

Christine Krokauer
Familien- und Sozialberaterin (AV)
Heilpraktikerin beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie nach HPG

Vortrag am Dienstag, 31. Mai, 18.15 Uhr im Naturkaufhaus Body & Nature in Würzburg

Von der Lebens-Aufgabe zur Lebensaufgabe

*Es gibt Leute, die leben nicht ihr gegenwärtiges Leben,
sondern sind mit großem Eifer beschäftigt,
als ob sie noch ein zweites Leben zu leben hätten,
nicht aber das gegenwärtige;
und unterdessen vergeht die Zeit,
die ihnen noch bleibt.*

Antiphon

„Erschöpfung“ war das Wort, das ich als Überschrift für diesen Vortrag überlegt hatte. Erschöpft – das hat Sie angesprochen, deshalb sind Sie heute Abend gekommen.

Erschöpft bedeutet: leergeschöpft, etwas, das vorher gut gefüllt war, ist zur Neige gegangen und wir kippen den Krug um in der Hoffnung, noch einen Tropfen zu erhaschen.

Denken wir über unsere heutige Zeit nach, fällt oft das Stichwort „Burnout“. Bei einem Burnout ist etwas abgebrannt, vernichtet, nicht mehr herstellbar, von den Flammen zerstört. Es kann nur etwas ausbrennen, was vorher existiert hat. Ein Burnout wird in unserer Gesellschaft fast wie ein Orden betrachtet. Wer einen Burnout hat, hat was geleistet, war präsent, war Feuer und Flamme für etwas, das ihn letztlich auch verzehrt hat.

Bei einer Erschöpfung sieht die Sache anders aus. Was leer ist, kann auch wieder gefüllt werden. Was abgebrannt ist, ist zerstört, dient nur als Dünger für neues Leben, kann aber nicht wiederbelebt werden. Burnout bedeutet, dass das alte Leben nicht mehr aufgegriffen werden kann, sondern ein neues Leben wachsen und reifen soll und – darf!

Da ist es mit der Erschöpfung vom Sprachlichen her ein wenig günstiger: Ein leerer Krug kann jederzeit gefüllt werden, wenn man weiß, wo es Wasser gibt.

Was bedeutet Erschöpfung? Wir setzen den Begriff Erschöpfung gleich mit Müdigkeit, bleierner Schwere, fehlender Lebensfreude, Tretmühle, Ausgelaugtsein, die Möglichkeit, sich durch Schlaf oder Urlaub zu erholen, ist gestört. Wir sind förmlich wie ausgewrungen vom Leben, sind „durch mit allem“. Denken wir es von einem Krankheitsbild her, klingt das wie die Symptomatik einer Krankheit unserer Zeit, der Depression. Hier haben wir es oft mit einer Verschlimmerung der Symptome am frühen Morgen zu tun. Der Patient erwacht früh und schon hängt er in seiner Gedankenschleife fest, so lähmend ist das Leben, dass nicht einmal mehr Kraft vorhanden ist, aufzustehen. Der meistens leistungsbetonte Patient verzweifelt innerlich an seiner Kraftlosigkeit,

der Unfähigkeit zum Handeln, er ist hand-lungsunfähig und er sieht keine lohnenswerte Perspektive mehr. Er braucht sofort Hilfe und Unterstützung, damit er nicht im Selbstmord endet, sondern lernt, mit seiner Krankheit umzugehen und sie als seinen Lehrer zu betrachten, nicht als Joch, das ihn „fertigmachen“ soll.

Erschöpfung steht für leergeschöpft sein. Das ist ein aktiver Prozess. Jemand schöpft aus dem Vollen, solange, bis etwas leer ist, da heißt es nicht „Ein Loch ist im Eimer, Karl-Otto!“, das ist nicht von allein zwischen den Händen zerronnen oder verdunstet wie der Tropfen auf dem heißen Stein, sondern wir selbst haben geschöpft, als wäre der Krug bodenlos, wie die Werbung im Restaurant verspricht: „bodenlose Tasse“. Alles hat ein Ende, nur die Wurst hat zwei, weiß der Volksmund, und so ist auch der dickste Krug eines Tages leer, erschöpft, fertig, nutzlos. Es entspringt kein neuer Kraftquell aus diesem leeren Krug. Wir müssen uns auf die Suche nach der Oase in der Wüste machen und das bedeutet – Fußmarsch, harte Konditionen und Eigeninitiative. Stehenbleiben heißt, den Tod erwarten und annehmen. Auch möglich, aber wenig elegant, oder?

