Wenn wir sehen, wie andere sich zu wichtig nehmen, glauben die Weisheit mit Löffeln gefressen zu haben, päpstlicher sind als der Papst, das Gesetz wichtiger nehmen als das Herz und den Menschen, gestatten wir uns, einfach loszulachen. Wir verschaffen uns damit Luft, indem wir einfach laut loslachen. Wissen sie doch, wie recht Karl Rahner hatte, als er meinte: Der liebe Gott hat zwar den Menschen erschaffen, aber er braucht sich nichts darauf einzubilden. Und am besten denken sie dabei zuallererst an uns selbst. Wir erinnern uns an den Prediger des Alten Testaments, der seine Predigt mit den Worten beginnt: „Windhauch, Windhauch, Windhauch ist alles.“ Wir vergessen nicht, dass alles schal, leer, hohl bleibt, wenn ihm die Liebe fehlt und wir selbst auf dem höchsten Throne – so Montesquieu – immer nur auf unserem Allerwertesten hocken.

Den Kontakt zur Welt, den Menschen und der Natur nicht verlieren

Es tut uns gut, uns im Tages-und Wochenablauf immer wieder Oasenzeiten zu gönnen, bei denen wir für einen Moment aus dem üblichen Zeitrhythmus ausscheren. Sie tragen zur Entschleunigung bei und ermöglichen es uns, neue Energie zu tanken. Aber geht es

tatsächlich in erster Linie um Entschleunigung? Schnell zu sein, hat auch seine Vorteile, genauso wie langsam zu sein, seine Nachteile haben kann. Worum es wirklich geht ist der Abbau einer Geschwindigkeit, die sich negativ auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden auswirkt.

Der Zeitdruck, dem wir ausgesetzt sind und die ständige Ablenkung, die wir allenthalben erleben, führen dazu, dass wir immer weniger in Kontakt kommen mit unserem Gegenüber. Dieses Gegenüber können unsere Partner, Freunde, Arbeitskollegen, aber auch die Welt, die uns umgibt, die Stadt, in der wohnen, unser Arbeitsplatz, die Natur usw. sein. Wir machen nicht länger die Erfahrung, mit unserem Gegenüber in Berührung zu sein. Wir erhalten keine Antwort von ihm. Sie lösen keine Resonanz in uns aus. Wir haben daher das Gefühl, dass unsere Mitwelt und Umwelt kalt, stumm und leer sind, wir ihnen gleichgültig sind.

Wir sind aber auf solche Resonanzerfahrungen angewiesen«, meint Hartmut Rosa. Diese Erfahrung können wir alleine durch Oasen im Alltag oder eine Auszeit nicht wettmachen. Hier müssen wir grundlegender ansetzen. Es erfordert von uns nicht weniger als eine andere Art in der der Welt zu sein als wir das normalerweise in unserer schnelllebigen Zeit tun. Wir müssen lernen, sensibler dafür werden, wie wir im Alltag selbst, auch in unserem Arbeitsalltag, mit der Welt, den Menschen, der Natur in Berührung kommen

beziehungsweise in Kontakt bleiben. Wie aber können wir das anstellen?

Die Welt zum Singen bringen

Wir müssen, so der Soziologe Hartmut Rosa eine geradezu leidenschaftliche Bindung an die Menschen, die Räume, die Aufgaben entwickeln, mit denen wir es zu tun haben. Wir müssen unsere Familie, unsere Arbeit, unsere Hobbys wertschätzen und um ihrer selbst willen lieben. Also nicht nur arbeiten, um Geld zu verdienen, eine Familie haben, um nicht alleine zu sein, Sport treiben, um schlank zu bleiben, sondern an ihnen um ihrer selbst willen interessiert sein. Wir müssen mit dem, was wir tun, was uns umgibt, den Menschen, die um uns und mit uns leben, unserer Arbeit, der wir jeden Tag nachgehen in Berührung kommen. Sie müssen uns wirklich etwas bedeuten. Wir müssen sie wertschätzen, ja lieben.

