

# Stress raus - Gelassenheit rein

## Wie man den Burn Out vermeidet

Auszeit Gottesdienst am 21.7.02

(Michael Rathgeb)

### **Stress nonstop**

„London Tokio, Paris Rom - Herzinfarkt im Kölner Dom“. Neue Deutsche Welle pur. Eine Liedzeile aus einem Song von Markus K. in den frühen achtzigern auf Vinyl gepresst und massenhaft verkauft. Zeilen, die das einfangen, was für die meisten von uns Alltag geworden ist: Ein immer schnelleres, volleres und kräftezehrenderes Leben. Wir sind ständig unter Strom, eilen von einem Termin zum nächsten. Versuchen zwischen Projekten, Besprechungen, Parties und sportlichen Unternehmungen unseren Kopf und unser Leben zusammenzuhalten.

Unsere Freizeitgestaltung ist kaum weniger stressig. Ist das Wochenende da versuchen wir all das nachzuholen, was wir unter der Woche versäumt haben. Den Rasen bei der Oma mähen, für die Fortbildung lernen, ins Kino gehen, Briefe beantworten, joggen, das Auto in die Waschanlage fahren, Lebensmittel besorgen. Die Reihe läßt sich beliebig fortsetzen. Immer wieder bedrängt uns das Gefühl, nicht fertig geworden zu sein. Vorhaben bleiben unerledigt, Versprechen uneingelöst.

Bei vielen geht das ganze noch einen Schritt weiter: Das Beruflichen ist mit dem Privaten längst fusioniert. Die Verbetrieblichung des Lebens ist eine durchaus erstrebenswerte Norm. „Arbeit macht Spaß“ - am besten 14 Stunden am Tag und die Wochenenden noch dazu. Arbeitsort und Arbeitsformen wechseln häufig. Zeit über sich selbst nachzudenken bleibt kaum. Entscheidungen werden „on the fly“ getroffen; Familie und Bekannte auf die Warteschleife geschickt.

### **Stress raus - Gelassenheit rein**

Fakt ist: Die Arbeitswelt der Zukunft ist schneller, flexibler und unpersönlicher. Und: die Herausforderung, im eigenen Leben eine gesunde Balance zu halten zwischen unterschiedlichen, sich teilweise widerstrebenden Rollenanforderungen, wird steigen.

Wir werden uns also zunehmend Situationen gegenüber sehen, die uns zum Handeln zwingen, für die wir aber keine Rezepte oder fertigen Antworten haben. Genau das ist für die Gehirnforscher die Definition von Stress.

Was hilft uns, in unserer Hyperarbeitsgesellschaft mit Stress gut umzugehen, den Burn Out zu vermeiden?

### **Work - Life Balance**

„Wenn Du es eilig hast gehe langsam.“ meint Lothar J. Seiwert, einer der führenden Zeitmanagementexperten Europas auf diese Fragen. Ein seltsamer Satz. Wir sollen entschleunigen, wenn wir meinen beschleunigen zu müssen. Tempo aus unserem Leben und Arbeiten herausnehmen, wenn wir wieder mal auf der Überholspur sind. Was meint der gute Mann?

Seiwert schlägt vor, vier Lebensbereiche immer wieder bewußt in den Blick zu nehmen:

Die Arbeit, meine Beziehungen, den eigenen Körper bzw. meine Gesundheit und das, was meinem Leben einen höheren Sinn gibt, also Religion und Gott. Besteht zwischen diesen Bereichen ein Gleichgewicht, im Sinne einer für mich stimmigen Balance, besteht kaum die Gefahr eines „Burn Out“. Wir erleben unser Leben als spannend, sinnvoll und erfüllend. Selbst wenn es phasenweise schnell verläuft. Die Stressforschung bezeichnet diesen Zustand als positiven Stress oder Eustress.

Sind diese Bereiche dagegen aus dem Gleichgewicht, lebe ich zu einseitig, kann dies negativen Stress auslösen - den sogenannten Distress. Gefühle der Ohnmacht und Sinnlosigkeit schränken meine Handlungsfähigkeit ein. Dieses innerliche und äußerliche „Aus-dem-Gleichgewicht-sein“ könnte für mich, für meine Ehe oder Beziehung, für meinen Körper oder Job zumindest mittelfristig negative Konsequenzen haben - bis hin zum totalen inneren und äußeren Ausgebranntsein, dem sogenannten Burnout.

Wenn ich mein Leben bewußt steuern und etwas für einen guten Umgang mit Stress tun will, muss ich von Zeit zu Zeit die Uhr außer Acht lassen, um den Kompass wieder in den Blick zu kriegen. Das geht nicht „on the fly“.

