



Ausstieg *aus dem Hamsterrad*



SAMUEL HIERZER
MSc, Psychosozialer Berater,
Lauterach, A

Es genügt ein kurzer Blick in unsere Gesellschaft, um zu erkennen, dass einer unserer höchsten Grundwerte in der Leistung gesehen wird. Da wir in einer kapitalistischen Welt leben, ist dies selbstverständlich. Nun ist ja der Wert Leistung an sich nichts Negatives, es kommt nur darauf an, zu welchem Preis man diese Herausforderung erfüllen will oder muss.

Leben in einer Leistungsgesellschaft

Die Tatsache, dass wir in einer Leistungsgesellschaft leben, betrifft nicht nur die Geschäftswelt bzw. Führungskräfte und hohe Verantwortungsträger, sondern jeden von uns. Mehr als wir es oft wahrhaben wollen! Unsere Schulen sind ein klassisches Beispiel dafür, wie stark Wertschätzung mit Leistung verbunden wird und wie viele «Leichen» dieses Prinzip hinterlässt. Auch unsere Kindheitserfahrungen sind davon geprägt. Wie oft haben wir uns nur dann geliebt oder geschätzt gefühlt, wenn wir etwas gut gemacht oder den Erwartungen unserer Eltern entsprochen haben! Wenn man genauer hinsieht, wird schnell klar, dass es unseren Eltern nicht anders ergangen ist.

Leistung = Wert?

Unsere Leistung wurde und wird immer mehr mit unserem Wert gleichgesetzt. Dieser Irrglaube beeinflusst unser Leben in so gut wie allen Bereichen. In unseren Beziehungen wird es dann sichtbar, wenn wir uns nicht erlauben, schwach zu sein, weil wir womöglich eine Belastung wären. Die innere Sicherheit, um seiner selbst willen geliebt zu werden, ist eine immer seltener werdende Haltung, die auf keinen Fall selbstverständlich ist. Im Glaubensleben wird unser Leistungsdenken zum Problem, weil es uns in einen nie endenden Kampf mit uns selbst treibt, der meist von



einem harten Umgang ebenfalls mit uns selbst und unserem Umfeld gekennzeichnet ist.

Unerwünschte Folgen

Zu guter Letzt erweisen sich dieser Leistungsmechanismus – unsere neue «Mode-Erkrankung» – und die damit verbundene ständige Unmäßigkeit als eine erstaunliche Gelegenheit, um zu erkennen, wie abhängig man sich davon gemacht hat, in unserer Gesellschaft zu funktionieren und leistungsfähig zu sein. Das Burnout oder die Erschöpfungsdepression folgt auf dem Fuß. Dann geht gar nichts mehr. Man bricht auf allen Ebenen zusammen, wie sehr

man sich auch dagegen wehrt. Letztlich ist dieser Zustand eine natürliche Folge unseres Lebensentwurfs, oder sagen wir, ein radikaler Ausstieg aus dem Hamsterrad, welches einen noch ins Grab gebracht hätte. Im Grunde ist der negative Einfluss dieser Lebenshaltung, nämlich unbedingte Leistung zu erbringen, nachvollziehbar. Banal ausgedrückt erzeugt er Druck, den wir uns selbst machen. Wir stehen unter anhaltendem Stress.

Der Stress und seine Folgen

Stress können wir auf physischer, psychischer als auch auf geistiger Ebene erleben, je nach Einflussbereich. In der Stress-

forschung wird zwischen Distress und Eustress unterschieden. Der Distress ist ein hohes Maß an anhaltendem und schädlichem Stress. Bei zu hohem Distress ist die emotionale Überforderung eine natürliche Folge. Der Eustress ist eine gute Form von Stress, die man empfindet, wenn man sich glücklich und zufrieden fühlt.

Um es auf den Punkt zu bringen: Der Stress an sich ist nichts Schlechtes. Gerade wenn wir schnell reagieren müssen, um einen Schaden abzuwenden, können wir über die blitzschnelle Stressreaktion des Körpers überaus froh sein. Doch wenn ich in meinem Leben unter Dauerstress stehe, ist die Sache sehr schädlich. Physische Langzeitfolgen sind: Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Infektanfälligkeit, Hauterkrankungen, Diabetes und vieles mehr. Hinzukommen die weniger offensichtlichen psychischen Folgen: Die Unfähigkeit, erfüllende und unterstützende Beziehungen aufrechtzuerhalten; die fehlende Kontrolle der Gedanken, immer wiederkehrende Selbstvorwürfe und Schuldgefühle; die fehlende Kontrolle über Ängste und Unsicherheiten bis hin zur Depression und zu vielem mehr.

Ein Grundproblem bei Stress ist, dass wir nicht nur einem Druck von äußeren Umständen ausgesetzt sind, sondern uns selbst noch unter Druck setzen. Das heißt: Abgesehen vom äußeren Druck, den wir nicht immer abwenden können, schaffen wir uns auch einen inneren. Der springende Punkt beim Thema Stress ist, dass der äußere Druck relativ ist. Er ist nämlich so leicht oder so belastend, wie wir ihn wahrnehmen. Entscheidend ist der Umgang mit sich selbst. Das ist der Dreh- und Angelpunkt bei diesem Thema! Hier ein Fallbeispiel aus meiner Seelsorgepraxis, um diesen Punkt greifbar werden zu lassen.