Wenn uns das gelingt, entsteht so etwas wie ein „vibrierender Draht“ zwischen uns und ihnen, kommt es zu einer Berührung, die eine Resonanz in uns auslöst. Es ist dann wie bei einem Stromkreislauf, der funktioniert, wenn der Kontakt zur Stromquelle hergestellt ist. Wir fühlen uns nicht länger getrennt von unserer Mitwelt und Umwelt. Sie antworten, lösen eine Resonanz in uns aus. Zumindest besteht jetzt die Chance dazu. Wir machen eine Erfahrung, nach der wir uns sehnen und die uns ein Gefühl von Erfüllung beschwert. Wir stellen mit Erstaunen fest, dass die Welt, in der wir leben, die Menschen um uns

herum, die Natur, die Schöpfung, das Universum nicht länger stumm bleiben, sondern anfangen, zu singen.

Wollen wir, dass die Welt um uns herum singt und dieser Gesang etwas bei uns auslöst und berührt, uns berührt, müssen wir in ein Beziehung zur Welt treten. Das aber können wir nur tun, wenn wir uns Zeit lassen, im Augenblick leben, ganz präsent sind. Das ist die Voraussetzung, um einen echten Kontakt zu anderen Menschen und zu unserer Umwelt herstellen, gar mit ihnen in Berührung kommen zu können.

Wenn wir also die Dinge langsamer angehen und die Hetze, die wir im Getriebe des Alltags oft an den Tag legen, hinter uns lassen, wirkt sich das positiv auf unsere körperliche Gesundheit und unser seelisches Wohlbefinden aus. Sind wir wirklich präsent, erfahren wir zugleich auch die Erfüllung, nach der wir vergeblich Ausschau halten, solange wir durchs Leben hetzen.

Es hängt auch sehr viel von uns ab, ob wir die Menschen und die Welt um uns als kalt, leer und still erleben. Wir können warten bis wir schwarz werden, dass die Welt warm, lebendig wird, zu singen beginnt. Oder aber wir verlassen unsere Wartestellung und gehen auf den anderen, den Partner, die Nachbarin, die Kollegin, den Fremden zu. Wir richten unseren Blick auf sie, nehmen ihre Bedürfnisse, Wünsche wahr und sind auch an ihrem Wohlergehen interessiert.

Dann fällt die Wand zwischen uns und ihnen. Jetzt ist der Weg zwischen uns und ihnen frei, kann es zu einem Austausch miteinander kommen. Jetzt können wir uns berühren und berühren lassen. Die ersehnte Resonanz findet statt.

Das kann aber schon damit beginnen, dass wir jemanden, dem wir begegnen, grüßen und zurückgegrüßt zu werden und wir dabei erfahren, dass die Welt nicht „kalt, leer und still“ ist. Daher sollte man auch die vielen Möglichkeiten, bei denen wir während des Tages mit anderen Personen Kontakt aufnehmen können, nicht unterschätzen. Es liegt jedenfalls auch an uns, wie wir die Ereignisse im Laufe eines Tages gestalten. Das kann alles sehr unpersönlich ablaufen. Oder aber wir versuchen, allem eine persönliche Note zu geben. Ein Lächeln, ein „Wie geht es Ihnen?“, können schon viel bewirken. Wir merken jedenfalls, wie die Welt nicht mehr kalt und stumm ist. Wir nicht alleine sind. Das gilt auch für den Umgang miteinander am Arbeitsplatz. Man spürt als Fremder sehr schnell, ob an einem Arbeitsplatz eine gute Atmosphäre unter den Mitarbeiterinnen herrscht oder nicht. Im einen Fall begegnet man freundlichen Gesichtern, fühlt man sich willkommen und hält sich gerne dort auf. Im anderen Fall fällt kein überflüssiges Wort und man ist froh, wenn man den Ort möglichst schnell wieder verlassen kann. Vermutlich ergeht es den Mitarbeiterinnen ähnlich. Die einen fühlen sich wohl an ihrem Arbeitsplatz, schätzen sich gegenseitig und verbringen vielleicht manchmal sogar außerhalb ihrer Arbeitszeit Zeit miteinander. Die anderen machen Dienst nach Vorschrift, haben kein

