



Immer noch ein Tabuthema

## Burnout – Wundbrand der Seele

VON RUEDI JOSURAN

● **Je früher man Anzeichen für ein Burnout erkennt, desto schneller kann man den Burnout-Teufelskreis unterbrechen und negative Folgen für die Gesundheit vermeiden. Voraussetzung dafür ist aber, dass Burnout vor allem am Arbeitsplatz kein Tabuthema mehr ist.**

Vor 17 Jahren veränderte ein Ereignis mein Leben für immer: ein unsichtbares Leiden. Ich geriet in einen ständigen Erklärungsnotstand, mir selbst gegenüber und auch gegenüber anderen. Eine gravierende Einschränkung der Lebensqualität. Bis dahin kannte auch ich Zweifel, Ängste, Stimmungsschwankungen, Unsicherheiten. Sie kamen und gingen. Doch dann war plötzlich alles anders: Ich war unfähig, überhaupt Gefühle zu empfinden. Nachts lag ich wach, konnte nicht schlafen, endlos grübelte ich vor mich hin. Ich versuchte alles, um mich abzulenken und irgendwie Haltung zu bewahren.

Ich setzte alles daran, die Fassade aufrechtzuerhalten. Schliesslich war ich beim Tagesfernsehen von SF DRS angekommen. Eines meiner Medienvorbilder, Kurt Felix, sagte mir eine erfolgreiche TV-Karriere voraus. Und dann das ... Ich fühlte eine Traurigkeit ohne Trauer, hatte eine diffuse Angst ohne irgendeine konstruktive Komponente. Ständig plagten mich Schuldgefühle ohne Ende.

Für meinen Zustand hatte ich aber weder ein Röntgenbild noch eine Beschreibung. Heute würde ich von einer «Seelen-Grippe» sprechen. Eine Odyssee von Arzt zu Arzt begann, bis es hiess: «Depression». Depressiv sein bedeutet für den Buchautor Holger Reiners, «am Wundbrand der Seele zu leiden wie an einer schlimmen Infektion mit oft tödlichem Ausgang.»

**Für Burnout gibt's keine Röntgenbilder**  
Als besondere Merkmale der Depression erwähnt Holger Reiners die quälende und zermürbende Wunschlosigkeit, die tiefe

Traurigkeit ohne Trauer, die übergrosse Angst. In dieser Zeit hätte ich mir (neben den Fachleuten) ein Gegenüber

**Ich wünschte mir ein Gegenüber, das nicht wertet und verurteilt.**

gewünscht. Eine Person, die nicht wertet, nicht verurteilt – die einen Raum schafft. Die es ermöglicht, dass ich nicht allein bin mit allen Fragen, mit der Hoffnungslosigkeit, der Ungewissheit. Schlussendlich ist eine überwundene Depression, nachträglich gesehen, auch eine grosse Erfahrung. Zu diesem Erfahrungsschatz gehört eine ausgeprägte Feinfühligkeit, besonders im Umgang mit anderen Menschen und Mitarbeitenden. So eine Krise fordert den Erkrankten auf, zu klären, was eigentlich zählt im Leben. Alles kommt auf den Prüf-



**Individuelle Arten von Burnout**

Seitdem ich meine eigene Geschichte öffentlich gemacht habe, kommen immer wieder Menschen auf mich zu. Menschen, die diese Zeiten der Depressionen auch erlebt haben. Jeder hat seine individuelle Form von Burnout, jeder seine eigene Geschichte.

Ich erinnere mich an ein Gespräch in einem Café am Flughafen Zürich-Kloten mit einer ehemaligen Kollegin aus Pionierzeiten des Lokalradios. Ich nenne sie Laura. Sie hatte innert 10 Minuten schon den dritten Espresso getrunken. Ich kannte sie als fast unerträgliche Plaudertasche und ewig Aufgestellte. Doch bei unserem Treffen liess sich Zeit für jeden Satz. Ihre Sprache war leise, monoton, langsam, kraftlos.

