

Ausgebrannt (burnout)

Es war einmal ein kleines Mädchen, hübsch mit schwarzen Locken, heller Haut, leuchtend blauen Augen. Es war fünf Jahre alt und des Vaters Stolz. Anfänglich nahm er sie überall mit, ging mit ihr sichtbar zufrieden spazieren, dann „sporteln“, schwimmen, Ski fahren und Rad fahren. Mama war dankbar, denn sie hatte wirklich viel zu tun: kochen, putzen und den kleinen Sohn betreuen.

Allmählich aber konnte Mama fordern, was sie wollte, das hübsche Mädchen folgte immer weniger, bis sie dann jegliche Arbeit verweigerte. Denn es hörte nur noch auf den netten Vater, der sie belobigte, was immer sie machte.

Bald kam die Schule und es tat nichts mehr. Es ging hin, kam heim, setzte sich zum Fernseher, knabberte Chips und nahm zu. Kein Bitten, kein Flehen, kein Fordern der Mutter brachte etwas. Sobald der Vater heimkam, saß sie auf seinem Schoß und er sagte: „Du wirst es schon noch lernen.“ Er hatte viel zu tun und die Kleine wartete immer, bis er heimkam. Das kleine Mädchen wurde groß und größer und bald ein hübsches Teenager-Mädchen. Die Leistung blieb auf der Strecke. Es tat nichts. Es wurde kein Schneewittchen, das 7 Zwerge allein versorgte, kein Aschenputtel, das daheim arbeitete und die Mutter unterstützte, um sich für das Leben vorzubereiten, auch keine Gretel, die den Haushalt der Hexe führte und schon gar nicht eine Goldmarie, die bei Frau Holle den Haushalt zu führen gelernt hatte. Nein, es faulenzte ganz einfach, denn es hatte ja das Objekt der Befriedigung bereits erreicht. Es brauchte sich nicht mehr anzustrengen, nicht mehr danach zu streben, denn es hatte ja bereits, was es wollte. Es hatte auch nicht umgelernt, nämlich dass der Vater nicht ihr, sondern der Partner der Mutter ist und dass er ihr Lebensziel nicht sein kann.

Und nun ist die Geschichte gelaufen.

Wenn das Objekt der Begierde erreicht ist, ist das Ziel erreicht.

Dann ist jegliches Interesse zu leisten, zu handeln vorbei. Dann will man nur genießen, verwöhnt sein, brillieren, etc. Ein selbst gewähltes Ideal hat in diesem Konzept keinen Platz. Die Triebfeder erlahmt. *Leisten, leiden, verzichten aber können wir nur um der Liebe willen.*

Triebbefriedigung reicht nicht aus. Liebe in diesem Konzept beschränkt sich allerdings nur auf Triebbefriedigung. Jeder Vorgesetzte, dem sie von nun an begegnet, hat sie zu verwöhnen. Allerdings wird dies kaum eintreten und wenn es eintritt, dann nur kurzfristig. Das Leben wird schal und die Liebe kann nicht auf die nächst höhere Stufe transzendiert werden, sie bleibt in der Befriedigung stecken.

Eh ich dem anderen gebe, wird er mir kaum etwas geben. Er wird, mir gleich, nur nehmen und keiner von uns beiden wird beschenkt sein.

- *Schenken und sich beschenken lassen müssen ausgewogen sein.*
- *Nehmen wie Geben müssen ausgewogen sein.*
- *Verzichten und Entgegenkommen müssen ausgewogen sein.*
- *Selbstlos zu leben kann gelegentlich auch zur Selbstlosigkeit und damit zur Abhängigkeit führen.*

Burnout ist, nicht um eines selbst gewählten Ideals oder Zieles willen zu handeln, sondern sich einem selbstfremden Ziel unterzuordnen, bis dieses sich erschöpft. Erschöpft – ausgehöhlt – ausgebrannt.

Aber was tun? Alles wieder von vorne anzufangen und neu bzw. anders zu gestalten, ist nicht nur schwer, sondern auch unrealistisch. Wir fangen nicht neu an, sondern wir bauen etwas Neues auf. Wir nützen und suchen vorhandene Potentiale.

Neue Ziele setzen, sich Ideale formulieren, über den Sinn und die Sinnhaftigkeit des Lebens, die Gemeinschaft der Mitmenschen nachdenken und dies in einer lebensnahen praktischen Form in die Tat umsetzen, verändert die

Einstellung und die innere Leere in einen fließenden Bach der wieder in Bewegung geratenen Energie. Es dient nicht, sich in Beschuldigungen zu ergießen oder Schuldige zu suchen etc., sondern „Ziegel“ sammeln, um eine neue Bleibe zu bauen. Eine, die weder Regenfluten, noch Stürme, noch Geldmangel verunsichern, sondern die auf Felsen gebaut ist und alles überdauert.

Es gibt natürlich das „Burnout“ jener, die sich einfach das Leben leichter machen wollen, weil diese so genannte Krankheit „in“ ist. Da kann man Vorgesetzte, Ärzte, Chefs bejammern und sich daheim ausruhen. Was einmal „in“ ist, kann missbraucht werden für eigene Vorteile, ähnlich den Banken und den Bankdirektoren, den Milliardären und den Großinvestoren nach dem Börsenkrach.

All die Dinge, die gerade „in“ sind haben kurze Beine und werden bald von einem neuen Schrei eingeholt und abgelöst. So schnell sie kommen, so schnell verschwinden sie. Eh das Leben beginnt fad zu werden, müssen auch wir nachdenken, wo unsere Ziele stecken, wie unsere Ideale ausschauen, wohin unsere Wege ziehen und um wessentwillen wir das Leben leben, wer neben uns auf der Strecke bleibt, wen wir ungern mitschleppen, wen wir loslassen oder gar loswerden möchten und für wen wir auf Erden sind. Das Leben ist ein hohes Gut. Es verdient wieder einmal in den Mittelpunkt unserer Erwägungen, unserer Fragestellungen, unserer Wünsche gestellt zu werden. Es ist wie eine Pflanze. Man kann sie zu fleißig gießen, dann verfault sie. Man kann sie zu selten gießen, dann vegetiert sie jammernd vor sich hin. Man kann sie pflegen und ernähren, entsprechend ihren Bedürfnissen, dann lacht sie uns und alle anderen an und geht unserer aller Wege mit.