oder wenig Interesse an ihren Kollegen und sind froh, wenn sie den Tag bei der Arbeit überstanden haben.

In einer Zeit, in der viele Menschen bei der Ausübung ihres Berufes in einem Büro vor einem Bildschirm sitzen, fallen mir folgende Worte des Religionsphilosophen Martin Buber(1984, 192) ein:

„Keine Fabrik und kein Büro ist so schöpfungsverlassen, dass nicht von Arbeitsplatz zu Arbeitsplatz, von Schreibtisch zu Schreibtisch ein geschöpflicher Blick aufliegen könnte, nüchtern und brüderlich und schwesterlich (v.V. ergänzt), der die Wirklichkeit der geschehenen Schöpfung verbirgt. (...) Und nichts ist so sehr ein Dienst an der Zwiesprache zwischen Gott und Mensch, wie so ein unsentimentaler und unromantischer Blickaustausch zwischen Menschen im Fremdraum.“

Es wird von uns abhängen, ob wir einen solchen Blick wagen, auf jemanden zugehen, mit jemanden Kontakt aufnehmen. Es kann natürlich auch immer wieder passieren, dass wir keine Resonanz bekommen, es nicht zur inneren Berührung kommt. Aber wir haben es dann wenigstens versucht.

Soll es uns also gelingen, gut und gesund in einem herausfordernden Umfeld zu arbeiten, ist es wichtig, unsere Welt zu weiten. Uns immer wieder auch bewusst als Teil einer Welt zu verstehen, die über die Arbeitswelt hinausgeht, zu der aber die Arbeitswelt auch organisch

dazugehört, ein wesentlicher Teil von ihr ausmacht. Und wir gut beraten sind, so gut das von den Gegebenheiten her möglich ist, das, was wir tun, da, wo wir leben und arbeiten, nicht nur zu funktionieren, sondern wirklich zu leben, in Beziehung zu treten zu dem, was wir tun und zu den Menschen, mit denen oder für die wir arbeiten und da sind.

Mit Leib und Seele leben

Wichtige Bereiche, auf die wir schauen müssen, um gut und gesund in einem herausfordernden Umfeld leben und arbeiten zu können sind unser Leib und unsere Seele. „Essen und trinken hält Leib und Seele zusammen“ sagen wir. Wie so oft bei Sprichwörtern steckt auch in diesem Sprichwort eine Wahrheit. Unser psychisches Leben bedarf, um lebensspendend und erfüllend gelebt werden zu können, eines Leibes, der gesund ist. Manchen ist das nicht bewusst. Sie beuten ihren Körper aus, verlangen ihm mehr ab, als er zur Verfügung hat.

Wird unser Leib aber auf Dauer vernachlässigt, rächt er sich durch Krankheit. Denn die Quelle von Stress und damit die Quelle psychischer und physischer Krankheit ist unter anderem eine Unausgeglichenheit, bei der wir nicht angemessen Rücksicht auf die Grenzen unseres Körpers und unserer Seele nehmen. Wir vergessen, dass es sich bei ihnen nicht um unerschöpfliche Reserven handelt, aus denen wir unbegrenzt schöpfen können, ja die wir ungestraft ausbeuten können. Soweit sollten wir es nicht kommen lassen. Denn, wenn wir uns in einem solchen Zustand befinden, kann nichts mehr auf und aus unserem Boden wachsen, nichts Lebendiges mehr dort

sprießen. Ein kreatives Schaffen ist nicht länger möglich. Depressionen, Angstzuständen, Niedergeschlagenheit machen sich breit. Für die Erfahrung von Freude und Lust am Leben ist dann kein Platz mehr.