**In der ersten Zeit meiner Depression kam mein Glaube fast vollständig zum Erliegen.**

wieder wie «ein normaler Mensch» hätte leben können. Ohne Ängste, Selbstzweifel, Vorwürfe, Energielosigkeit. Tägliche Anforderungen konnte sie immer weniger allein bewältigen. Der Radius von Aktivitäten wurde immer stärker eingeschränkt. Ihren

Kolleginnen und dem Freundeskreis hatte sie zu vermitteln versucht, wie sie sich fühlte. Verstanden fühlte sie sich aber nie wirklich. Ihre

beste Freundin hatte ihr zuletzt am Handy gesagt: «Mach dir ein schönes Wochenende, geh mal schön essen, dann wird's wieder.» Immer mehr wollte sie sich die qualvolle Frage nach ihrem Befinden – «Wie geht es, was machst du so?» – ersparen. Sie hätte sonst Rechenschaft ablegen müssen über ihr Leben, das aus den Fugen geraten war. Über den Riss in der mühsam aufgebauten Maske.

stand, von der eigenen Lebensführung, den persönlichen Beziehungen über den Beruf bis zu den Lebenszielen. In dieser ersten Zeit meiner Depression kam mein Glaube fast vollständig zum Erliegen. Die Texte aus der Bibel sagten mir nichts mehr. Lieder und Anbetungszeiten erschienen mir sinnlos. Nach meinem Empfinden verhallten die Gebete im Kosmos, ohne dass sie irgendwo ankamen. Es schien mir, als hätte sich Gott verabschiedet.

**Gott ist nicht abhängig davon, ob ich die Kraft habe, an ihn zu glauben.**

Aber dabei blieb es nicht. Ich erkannte deutlich, Gott hatte sich nie verabschiedet oder aus meinem Leben zurückgezogen. Er ist grösser als mein Glaube und grösser als mein Unglaube, grösser vor allem als meine Depression. Von seiner Liebe kann auch die Depression mich nicht scheiden. Gott ist nicht abhängig davon, ob ich die Kraft habe, an ihn zu glauben. Er ist für mich da, bevor ich überhaupt glauben kann, bevor ich lieben und etwas leisten kann.

«Manchmal schaffe ich es einfach nicht mehr. Da häng ich so drin in den Denkspiralen. Schlafen ist auch so eine Sache. Irgendwann schlafe ich zwar doch ein und wache am nächsten Tag wieder auf. Aber normal wäre etwas anderes. Organisch ist alles abgeklärt. Alles am richtigen Ort, mit den üblichen Durchschnittswerten.

Die Kehrseite ist halt, dass das, was ich mit mir trage, nicht sichtbar ist und auch nicht einfach durch eine OP zu beseitigen ist.»

**Der Aktivitätsradius wird immer kleiner**

Fast alle, die diese lästigen Symptome bei sich wahrnehmen, möchten diese so schnell wie möglich loswerden. Das ist schade. Denn diese Symptome geben uns Informationen über Bedürfnisse, Wünsche und Sehnsüchte. Nicht hinschauen, weghören, nicht fühlen wollen ist eher die übliche Reaktion. Heilsam war dies auch bei mir nicht. Auch Laura war noch zu sehr mit dem Gedanken beschäftigt, ob sie jemals

Zwei Tage später sassen wir wieder beim Espresso. Laura gehört zu der Sorte Frauen, die überzeugt sind, dass ein Burnout nicht zu einer Karrierefrau passt. Bei mir passte es damals auch nicht. Doch heute bin ich dankbar, dass ich diese schwächste Zeit zugelassen habe. Und zudem habe ich eine neue geistliche Erfahrung gemacht. Nämlich die, dass Gott sich aus meinem Leben nicht zurückgezogen hat. Ich muss heute kein Doppelleben mehr aufrechterhalten. Ich muss den verletzten Teil in mir nicht mehr verbergen. In der Zwischenzeit habe ich viele Menschen erlebt, die den Mut hatten, zu ihrer Schwäche zu stehen und das persönliche Tabu Burnout öffentlich zu machen.