Sie sitzen hier, weil Sie ein Sammler sind. In Ihrer Sammlung steht also eine Art Kruggalerie, die schönsten leeren Krüge mit Punkten im Bauernmuster, aus Porzellan, aus Tonscherben, aus Metall, Karaffen aus Kristallglas und alle haben eines gemeinsam – sie sind schön, vor allem schön leer.

Wenn uns das Wasser des Lebens aus der Hand geronnen ist, kommen wir an Grenzen. Beim Burnout kollabieren unsere Systeme nach und nach – der Körper macht schlapp, dann folgt die Psyche. Bei der Erschöpfung haben wir es mit subtileren Signalen zu tun – hier mal eine Müdigkeit, da eine Unlust, ein wenig Gereiztheit, das Gefühl, dringend Pause zu brauchen, sie sich aber nicht leisten zu können – kennen Sie das? Dann können wir uns die Betrachtung der diversen Symptome schenken beziehungsweise kurz zusammenfassen: Schlafstörungen gehören dazu, weil wir im Bett liegen und mit einem Schlag geht die Liste der Schandtaten los: Das ist nicht erledigt worden, das muss morgen aber sofort und als Erstes gemacht werden und das und die Wäsche und die Oma hab ich vergessen anzurufen, Mist, ich muss noch die Tomaten hochbinden und Thomas braucht aus der Reinigung den Anzug und hat Tobias seine Matheaufgabe fertig gemacht? – Das ist nicht der beste Schlafgarant. Sollten Sie trotzdem einschlafen, schrecken Sie nachts gern mal auf. Hat da nicht was gerufen? Ja. Der Wäscheberg leuchtet anklagend aus der Ecke, die Socken wimmern, dass sie gestopft werden wollen und der Fußboden fleht: wisch mich!

Während Sie sich den Schweiß von der Stirn tupfen, könnten Sie die Symptome bewundern, die Ihr Körper produziert: Schreckhaftes Hochfahren aus wenig erholsamem Schlaf, Nachtschweiß, Magenschmerzen, denn das Essen liegt wie Gips im Bauch, was nicht verwundert, denn Kauen braucht Zeit und die haben Sie nicht. Also hurtig hochkalorischen Murks eingeworfen, drauf der doppelte Espresso und weiter. Das Haar wird stumpf, die Nägel brüchig, der Körper geiert schon nach den Reserven, er nimmt, was er kriegen kann, dazu gehören dann auch mal Viren und Bakterien – das Immunsystem besteht nicht mehr länger aus starken Wächtern, sondern aus einer schlecht bezahlten Söldnertruppe, die durchlässt, was nicht bis zum Hals bewaffnet ist.

Am Tag sackt der Kopf auf die Schreibtischplatte – hoffentlich hat das kein Kollege gesehen! Kann sich keiner leisten, Sie erst recht nicht, denn Sie müssen Geld ranschaffen, um das Haus abzubezahlen, die Kinder in der Ausbildung, dies und jenes, alles kostet und wird seltsamerweise nie weniger, sondern immer mehr. Aus Ihrem Lebenskrug rinnt das Wasser inzwischen schon recht flott heraus, das bemerken Sie zwar, denken sich aber „wo viel ist, kommt auch viel hin!“ Dann bitte auch das Sprichwort bedenken: „Der Teufel schießt immer auf den größten Haufen“ und was da landet, kann auch eher negativ sein.

Ihr Nervenkostüm wird feiner, brüchiger, dünner, es kann sein, dass sich zunehmend Schmerzen zeigen – Kopf und Rücken sind die klassischen Stoppschilder. Was tun wir? Massage und Fango. Und? Nach vier Wochen schaut es wieder genauso aus. Gut war das Liegen, das Nehmen in der Massage, das „jemand rackert sich an mir ab und das bin dieses Mal nicht ich, hurra!“, aber es gibt keinerlei Langzeiteffekt. Klar, das Übel liegt per se nicht im Rücken, sondern am nicht mehr tragbaren Joch.