Begegnest du deinem Leib mit Achtsamkeit, dann nimmst du auch seine Signale ernst und ziehst daraus deine Konsequenzen. Ein deutliches Signal unseres Leibes, dass etwas nicht stimmt, er sich nicht angemessen gesehen und gewürdigt erfährt, kann eine Depression sein, die sich unter anderem als Ermüdung, Erschöpfung und Antriebshemmung manifestiert.

Wenn eine depressive Stimmung in unserem Leben auftritt, sollten wir sie daher nicht einfach zudecken oder verdrängen, sondern in ihr eine Dame in Schwarz sehen, die uns etwas mitteilen möchte. Statt diese Dame wegzuschicken, sollten wir sie zu Tisch bitten und sie fragen, was sie uns sagen möchte. Das heißt, sich zunächst einfach auch zuzugestehen, manchmal auch depressiv gestimmt und depressiv zu sein und das nicht von vorneherein etwas Negatives, gar Verwerfliches ist. Auch läuft der Gefahr, richtig depressiv zu werden, so der Arzt und Psychotherapeut Daniel Hell, der eine depressive Stimmung nicht ernst nimmt.

Hörst du darauf, was deine depressive Stimmung oder Depression dir sagen möchte, wirst du unter anderem als Antwort hören: Nimm dich nicht so wichtig. Du bist nicht vollkommen, perfekt. Du machst Fehler

und du darfst Fehler machen. Nimm dich an wie du bist, mit deinen Talenten und deinen Fehlern. Übersieh nicht das Gute und Schöne, das du jeden Tag tust. Vergiss nie, dass du aus dem gleichen Holz geschnitzt bist wie jeder andere Mensch, dein Körper wie der eines jeden anderen Menschen genügend Schlaf, Bewegung, Entspannung, Energiezufuhr braucht.

Begegne ich meinem Leib mit Respekt, dann behandle ich ihn nicht länger wie einen Esel, den ich schinde, vernachlässige, ausbeute. Ich möchte dann, dass mein Leib schön aussieht, ich mich gerne in ihm aufhalte, mein Leib ansprechend ist und wirkt. Ich begegne ihm mit Ehrfurcht, behutsam, zärtlich. So ist es wichtig die Botschaften unseres Körpers wahrzunehmen und zu respektieren und unseren Körper nicht in ein künstliches Muster zu zwingen, das dazu führt, dass wir übermüdet sind. Den Bedürfnissen unseres Leibes kommen wir nach, wenn uns Zeit nehmen, um uns zu erholen, aufzutanken, zu schwimmen, in die Sauna zu gehen, zu wandern. Denn, so der Dichter Johann Peter Hebel schreibt: “Wir sind Pflanzen, die- wir mögen´s uns gerne gestehen oder nicht –mit den Wurzeln aus der Erde steigen müssen, um im Äther blühen und Früchte tragen zu können.“

Neben dem Leib ist die Würdigung ihrer Psyche und das Eingehen auf deren Bedürfnisse und Wünsche entscheidend, ob wir die Freude und die Lust an unserer Arbeit nicht verlieren und über genügend Widerstandskraft verfügen, wenn die Arbeitsituation uns herausfordert, wir an körperlichen und psychischen Grenzen

kommen. Den psychischen Bedürfnissen gerecht zu werden kann heißen, einem Hobby, ein Instrument spielen, einen Konzert- oder Theaterbesuch zu unternehmen, einen Roman zu lesen, zu malen, Gedichte zu schreiben, zu tanzen. Es kann heißen, eine Kunstausstellung zu besuchen, ist es doch auch eine Aufgabe der Kunst, uns aus der Treitmühle eines Lebens emporzuheben, das zu sehr aufs Funktionieren ausgerichtet ist. Auch spielen kann eine gesunde Balance herzustellen, um nicht ganz im Funktionieren aufzugehen.