●

**83**

**83% aller Arbeitskräfte fühlen sich in der Schweiz gestresst. Zudem leiden in den letzten Jahren immer mehr Berufstätige an Burnout.**



20% aller Menschen erfahren im Lauf ihres Lebens zumindest einmal eine depressive Episode.

Wenn Erschöpfung die Seele frisst

## Die unsichtbare Krankheit

VON RUEDI JOSURAN

● **Stress bestimmt heute den Berufsalltag vieler Menschen. Leistungs- und Zeitdruck, Mobbing und Konkurrenzdenken setzen vielen Arbeitnehmern derart zu, dass sie daran zerbrechen – sie brennen aus. Das Burnout-Syndrom, ein psychischer und physischer Erschöpfungszustand, ist zu einem Symbol unserer Leistungsgesellschaft geworden, dem immer mehr Menschen zum Opfer fallen.**

Burnout ist spätestens seit dem Rücktritt des früheren FDP-Präsidenten Rolf Schweizer ein öffentlich anerkanntes Phänomen. Am Arbeitsplatz ist es nach wie vor meist tabuisiert. Seit es diesen Begriff gibt, ist es allerdings für viele auch leichter geworden, darüber zu reden. Andererseits ist die Gefahr gross, dass es zu einem Modewort wird. Den Betroffenen und ihren Angehörigen ist damit nicht wirklich gedient.

Burnout ist nicht als eigenständige Krankheit anerkannt. Ich selber habe während meiner Krankheitszeit deshalb von einer Erschöpfungsdepression gesprochen und geschrieben. Für mich ist das Burnout-Syndrom eine Belastungsreaktion auf chronischen Stress. Dabei gibt es drei Kernsymptome: Erstens eine emotionale Erschöpfung, das heisst man ist häufig

müde und abgespannt, hat keine Energie mehr und entwickelt psychosomatische Beschwerden. Zweitens distanziert man sich zunehmend von der Arbeit und sieht keinen Sinn mehr in der eigenen Tätigkeit. Drittens verliert man das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und erlebt ein Gefühl beruflichen Versagens.

Oft kommt es zu einem Teufelskreis: Zu Beginn führt erhöhter Arbeitsanfall zur Erschöpfung und dem Gefühl, nicht mehr mithalten zu können. Kurzfristig kann dies mit Mehrarbeit wettgemacht werden. Schon bald aber nimmt die eigene Belastbarkeit ab und man entwickelt eine negative Haltung der Arbeit gegenüber. Überlastung und Motivationskrise lassen dann das eigene Leistungsniveau tatsächlich abfallen, und man fühlt sich in dem Eindruck des beruflichen Misserfolgs bestätigt.

### Die unsichtbare Krankheit

Praktisch täglich bekomme ich zu hören, was Menschen im Arbeitsprozess beschäftigt und belastet: mangelnde Wertschätzung, zu wenig Gestaltungsmöglichkeiten, enormer Zeitdruck und eine Rund-um-die-

Uhr-Erreichbarkeit über Blackberrys und iPhones. Das Staatssekretariat für Wirtschaft (Seco) hat errechnet, dass krankmachender Stress die Schweizer Wirtschaft jährlich über vier Milliarden Franken kostet. Ein Drittel der schweizerischen Bevölkerung wird irgendwann einmal im Leben psychisch krank. Zwei Drittel haben Angehörige, die psychisch krank sind. Doch soweit muss es nicht kommen, wenn man die Anzeichen früh genug erkennt und auf die Bremse tritt.

Burnout ist eine Form persönlicher Dysbalance, die Folge eines Ungleichgewichts von Anforderungen und verfügbaren Res-

sourcen. Oft sind es persönliche Faktoren, die eine Neigung zum Burnout begünstigen. Hohe

Selbstansprüche oder Perfektionismus gehören dazu.