Und hier kommt unser Esel ins Spiel. Ein Esel ist, wer sich alles aufladen lässt, heißt es und beim Aufladen haben alle Erschöpften oft und gern mal „hier“ geschrien. Und so trottet der Esel anfangs frohgemut die Runde, schaut über den Zaun in die herrliche Landschaft und sagt sich „zehn Jahre, dann gehört mir der Hof und ich sitze da und genieße die Abendsonne“. Nach zehn Jahren schleicht ein grauer Esel schlapp seine Kreise, seine Spur ist so tief eingefräst, dass er gar nicht mehr weiß, dass außerhalb seines Mühlkreises eine ganze Welt wartet. Das ist das schönste Bild für die Erschöpfung – immer im Kreis herum, ohne jede Perspektive und ganz vergessen habend, dass die Welt nicht die Perspektive der Mühle ist, nicht mal ein Bauernhof. Setzen Sie sich mal in einen Helikopter und fliegen mal direkt senkrecht über der Mühle nach oben. Sehen Sie die Veränderung? Erst rückt der Hof in den Mittelpunkt, dann bemerken Sie – oh, da ist ein Dorf, eine Stadt, ein Fluss, ein Gebirge, ein See, ein Land, ein Kontinent, ein Erdball ... alles eine Frage der Perspektive und wer sich einen Marienkäfer direkt vors Auge hält, sieht auch nur bedrohliches Rot mit schwarzen Punkten.

Viele erschöpfte Menschen suchen ihren Hausarzt auf. Das macht durchaus Sinn, denn wenn Sie Glück haben, erkennt er, ob Sie vielleicht doch eine behandlungsbedürftige Depression, Eisenmangel oder sonstige Probleme körperlicher Art haben. Dann sollten Sie sich nicht scheuen, diese Probleme zu beheben oder sich zum Facharzt weiterverweisen zu lassen. Eine Depression ist nichts, was von alleine vorbeigeht, sondern eine gravierende Erkrankung.

Wir sprechen heute aber nicht über Depressionen, sondern die Frage, wie Sie aus der Erschöpfung wieder in die Lage versetzt werden, Ihr Leben schöpferisch zu gestalten.

Und da wären wir beim Knackpunkt. Wenn wir nicht mehr das Gefühl haben, dass wir selbst es sind, die unser Lebensschiff steuern, sondern „der Chef, die Familie, der Nebenjob, die Verwandtschaft, das Internet und tausenderlei mehr“, verlieren wir die Handlungsfreiheit. Und das macht uns im wahrsten Sinne des Wortes auch handlungsunfähig. Wenn wir nicht mehr am Steuerrad stehen – wer steht dann da? Manche von Ihnen kennen noch die Reklame aus den 70er Jahren von Lenor, oder? Da trat eine sehr besorgte Dame aus der Frau mit den brettharten Handtüchern heraus und meinte ratend: „Greife lieber zu Lenor!“

So ein Gefühl der Inkompetenz, des „redlich bemüht, aber hat nicht gereicht, nie reicht es!!!!“ haben wir in der Erschöpfung. Da funktioniert auf der Bühne des Lebens ein Mensch, der aussieht wie wir, er isst, trinkt, spricht mit unserem Mund, aber wir sind es gar nicht. Wir stehen wie gelähmt am Spielfeldrand und schauen zu, wie diese Person unsere Gesundheit ruiniert. Wir sind hilflos der Situation ausgeliefert. Marionetten an Fäden, die andere ziehen, die wir nicht sehen, aber spüren.

Sind wir das?

Bedenken Sie die provokante Erkenntnis:

Der Arme hat seine Armutsvision.

Der Reiche hat seine Reichtumsvision.

Der Kranke hat seine Krankenvision.

Das Würstchen hat seine Würstchenvision.

Der Sieger hat seine Siegevvision.

Als ich den Satz einer Klientin vortrug, stand sie empört auf und rief: „Das würde ja bedeuten, dass der Kranke selbst an seiner Krankheit schuld ist!“ Darüber kann man streiten. Vielleicht, vielleicht auch nicht. Woran er eventuell nicht unbeteiligt ist, ist seine Haltung zur Krankheit. Gemeint ist mit diesem Vergleich: Wenn wir die Verantwortung für unser Wohlbefinden an der Garderobe des Alltagslebens abgeben, dürfen wir uns nicht beklagen, wenn der miese Regisseur eben dieses Lebens keinerlei Gespür für unsere Fähigkeiten entwickelt, sondern uns herumkommandiert und uns Rollen zuteilt, die wir weder spielen wollen noch mit denen wir uns auch nur im Entferntesten identifizieren können. Dumm gelaufen, da stehen wir auf der Bühne, im Kopf hämmert es „The show must go on“ und wir wünschen uns weit weg. Unser kreatives Talent ist mit einem Schlag weg, zum reinen Überlebenshandwerk mutiert, wenn wir Glück haben.