Pflege innige, tiefe Beziehungen

Ein weiterer wichtiger Bereich, dem unsere Aufmerksamkeit gelten sollte, wollen wir gut und gesund in einem herausfordernden Umfeld arbeiten, ist unser Privatleben und da in blonderer Weise unsere innigeren Beziehungen. Wir alle benötigen gute, innige Beziehungen, die unsere Seele nähren, in denen wir Liebe erfahren, in denen es uns warm wird – seelisch und körperlich. Gute zwischenmenschliche Beziehungen sind mit die effektivste Prophylaxe gegen die Entwicklung eines Burnout sein. „Für Gesundheit, Glück und Zufriedenheit gibt es nichts besseres als einen gemeinsamen Abend, der sich um ein Bier schmiegt“ wird der britische Neurowissenschaftler Robin Dunbar zitiert. Damit soll nicht zum Bierkonsum aufgerufen werden. Es soll damit gesagt werden, dass Freundschaften, enge verbindliche Beziehungen das A und O für ein zufriedenes Leben sind und Alkohol indirekt dabei helfen kann. „Ein Pils am Rheinufer, ein Gin Tonic mit Bekannten in der Kneipe, ein

romantisches Abendessen mit einem Glas Wein – all das hinterlässt uns mit neuen oder gestärkten zwischenmenschlichen Beziehungen“.

Unsere innigen Beziehungen unterscheiden sich hinsichtlich ihrer Verbindlichkeit, Intensität und Innigkeit. Da gibt es zunächst einmal einen innersten Kreis, zu dem der oder die gehört, die uns am nächsten ist. Das können die Lebenspartnerin, die Familienmitglieder, ein Freund, eine Seelenfreundin sein. Es sind die Menschen, mit denen wir uns verbunden fühlen und die wir besonders lieben. Wie die Beziehungen aussehen, ob es sich um eine klassische Ehe, eine verbindliche Beziehung ohne Trauschein, eine schwule Beziehung handelt, ist zunächst sekundär. Entscheidend ist, in solchen Beziehungen Liebe, Wertschätzung, Respekt zu erfahren.

An diesen innersten Kreis schließt sich der Kreis der Personen an, denen wir uns auch nahe fühlen, aber nicht so nahe wie zu den Personen, die zum innersten Kreis gehören. Das können Verwandte oder gute Bekannte sein. In einem etwas weiteren Umfeld finden sich die Personen, zu denen wir zu unterschiedlichen Zeiten mal mehr, mal weniger intensive Kontakte unterhalten wie Nachbarn oder Personen, mit denen wir für eine befristete Zeit engeren Kontakt haben.

Schließlich kommen noch weiter draußen zum Beispiel Kollegen und Kolleginnen dazu. Natürlich kann auch eine Arbeitskollegin zum engsten oder engen Kreis gehören, während zum Beispiel Verwandte, zu denen man keinen Kontakt hat, ganz außen angesiedelt werden

können. Jedenfalls gehören die genannten Personengruppen zu dem Kreis von Menschen, die in unserem Leben eine mal mehr, dann wieder weniger große Rolle spielen.

Mit den Personen der inneren Bereiche unterhält man häufige Kontakte und investiert viel Zeit, Energie und seelische Kraft für die Pflege dieser Beziehungen. Sie sind für unser emotionales Wohlbefinden besonders wichtig. Es sind die Menschen, mit denen wir Feste feiern und an die wir uns jederzeit in unterschiedlichen Angelegenheiten wenden können. Mit diesen Personen teilen wir die gleichen Wertvorstellungen. In Krisenzeiten dürfen wir sie als eine große Stütze erfahren. Unter ihnen befinden sich auch die Frauen und Männer, die eine Art Kummerkastentante für uns sind, mit der wir über alles reden können.