Burnout ist aber nicht einfach eine Folge von zu hohem Stress, sondern entsteht, wenn dieser über längere Zeit nicht bewältigt werden kann und kein Puffer, kein Ausweg und keine Unterstützung vorhanden sind. Die Burnout-Forschung verweist auf die Bedeutung von Autonomieverlust und

**Burnout ist nicht als eigenständige Krankheit anerkannt.**

Rollenkonflikten als zentrale auslösende Erlebnisse, die nicht konstruktiv und befriedigend gelöst werden können. Wer viel leistet und dauernd entmutigt wird, ist burnoutgefährdet, ebenso wie diejenigen, die innerhalb enger Handlungsspielräume arbeiten. Was also, wenn wir das Wagnis eingehen und aufhören würden, unsere Symptome abzulehnen und uns ihnen stattdessen zuwenden und beginnen, sie auch als Chance zu begreifen? Doch stört das nicht den Eindruck, den ich bei anderen hinterlasse, sozusagen mein Image?

Ich habe ein Bild von mir selbst, genauer ein Wunschbild. Beim genauen Hinsehen merke ich aber: Es ist nicht meine ganze Wirklichkeit. Und dann versuchen wir, die Diskrepanz zwischen diesem gewünschten Selbstbild und dem erfahrenen Selbst irgendwie zu überwinden. Das kostet viel Kraft – Kraft, die an einem anderen Ort wieder fehlt. Wir sind ständig dabei, diese Diskrepanz zu überspielen.

### Ein Hilfeschrei der Seele

So ist in den Anfangsphasen eines Burnouts ein klärendes Coaching oft sehr hilfreich, um Ziele und Prioritäten wieder klarer zu sehen und um schwierige Situationen besser managen zu können. In fortgeschrittenen Phasen eines Burnouts brauchen wir den Arzt. Das gilt vor allem, wenn eine depressive Grundstimmung besteht und innere Leeregefühle auftauchen.

Die medizinische Hilfe kann auch mit Coaching kombiniert werden, um grundlegendere persönliche Fragestellungen bearbeiten zu können, gleichzeitig aber auch die Umsetzung von Massnahmen – beruflich oder privat – zu unterstützen. In Fällen von manifester Depression, von Angststörungen oder Schlafstörungen braucht es oft auch unterstützende Medikamente. Ein Burnout zeigt uns letztlich unsere Grenzen auf und bewahrt uns gleichzeitig davor, diese Grenzen zu verletzen, über unsere Kräfte zu leben. Solche Phasen haben eine Art Schutzfunktion, sie zwingen uns innezuhalten. Ein Hilfeschrei der Seele: Gegen das Immerperfekt-sein-müssen, Immer-cool-sein-müssen, Immer-gut-drauf-sein-müssen. Gegen das Ideal, dass es die anderen Gefühle gar nicht geben darf. Für das Recht,

ich selbst sein zu können. Mit allem, was dazugehört.

Die Suche nach einer tragfähigen Work-Life-Balance muss mit einer Selbstreflexion und einer Bestandesaufnahme des bisherigen Lebens beginnen, bei der Prioritäten, Ziele, Werte und Wünsche einer kritischen Prüfung unterzogen werden:

- Was bestimmt mein Tun?
- Was ist mir wirklich wichtig?
- Was kommt zu kurz?

### Der erste Schritt: Bilanz ziehen

Machen Sie eine Bestandesaufnahme über den eigenen Ist-Zustand mit unter anderem folgenden Fragen:

- Wie viel Zeit nehme ich mir für mich selbst, für Dinge, die mir wichtig sind?
- Wie viel Zeit und innere Anteilnahme bringe ich für soziale Kontakte innerhalb meiner Familie, im Freundes- und Bekanntenkreis, für ein persönliches, nicht beruflich bedingtes Gespräch mit Kollegen oder Mitarbeitern auf?