Wie oft lassen Sie täglich fremddenken? Den Chef entscheiden, was Sie tun, den Partner entscheiden, wie Sie Ihren Tag zu gestalten haben, die Kinder dürfen Sie herumkommandieren, selbst der Hund, der locker auf den frisch gewischten Boden pinkelt, zeigt Ihnen: Sie sind derzeit nicht der Rudelführer, eher dazu da, den Haussklaven zu geben, ist ja sonst keiner da für diesen Part.

Sie sind nicht mehr Herr im eigenen Haus, und gemeint ist Ihr eigenes Lebenshaus. Wenn wir die Führung nicht mehr haben, haben wir verloren, dann schwimmen wir und dann fließt alle Energie ganz schnell aus uns heraus – wir sind leer geschöpft.

Es geht also darum, wieder Handlungsfreiheit zu gewinnen.

Dabei können ein paar Fragen helfen.

Was ist das Wichtigste in Ihrem Leben? Es ist nicht wichtig, ob das die Arbeit, die Familie, ein Hobby ist, sondern dass Sie etwas benennen können, was wirklich eine Herzensangelegenheit ist.

Was wollen Sie vom Leben? Wenn Sie berühmt, reich und sexy sein wollen – bitte sehr. Dann müssen Sie alles tun, um berühmt, reich und sexy zu sein. Dann muss Ihre Vision lauten: Berühmt, reich und sexy, und zwar möglichst konkret. Malen Sie sich aus, wie Sie berühmt, reich

und sexy sind! Hören Sie den Applaus, wenn Sie einen Saal betreten? Fühlen Sie, wie sich das sündhaft teure Seidenkleid an Sie schmiegt? Riechen Sie das After Shave des berühmten Schauspielers, der sich beim Essen zu Ihnen hinüberbeugt! Erst wenn die Vision restlos und prallstens mit Leben gefüllt ist, können Sie überlegen, was Sie tun müssen, um sie zu erreichen! Je konkreter das Ziel, desto wahrscheinlicher, dass Sie es erreichen. Und nicht vergessen: Übung macht den Meister.

Es gibt neben Arbeit auch andere Dinge, die für Sie wichtig sind. Welche sind das für Sie? Haben Sie Zeit dafür?

Wie können Sie Ihren Arbeitsalltag abwechslungsreich gestalten?

Können Sie Arbeit auch delegieren? Haben Sie ein geübtes Zeitmanagement?

Sie können eine Woche lang ein Zeittagebuch führen und auflisten, was Sie wann tun. Notieren Sie sich dazu, wann Sie sich sehr müde und erschöpft fühlen. Wir Menschen haben eine innere Uhr. So, wie Sie entweder Frühaufsteher oder Nachteule sind, hat Ihr Körper unterschiedliche Rhythmen und am Tag Zeiten, in denen er anderweitig befasst ist – mit Verdauen, mit Sortieren, mit Erholen, mit Input wegräumen und mit Ruhephasen. Wenn Sie um Ihre natürlichen Tageschwankungen wissen, können Sie sich in die müden Zeiten vielleicht Pausen legen oder Sie machen Tätigkeiten, bei denen Sie nicht viel denken müssen. Arbeiten Sie niemals gegen Ihre innere Uhr. Lernen Sie, Ihre innere Uhr wieder wahrzunehmen. Das können Sie am schnellsten, indem Sie einfach aufnotieren – wann bin ich fit, wann bin ich müde. Erkennen Sie Rhythmen? Dann arbeiten Sie mit diesen Schwankungen.

Eine meiner Klientinnen notierte in ihrem Zeittagebuch täglich mehrere Stunden Zeitungslektüre, um die „Totentafel zu betrachten“, Social Networking wie Facebook und Mails mit Menschen, die sie Freunde nannte, aber nicht einmal persönlich kannte und mit Telefonaten mit Bekannten, die sie um Hilfe und Rat baten, ohne nachzufragen „Stören wir dich gerade“ – Glückwunsch. So kann man sich auch fertigmachen. Fragen Sie sich bei der Beobachtung Ihrer Zeitfresser: Wieso erlaube ich diesen Dingen, dass sie so viel Raum in meinem Leben einnehmen? Müssen Sie wissen, wer gestorben ist oder sagen Sie sich – wenn es die Nachbarn sind, bekomme ich es mit und der Rest ist unwichtig?