Enge Beziehungen kosten viel. Sie kosten Zeit, die wir anscheinend nicht haben. Das müssen sie uns aber wert sein. Daran geht kein Weg vorbei, wollen wir uns die Lust am Leben erhalten. Wir brauchen – wie ich erwähnte - Resonanzbeziehungen, bei denen wir von jemandem im Inneren berührt werden. Eine besonders wirkungsvolle Resonanzbeziehung finden wir in innigen Freundschafts- oder Liebesbeziehungen.

„Wenig ist für ein gutes Leben so wichtig wie Freundschaften. In allen Belangen. Menschen mit vielen Freunden sind glücklicher, verdienen mehr und leben länger. Zum Beispiel hängt bei Herzinfarkt- Patienten

die Überlebenschance im Jahr nach ihrem Infarkt extrem davon ab, ob sie ein paar Freunde haben. Einsamkeit ist problematischer als Übergewicht und Rauchen“. Eigentlich müssten wir es wissen: enge, innige und verbindliche Beziehungen sind das Kostbarste, was wir haben können. Also bringen wir dafür das auf, was heute oft als das Kostbarste gesehen wird – Zeit.

Genau die Zeit, die wir oft glauben nicht zu haben, weil wir so viel zu tun haben. Es ist genau die Zeit, die, wenn wir sie uns gönnen eine starke Prophylaxe gegen das Ausbrennen darstellen. In diesen innigen Beziehungen schaffen wir uns Räume der Intimität, die angesichts der Herausforderungen, denen wir ausgesetzt sind, uns Schutz und Halt gewähren. Wollen Sie dagegen innige Beziehungen im privaten und beruflichen Bereich vermeiden, müssen Sie sich an folgende Regeln halten:

Sei immer freundlich

Wenn ein Konflikt droht, ziehe dich zurück

Halte dich immer beschäftigt

Verliere nie die Kontrolle

Plane deine Ziele und halte dich strikt daran

Sei immer standhaft

Geht etwas schief, finde jemanden, den du dafür verantwortlich machen kannst

Sage anderen nie, was du willst und erwartest

Versuche die anderen zu ändern

Bestehe darauf, dass die Dinge so getan werden wie es
deine Eltern getan haben

Gehe davon aus, dass du die anderen besser kennst als sie
sich selbst kennen

Achtsam sein

In der Psychotherapie haben in den letzten Jahren zunehmend ein Denken und Praktiken Eingang gefunden, denen wir im Buddhismus begegnen. Insbesondere trifft das auf die Achtsamkeit zu, für die im Englischen der Begriff *mindfulness* gebraucht wird. Es meint unter anderem, unsere ganze Aufmerksamkeit auf das zu richten, was gerade in uns und außerhalb von uns geschieht. Dabei beschränken wir uns darauf, das, was gerade geschieht, ohne jede Wertung einfach nur wahrzunehmen. Wenn wir in der Gegenwart leben, können wir unsere ganze Aufmerksamkeit auf das konzentrieren, was wir gerade tun.

Die Praxis der Achtsamkeit trägt erheblich zur Stressbewältigung bei. Ganz in der Gegenwart zu sein, entlastet uns. Wie oft kommen wir nicht von Vergangenen los, weil wir noch in der Vergangenheit leben. Oder wie oft wagen wir nicht, ganz zu leben, weil wir Angst haben vor dem, was vielleicht passieren wird. Wir sind dann wie gelähmt, als würde das, was wir befürchten, schon eingetreten sein. Dabei ist alles immer jetzt. Wenn wir uns das bewusst machen und ganz in der Gegenwart leben, belasten uns nicht länger mit etwas, was nicht mehr ist oder vielleicht einmal sein wird. Das aber entlastet uns.

Wir können wieder tief durchatmen und uns an dem, was jetzt gerade ist, erfreuen.