- Wie viele Gespräche und Kontakte waren im Grunde nur Pflichterfüllungen?
- Bekommen mein Lebenspartner, meine Lebenspartnerin bzw. meine Freunde von mir noch die Aufmerksamkeit, die unsere gemeinsame Beziehung verdient?

### Der zweite Schritt: Die Bewertung

Nun geht es darum, sich einmal Zeit zu nehmen und die entstandene Ist-Analyse zu bewerten. Das ist gar nicht so einfach. Auch in diesem Teil ihres persönlichen Prozesses sind Fragen ausgesprochen hilfreich:

- Welches ist für mich gegenwärtig der Lebensbereich, der mich die meiste Kraft und Zeit kostet?
- Ist dies für mich auch gleichzeitig der Wichtigste? Wie sehen das die Menschen, die mir wirklich viel bedeuten und mir nahe stehen?
- Wie beeinflussen sich die Lebensbereiche gegenseitig?
- Was kommt gegenwärtig in meinem Leben zu kurz? Hat sich an der Gewichtung etwas verändert? Wenn ja: Warum?

### Der dritte Schritt: Die Sinnfrage

Mit den ersten beiden Schritten haben Sie bereits viel innere Arbeit geleistet. Unweigerlich kommen Sie jetzt in die Auseinandersetzung mit der Sinnfrage:

- Worin liegt für mich der Sinn meines Lebens?
- Was ist mir wirklich wichtig?
- Was bedeuten mir Erfolge und Misserfolge?
- Gibt es Dinge oder Bereiche, die ich bisher für wichtiger gehalten habe als sie es mir wirklich sind?

Gerade Christen neigen dazu, diese Fragen zu schnell zu beantworten. Es ist keine Schande, wenn man während Erschöpfungs- und Burnoutphasen seinen Glauben hinterfragt. Ich habe das auch getan. Vergessen Sie nicht, auch wenn Sie im Moment das

Vertrauen zu Gott verloren haben: Er hat Sie trotzdem nicht aufgegeben. Ich habe dies besonders während den Wochen nach meinem Herzinfarkt erlebt. Ich spürte

**Es ist keine Schande, wenn man während Erschöpfungs- und Burnoutphasen seinen Glauben hinterfragt.**

Spannung, Angst, aber auch einen zuvor nie erlebten tiefen inneren Frieden. Auf dem Grund meiner Angst hatte ich eine Gotteserfahrung, die man nicht mit Worten beschreiben kann. Ich habe Gott erfahren als den, der mich mit meiner Angst völlig annimmt. Ein bedingungsloses Angenommenwerden. Eine zärtliche Berührung mit der Zusage: «Egal wie es endet, es endet gut.» Das hat meinen Sinnfragen wieder Inhalt gegeben.

### Der vierte Schritt: Das Update

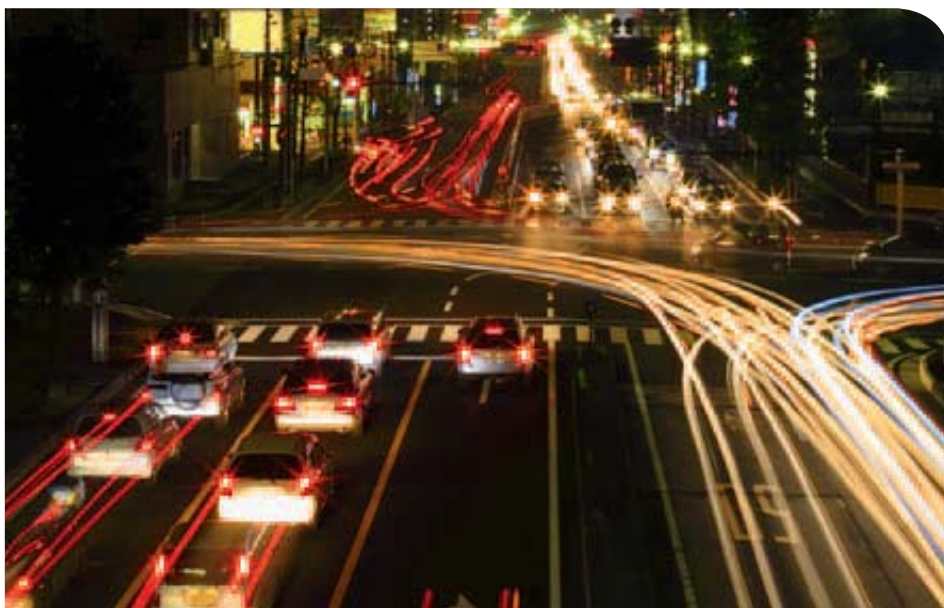
Ähnlich wie bei Computerprogrammen sollte man auch für sein Lebensprogramm regelmässig ein Update vornehmen. Es empfiehlt sich zumindest in der ersten Zeit der Neuorientierung, einmal pro Quartal die Ist-Analyse und die Bewertung zu wiederholen und anschliessend zu überprüfen,