Frau K., 31 Jahre,

kommt zu mir in die Beratung, denn ihre Mutter habe sie geschickt. Schnell wird klar, warum. Sie befindet sich mitten im Burnout und ist schon seit einem Monat im Krankenstand. Sie geht zwar immer wieder zum Psychiater, doch habe sie, abgesehen von den Medikamenten und der Diagnose, nichts davon. Es ist ihr förmlich anzusehen, dass ihr einfach alles zu viel ist. Jeglicher Antrieb und jede Lebensfreude ist gewichen. Sie war schon froh, dass sie letzte Woche eine Viertelstunde lang mit dem Hund spazieren gehen konnte.



Um es abzukürzen: Sie arbeitet seit sieben Jahren in einer kleinen Schule als Lehrerin und übernahm gleich zu Beginn ihrer Lehrtätigkeit auch die Schulleitung. Die Schule hat zwar nur an die 20 Kinder, doch sie fühlte sich von Anfang an völlig überfordert. Sie war schon immer recht perfektionistisch eingestellt und konnte gerade in dieser Rolle ihren eigenen Erwartungen nicht gerecht werden. Worin ihre Tätigkeiten auch bestanden, sie war mit ihrer Arbeit nie ganz zufrieden, weshalb ihr der Beruf auch keinen Spaß bereitete. Von außen betrachtet, war ihr Arbeitsleben keinesfalls belastend, doch durch ihre strenge Erwartungshaltung und ihren zerstörerischen Umgang mit sich selbst verlor sie zu-

erst ihre Freude, dann ihre Motivation und schlussendlich ihre ganze Kraft. Sie fand sich mitten im Burnout wieder.

Jetzt saß sie vor mir mit dem Wunsch, dass wir gemeinsam herausfinden, wie es so weit kommen konnte und was sie gegen ihren Zustand tun könne.

An einer Schlüsselstelle des Beratungsgesprächs schilderte sie mir erneut, wie sie ihren derzeitigen Zustand empfindet. Sie fühlte sich ohnmächtig, war aber auch wütend, schämte sich und verurteilte sich selbst. Dann fragte ich sie, ob sie selbst verstehe, warum sie so empfindet. Sie überlegte einen Augenblick und bejahte dann unsicher und zögernd die Frage. Sofort fügte sie jedoch hinzu, dass sie damit nicht leben könne und auch nicht wolle.

Dann forderte ich sie auf, sich einen Augenblick lang vorzustellen, sie wäre ihre Mutter und würde sich reden hören. Dann wiederholte ich ihre Aussagen und fragte sie: «Was würden Sie als Mutter empfinden und wie würden Sie reagieren?» Ihre Einstellung war erstaunlich. Sie nahm immer deutlicher eine mütterlich mitfühlende Haltung ein. Sie fand für sich selbst die wohlthuendsten Worte und drückte für sich selbst eine hohe Wertschätzung aus. Die umwerfende Wirkung war, dass sie sich trotz unverändertem Zustand immer glücklicher und befreiter fühlte. Sie hatte nur ihre Haltung zu sich selbst geändert und konnte plötzlich wieder durchatmen und frei sein.

Zu diesem neuen Umgang mit sich selbst kommt hinzu, dass die Kraft und der Schwung zurückkehren und sich damit auch die Umstände zu ändern beginnen. Nicht durch das Anstrengen und Erzwingen stellt sich diese neue Lage ein, sondern durch die Tatsache, dass man loslässt und sein darf, wie man ist.

Sorgen darlegen – versöhnt werden

Diese versöhnende Haltung ist ein zutiefst biblischer Grundsatz und auch ohne Berater oder spezielle Methode erfahrbar, indem wir unsere Sorgen Gott darlegen. Sie befreit aus der Stressfalle und schenkt uns, aufgrund von wiedererlangter konstruktiver Kontrolle über unser Innenleben, Lebensfreude und Ansporn. Wer es sich erlaubt, freundlich zu sich selbst zu sein, wird erleben, wie er sich besser abgrenzen kann, denn ein Nein zu etwas oder jemandem kann dann auch ein Ja zu sich selbst bedeuten. Man wird dadurch nicht an Leistungsfähigkeit verlieren, sondern an Lebensqualität gewinnen. ■



Lebensweisheiten

Ein paar Tropfen Lebensweisheit

«Wer sich nicht beherrschen kann, ist so schutzlos wie eine Stadt ohne Mauer.»

Sprüche 25, 28



«Unzählige Menschen haben Völker und Städte beherrscht, ganz wenige nur sich selbst.»

Seneca



«Der Arzt, den die Natur mit eigener Hand geweiht hat, der untrüglichsste, ist unsere Mäßigkeit.»

Johann Jakob Engel

**«Mäßigkeit macht die Seele stark,
Selbstbeherrschung erleuchtet sie.»**

Pythagoras



Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com.

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter www.lug-mag.com