Wir sind keine Maschinen – wir brauchen Pausen. Wenn Sie nicht in die Erschöpfung geraten wollen, sollten Sie sich bei einem Gefühl der Müdigkeit fragen: Bin ich körperlich erschöpft, weil ich gerade ein Mittagessen verdaue? Bin ich gelangweilt von einer stupiden Arbeit? Bin ich fix und fertig, weil mich ein krankes Familienmitglied heute Nacht mehrfach geweckt hat? Werden Sie zum „Auslöserdetektiv“, aber werten Sie nicht. Eine Einstellung der Marke „Wenn die mich nicht x Mal wecken würde, wäre ich auch so fit wie der Rest der Familie“ sorgt dafür, dass auch die letzten Energiereserven wie Ratten das sinkende Schiff verlassen.

Wer viel sitzt, braucht Ausgleich – bewegen Sie sich. Tanzen Sie zu Ihrer Lieblingsmusik, wann immer Sie können!

Haben Sie schon mal gesungen, wenn Sie sich gestresst gefühlt haben? Vergessen Sie komplizierte Atemtechniken und Verrenkungen, wenn Sie dazu keinen Nerv haben. Sie sind innerlich auf 180 oder verängstigt, Panik steigt auf, weil Sie das Gefühl haben, Sie schaffen es nicht?

Dann sofort das Fenster auf und – singen Sie einen Ton. Singen entspannt sofort, Singen reguliert sofort den Atem und Singen macht einfach glücklich. Ob Sie nun einen krummen Ton hervorröcheln oder Om mane padme hum chanten, ist egal. Hauptsache, die Luft zirkuliert. Ich singe gern mit Patienten, weil das immer genug Anlass gibt, um sich vor Lachen zu kringeln. Die schönsten Momente erleben wir in der Praxis, wenn ein Patient, der ewig nur einen kläglichen abstürzenden Ton ausstoßen konnte, eines Tages wie Benjamin Blümchen trötet oder den Praxisraum füllt – wow. Das ist wie Bergsteigen um drei Uhr fröhs in tiefer Nacht, Kampf gegen Wadenkrampf und Schweinehund und um halb acht oben auf dem Gipfel stehen und die Sonne geht auf, unten das dicke Nebelmeer, oben die Sonne, die Gipfelwelt schimmert weiß, die Sicht gigantisch und Sie stehen da – erledigt, überwältigt und mit einem Mal überkommt Sie der Wunsch, das Glück hinauszuschreien – tun Sie es. Schreien Sie auch das Unglück hinaus – singen Sie. Suchen Sie solange, bis Sie Musik finden, die Sie stärkt und singen Sie mit. Beim Autofahren, beim Staubsaugen, beim Kochen, beim Spülen. Singen rhythmisiert, Singen entspannt und singen stärkt nebenbei kostenfrei Ihr Immunsystem.

Erschöpfen Sie sich, weil Sie innerlich permanent angespannt sind? Haben Sie schon herausgefunden, mit welchen Techniken Sie gut entspannen können? Wenn Sie kein Fan von Entspannungstechniken sind – treiben Sie dann Sport? Ist es auch der richtige Sport für Sie? Wer hyperaktiv ist und meint, mit Yoga werde er ruhiger, kann sich irren, vielleicht ist da dann Marathon geeignet oder eben doch Yoga, weil das schön runterfährt – jeder Mensch ist anders gestrickt, kennen Sie Ihr persönliches Wohlfühlstrickmuster? Wann probieren Sie es aus? Warum nicht?

Essen Sie, wenn Sie erschöpft sind? Dann sind Sie mit „Mars bringt verbrauchte Energie sofort zurück“ aufgewachsen. Kohlenhydrate liefern kurzfristig Energie, doch der Absturz ist danach viel größer. Ernähren Sie sich ausgewogen und vor allem – trinken Sie viel, ideal sind Tees, Fruchtschorlen und Wasser. Essen löst kein Problem, es schafft nur ein paar, die mit dazu beitragen, dass Sie erschöpft sind. 150 Kilo Mensch sind schwerer zu tragen als 80 Kilo, leuchtet ein, oder? Selbst mir. Dass die 150-Kilo-Person mal generell am Leben schwerer trägt, ist auch sichtbar. Werfen Sie andere Rettungsringe ins Leben, das Herz dankt es Ihnen.