- ob der eingeschlagene Weg tauglich ist,
- ob sich die persönlichen Prioritäten in der Zwischenzeit geändert haben,
- ob neue Zielsetzungen erforderlich sind.

Die digitale Überdosis macht uns müde

# Leben auf der Überholspur

VON RUEDI JOSURAN



Die Angst zu versagen ist zu einem Grundgefühl unserer Zeit geworden.

● Eine Flut von E-Mails gehört für viele Menschen zum Büroalltag. Doch die digitale Überdosis raubt Zeit, Geld und Ideen. Nicht wenige sprechen schon länger von einem regelrechten Informationsterror und einem kommunikativen Overkill, für den es keine Filter gibt. Eilige Terminsachen, Sitzungsprotokolle, Rückfragen: Der Strom versiegt nie und fordert ständige Aufmerksamkeit. Die permanente Informationsüberflutung führt auch zu Gefühlen von Überlastung und Fremdbestimmung.

Kürzlich sass ich in einem dieser typischen Business-Flugzeuge. Irgendwie erinnerte es mich an eine Entzugsambulanz. Bereits im Landeanflug wurden nervös die Smartphones gezückt, die Maschine rollte noch, da wurden die ersten E-Mails überflogen. Mailserver kennen eben keine Vorzimmer. Viele Menschen sind zu Kommunikationsjunkies geworden, abhängig von den digitalen Werkzeugen, die eigentlich ihnen dienen sollten und nicht umgekehrt.

Haben diese neuen Technologien auch mehr Lebensqualität gebracht, neue Freiheiten? Sie werfen neue, knifflige Fragen auf, zum Beispiel die: Wonach richte ich mein Leben aus, welches Bild schwebt mir bei meiner Lebensgestaltung vor? Oder noch prägnanter: Worum geht es eigentlich in meinem Leben?

Vor einiger Zeit habe ich einen Selbstversuch gemacht, habe einige Kataloge durchgeblättert und bin durch die Strasse einer mittelgrossen Schweizer Stadt flanirt. Die Angebote habe ich unter die Lupe genommen, immer fokussiert auf die Fragestellung: «Verbessert dieses Angebot meine Lebensqualität, oder vermindert es sie?»

Laut einer Umfrage der Zeitschrift «Focus» verbinden die meisten Lebensqualität mit Lebensstandard, mit Einkommen und Besitz. Gleichzeitig wächst die Angst, alles zu verlieren. Theoretisch lässt sich Lebensstandard immer weiter steigern, weshalb eine faktische Steigerung immer nur kurz-

fristig zufriedener macht, ehe einem schon wieder bewusst wird, dass ja noch mehr möglich wäre.

## Versagensängste und Horrorvisionen

Lebensstandard lässt sich immer weiter maximieren, die Dosis lässt sich immer weiter steigern. Deshalb hat die Fixierung auf den Lebensstandard Suchtcharakter: In der gleichen Umfrage wurde eindrücklich dargestellt, dass immer mehr Menschen auch Angst haben, nicht das zu leisten, was von ihnen verlangt wird. Die Angst zu versagen ist zu einem Grundgefühl unserer Zeit geworden.