### **Jesus als Vorbild**

Jesus kann uns hier absolut Vorbild sein. Er hat sein Leben sehr bewußt gelebt. Hat sich immer und immer wieder aus dem Treiben des Alltags genommen, um seinen „Kompass“ in den Blick zu nehmen. Dieser Kompass war Gott, war wesentlich das, was seinem Vater wichtig war. Dazu hat er Leute stehen lassen, Erwartungen enttäuscht, selbst die seiner engsten Freunde.

„Wenn Du es eilig hast, gehe langsam.“ Jesus entschleunigt sein Leben immer und immer wieder. Bringt es vor Gott ins Gleichgewicht. Sucht das Gespräch mit ihm. Stimmt Entscheidungen ab. Läßt sich von Gott Prioritäten setzen. Streckt sich aus nach Trost, Kraft und Orientierung. Um die Herausforderungen, die sein Weg mit sich bringt in der Verantwortung vor Gott und in Übereinstimmung mit seinem Willen bewältigen zu können.

Wie er das tat? Die Bibel sagt, er zog sich zurück. Manchmal mitten im Alltag, manchmal zu Beginn des Tages, manchmal in der Nacht. Bestieg einen Berg. Ging in die Einsamkeit. Suchte die Stille und den Kontakt mit seinem Vater.

### **„Kommt alle zu mir ...“**

Über sein Vorbild eines Lebens in Balance hinaus gibt Jesus uns einige konkrete Hinweise vor allem zum Umgang mit negativen Stressfaktoren in unterschiedlichen Bereichen unseres Lebens. Zwei davon will ich hier benennen:

-> Bereich Arbeit

Immer wieder tauchen im Beruf aber auch in anderen Bereichen Situationen auf, in denen wir uns überfordert fühlen. Nicht selten würden wir dem Druck gerne ausweichen. Damit würden wir uns aber in vielen Fällen einer Chance berauben, mit Gott an den Herausforderungen des Alltags zu wachsen. Jesus sagt uns kein leichtes oder sorgenfreies Leben zu, lädt uns aber ein, Sorgen und Druck ihm zu übergeben. Und er verspricht uns seine Kraft und die Möglichkeit von ihm zu lernen: „Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid, ich will Euch erfrischen ... Lernt von mir, denn

meine Joch ist sanft und meine Last ....“ (Mt 11,28)

-> Bereich Beziehungen

Konflikte und unversöhnte Beziehungen sind der Faktor, der bei vielen den stärksten negativen Stress zur Folge hat. Das „Vater unser“ ein Gebet, das Jesus uns mit in unseren Alltag hinein gegeben hat, macht einen zentralen Wert Jesu deutlich. Gott koppelt die Vergebung unserer persönlichen Schuld an unsere Vergebungsbereitschaft gegenüber anderen Menschen. Geklärte Beziehungen entlasten uns im doppelten Sinne: zu Gott hin und was den Stress angeht, den ungeklärte Beziehungen für uns persönlich mitbringen. Nicht umsonst mahnt uns die Bibel an anderer Stelle, dass wir „die Sonne nicht über unserem Zorn untergehen lassen sollen.“ (Eph 4,26)

Um es nochmals zusammenzufassen: Zwei wesentliche Voraussetzungen um mit Stress im letzten gelassen umgehen zu können ist ein Leben im Gleichgewicht aus der Beziehung zu Gott heraus und das Ausrichten der einzelnen Lebensbereiche an seinem Wort, der Bibel.

### **Wie geht das praktisch?**

Wie kann ich mich in diese Richtung aufmachen? Zwei Vorschläge um mit Stress aus dem Glauben heraus besser umgehen zu können:

#### **1. Kleine Freiräume im Alltag schaffen**

Beispielsweise auf dem Weg von einem Büro zum anderen ein kurzes Gebet sprechen. Von Gott Orientierung oder Kraft erbitten. Für einen Kollegen beten. Oder: Auf dem Weg nach Hause anstatt Radio zu hören den Arbeitstag an Jesus zurückgeben und ihn bitten, dass er mir hilft in die ganz andere Dynamik meiner Beziehung oder Familie hineinzufinden. Oder sich mit „Post its“ oder Bildschirmschonern an bestimmte Bibelstellen erinnern. Oder: Während dem Stillen oder dem Abwasch beten ... Es gibt so viele kleine „Ritzen und Fugen“ in unserem Alltag - so voll er auch sein mag - in denen es mir gelingen könnte für kurze Zeit Kontakt mit Gott aufzunehmen. Er kann mir so immer wieder neu die Kraft und den inneren Frieden geben, um trotz mancher Herausforderungen und Stress im tiefsten gelassen zu bleiben.

#### **2. Klostertage**

Ich persönlich suche auch immer wieder die Stille im Kloster. Nur so schaffe ich es, Gott, meinen „Kompass, auf das Gesamt meines Lebens und Arbeitens hin in den Blick zu bekommen. Als Gemeinschaft bieten wir diese „Boxenstops im Wildall“ immer wieder an.