Wenn es uns gelingt, ganz in der Gegenwart zu leben, steht uns unsere ganze Energie zur Verfügung. Wir können jetzt zu hundert Prozent in der Gegenwart leben. Leben wir aber zu hundert Prozent in der Gegenwart, sind wir auch zu hundert Prozent lebendig. Davon geht eine große Sicherheit aus. Auch macht es einfach Spaß, nicht nur einen Bruchteil von uns leben zu können, sondern bis zu hundert Prozent.

Wollen wir das Leben in Fülle erfahren, müssen wir ganz in der Gegenwart leben. Dabei kann uns helfen, immer nur eines nach dem anderen zu tun. Dem, was wir tun, unsere volle Aufmerksamkeit zu schenken. Wenn wir zum Beispiel während wir anderen helfen mit unseren Gedanken woanders sind, versagen wir uns möglicherweise die Freude und Erfüllung, die wir empfinden und erleben könnten, wären wir bei unsrem Helfen innerlich beteiligt.

Das sollten wir wieder lernen: eines nach dem anderen zu tun. Wir müssen uns von der Vorstellung verabschieden, doch irgendwie alles gleichzeitig zu schaffen. Es schafft uns mit der Zeit, statt dass wir etwas auf Dauer Vernünftiges schaffen. Es lässt uns vielmehr immer öfters unbefriedigt zurück, da wir gar nicht mehr in der Lage sind, innerlich mitzugehen, mit dem, was wir tun. Wir verrichten dann nur noch etwas, funktionieren, doch es findet keinen Widerhall in uns.

Auch bleibt keine Zeit, um eine Resonanz von unserem Gegenüber wahrzunehmen.

Mancher und manche, die das hören, mögen sagen, lasse mich doch in Ruhe mit diesen Einsichten. Doch wer die Lust am Leben und an seiner Arbeit nicht verlieren will, wer erfüllt leben will, wird zumindest es immer wieder versuchen, in der Gegenwart zu leben. Wenn wir das tun, bekommen wir eine Ahnung davon, was es heißt, ein erfüllendes Leben, Leben in Fülle zu leben. Es meint nämlich nicht, möglichst viel zu erleben, sondern das, was wir gerade erleben, intensiv, bewusst, ganz gegenwärtig zu erfahren. Wir können dann unser Leben genießen, auskosten. „Ich lebe in der Gegenwart. An das Vergangene erinnere ich mich bloß, und das Zukünftige nehme ich vorweg. Ich liebe es, zu leben“, schreibt Henry David Thoreau.

Etwas genießen, etwas auskosten können, ist dabei der königliche Weg, um immer wieder in den Augenblick zurückzukommen. Wenn wir etwas genießen, sind wir so sehr davon eingenommen, dass wir in diesem Moment alles um uns herum vergessen. Ein kühles Bier an einem Sommerabend, eine wohltuende Massage, ein spannendes Buch, ein toller Gedanke, der uns anregt darüber zu schreiben, ein wunderschöner Sonnenuntergang nach einem anstrengenden Arbeitstag, alles in uns ist in diesem Augenblick darauf konzentriert. Wir genießen diesen Moment. Er erfüllt uns mit Freude. Das Leben schmeckt uns. Alles, was uns vielleicht gerade noch beschwert, ist in diesen Momenten wie weggeblasen. Wenn wir im Hier und Jetzt

leben, können wir alle Energie für die augenblickliche Erfahrung bündeln, dem, was wir gerade tun, unsere ganze Aufmerksamkeit schenken.

Hier und Jetzt ist ohnehin die einzige Zeit, in der wir leben. Diese Zeit aber sollten wir auskosten. Albert Einstein fordert uns daher auf: „Genieße deine Zeit, denn du lebst nur jetzt und heute. Morgen kannst du gestern nicht nachholen und später kommt früher als du denkst“.