Versagensängste führen bei vielen Menschen zu Horrorvisionen. Wer die Leistungserwartungen im Beruf und im Privatleben nicht erfüllen kann, gilt als Versager, ist «out» und wird ausgetauscht – als Arbeitnehmer ebenso wie als Partner. Wer dem gesellschaftlichen Leistungsdruck nicht entspricht, verliert an Sozialprestige und wird zum Aussenseiter. Dies gilt sogar für unsere Freizeit: Wir beurteilen Hobbys, Sport, Urlaub, Kleidung und Sexualität danach, ob wir Leistungsstandards erfüllen oder nicht.

In unserer leistungsorientierten Gesellschaft zählen oft nur Werte wie Erfolg, Sieg, Karriere, Durchbruch, Prestige, Gewinn, Produktivität, Umsatzsteigerung – für das Gegenteil davon ist kein Platz. Worte wie scheitern, verlieren, schief gehen, Fehler, Versagen, Misserfolg, Niederlage, Schwäche, Unterlegenheit, Karriereknick, sozialer Absturz machen Angst. Wir streichen diese Eigenschaften am liebsten aus unserem Vokabular und am liebsten würden wir sie wie eine Datei in unserem Computer löschen.

Menschen mit Versagensängsten kritisieren sich selbst am schärfsten. Sie engen ihr ganzes Denken, Gefühlsleben und Ver-

halten zunehmend auf ihre Angst zu scheitern ein. Sie werden hektisch, manchmal aggressiv und vermeiden notwendige Aktivitäten. Sie verlieren die Lebensfreude, können nicht mehr schlafen, bekommen psychosomatische Beschwerden und neigen zu Alkohol- und Medikamentenmissbrauch. Die drei häufigsten psychischen Störungen (Depressionen, Angststörungen, Alkoholprobleme) sowie einige andere psychische Erkrankungen haben oft eine gemeinsame Grundlage: das Gefühl, die Überzeugung oder die Erfahrung zu versagen, versagt zu haben und immer wieder zu versagen.

**Hinter vielen Ängsten stecken zu hohe Ideale und Perfektionismus.**

Hinter vielen Ängsten stecken zu hohe Ideale und Perfektionismus. Perfektionismus ist die Ursache für Stress, Burnout, Selbstzweifel, Aufschieberitis. Perfektionismus beeinträchtigt uns in unserer Lebensqualität.

Hier ein paar Tipps, was dagegen getan werden kann:

- Sehen Sie sich bewusst in Ihrer Umgebung um: Nichts und niemand ist hundertprozentig perfekt. Und: Sind nicht oft gerade die unperfekten Dinge die schönsten und wertvollsten – weil authentisch und einzigartig?
- Ordnung und Fleiss sind soweit in Ordnung. Doch sollten sie nicht zum Selbstzweck werden.
- Wir lernen aus Fehlern mehr als aus Dingen, die wir richtig machen.
- Üben Sie bewusst, Dinge nicht perfekt zu machen.
- Wenn Sie das Gefühl haben, den ganzen Tag nichts geschafft zu haben: Schreiben Sie am Abend kurz auf, was erledigt wurde. Sie werden entdecken, es ist viel mehr, als Sie dachten! Das entspannt und motiviert zugleich.

Eine der grössten Herausforderungen bei der Lebensgestaltung im Sinne von bestmöglicher Lebensqualität besteht darin, die einzelnen Bereiche des Lebens wie etwa Arbeit und Freizeit so miteinander zu verbinden, dass zwischen ihnen Balance herrscht, ein fließendes Gleichgewicht.

Wird nämlich ein Bereich zu stark betont, werden andere vernachlässigt, und das ist ein Lebensqualitäts-Killer. Gefragt ist von erfolgreichen Lebensgestalterinnen und Lebensgestaltern ein hoch entwickelter Sinn für das richtige Mass.

**Besonnenheit statt Perfektionismus**

Bei der Frage nach dem richtigen Mass geht es nicht um eine brave Mittelmässigkeit. Der Apostel Paulus hat das in seinem Brief an die Römer umgesetzt: Besonnenheit! Die Besonnenheit lässt mich erkennen, wo mein Platz ist. «Strebt nicht über das hinaus, was euch zukommt, sondern strebt danach, besonnen zu sein, jeder nach dem Mass des Glaubens, das Gott ihm zugeteilt hat.» Hat das etwas mit Lebensqualität zu tun?

Bezieht sich die Verantwortung für die Lebensqualität nur auf uns oder haben wir auch Verantwortung für andere? Es geht Paulus um den Aufbau einer Gemeinde, in der jeder Platz hat. Das aber geht nur, wenn nicht einzelne sich so breit machen, dass alle anderen an den Rand gedrängt oder erdrückt werden. Es ist Paulus wichtig, dass der einzelne sein Charisma erkennt, und dass es auch von der Gemeinde anerkannt wird. Zum Problem

werden für Paulus jene, die meinen, sie könnten alles allein. Es geht bei der Frage nach einer besseren Lebensqualität sowohl um Selbstwahrnehmung wie auch um die Verantwortung für andere, Wesentliches vom Unwesentlichen, Unverzichtbares vom weniger Wichtigen zu unterscheiden.

Es gibt dafür eine Voraussetzung, die Anselm Grün beschreibt: «Das rechte Mass zu finden braucht die innere Ruhe, die Erfahrung der eigenen Mitte. Aus der Mitte heraus ist der Weg nicht weit zum Ziel. Wenn ich jedoch ständig mir selbst nachlaufen muss, dann vergeude ich meine Zeit. Ich bin zwar ständig beschäftigt, aber es kommt

wenig dabei heraus.» Eingeholt wird diese Sicht vom Evangelium der Selbst- und Nächstenliebe.

**Versöhnt leben**

Versöhnt sein, von Gott bejaht werden, gut mit sich selbst umzugehen, die eigene Lebensspur zu finden: Das alles ist für mich Zentrum der Lebensqualität. Dabei geht es nicht um falsch verstandene Selbstliebe, die ständig um sich kreist. Wirklich gut fühle ich mich erst, wenn ich mich auch auf Begegnungen mit anderen einlasse und mich ihnen zuwende – ohne andere zu verzwecken. Bei den Aufnahmen zur FENSTER ZUM SONNTAG-Sendung mit der Sängerin Nina Hagen kamen wir auf ihre Erwachsenentaufe zu sprechen. In der Begegnung mit ihr wurde mir die Bedeutung der bedingungslosen Liebe Gottes in der Taufe neu bewusst. Als Jesus im Jordan von Johannes getauft wurde, öffnete sich über ihm der Himmel und Gott sagte: «Du bist mein geliebter Sohn, an dir habe ich Gefallen gefunden» (Markus 1,11).

Mit anderen Worten: «Ich liebe Dich so, wie du bist. Ich liebe Dich, weil Du bist». Die Erfahrung der unendlichen Liebe Gottes, die an keine Bedingungen geknüpft ist, ist der Grund, auf den wir bauen können. Das Lebensgebäude wird auch nicht einstürzen, wenn wir von dem einen oder anderen Menschen keine

Liebe erfahren, wenn unser «Marktwert» abnimmt, wenn wir keine Casting-Show gewinnen und uns die Gesundheit Grenzen setzt.

Dann entsteht auch ein Raum für Lebensqualität. Wenn wir von innen her authentisch sind und versuchen immer mehr die Person zu werden, die wir sind. Zum einmaligen Bild, das Gott sich von uns gemacht hat.

●

**Wer dem gesellschaftlichen Leistungsdruck nicht entspricht, verliert an Sozialprestige und wird zum Aussenseiter.**