Setzen Sie Ihre Gesundheit jeden Tag aufs Spiel? Warum? Ist Ihnen das so viel wert, dass Sie sich dafür ruinieren?

In der Praxis erlebe ich oft erschöpfte Menschen. Fleißige Opfertiere sind es manchmal, sie wollen es allen Recht machen und die Hauptklage ist: „Ich komme mir wie ein Fußballstreifer vor!“ Ja. Wer sich zum Esel macht, bekommt jeden Sack aufgeladen. Das ist Fakt. Dafür sind Esel da.

Ich bitte Sie, kurz die Augen zu schließen.

Wenn Sie eine Frau sind: Können Sie sich eine afrikanische Frau vorstellen, die mit aufrechter Haltung einen schweren Wasserkrug balanciert? Sehen Sie Ihre aufrechte Haltung? Können Sie sehen, wie sie geht? Wie sie das Gewicht nahezu spielerisch bewältigt und mit unvergleichlicher Anmut voranschreitet? Können Sie sich in diese Frau hineinversetzen und Ihre Haltung einneh-

men? Ersetzen Sie in Ihrer Vorstellung den Wasserkrug durch eine wunderschöne Krone. Jede Frau ist eine Königin.

Wenn Sie ein Mann sind: Können Sie sich einen wirklich tapferen, aufrechten Ritter aus der Tafelrunde von König Artus vorstellen? Wie er mutig im Morgenlicht steht, bereit, seine Ritterehre zu verteidigen, sich für Gerechtigkeit einzusetzen? Stellen Sie sich vor, dass Sie im Morgenlicht stehen, über das weite Land blicken und stolz darauf sind, dass Sie daran beteiligt waren, den Frieden über dieses herrliche Land zu bringen. Jeder Mann ist ein Ritter.

Ich bitte Sie nun, kurz aufzustehen. Können Sie sich so hinstellen wie die Königin und der Ritter?

Ich lade Sie nun herzlich ein, mit mir eine Übung zu machen, die Sie mit allem verbindet, was Sie brauchen – mit Mutter Erde, die Sie Tag für Tag geduldig trägt, egal, ob Sie wütend auf ihr herumtrampeln, leichtfüßig springen oder gemächlich Schritt für Schritt vorangehen – und mit dem Himmel. Als Mensch sind Sie Bestandteil der Schöpfung und das einzige Wesen, das vollkommen aufrecht aufgespannt ist zwischen Himmel und Erde. Sie dürfen aus beiden Welten aus dem Vollen schöpfen!

BAUMÜBUNG WIRD DURCHGEFÜHRT

Diese Übung können Sie immer dann in Ihren Tag einbauen, wenn Sie sich erschöpft fühlen. Sie schließt Sie an Ihre Kraftquellen an, die Ihnen rund um die Uhr zur Verfügung stehen.

Wenn Sie merken, dass Sie noch einen Nachschlag brauchen und mit dem Bild eines Schutzengels etwas anfangen können, können Sie die Baumübung auch erweitern, indem Sie sich gut verwurzeln und dann Ihre Flügel ausbreiten. Das kann am Anfang schon noch öfter klemmen! Wir haben unsere Flügel gerne mal gestutzt oder auf Zimmergröße gefaltet. Bis wir sie wirklich als Flügel nutzen können, braucht es Übung.

Engelübung wird durchgeführt.

Bedenken Sie bei allem, was Sie tun: Stärkt mich das oder schwächt mich das? Möchte ich das tun, weil ich es wirklich will oder welche Beweggründe habe ich? Wenn Sie etwas tun, weil es einem anderen Menschen hilft, der die Hilfe braucht, werden Sie sich nicht erschöpfen. Helfen Sie, obwohl der andere die Hilfe weder braucht noch wertschätzt, sollten Sie sich beim nächsten Mal das Wort Nein erarbeiten. Maria Montessori hat einmal gesagt, dass das Ziel jeder Erziehung sei: „Hilf mir, es selbst zu tun“ – erlauben Sie anderen Menschen mehr und mehr, ihre eigenen Angelegenheiten auch selbst zu tun und sich über ihr Tun zu freuen. Ich werde Ihnen am Ende die Bill of Rights von Virginia Satir austeilten – für den Kühlschrank. Zum täglichen Durchlesen. Als tägliche kleine Hemmschwelle, bevor Sie sich wieder eifrig in eine neue Tätigkeit stürzen, die ein anderer selbst erledigen kann.

Bedenken Sie – wenn Sie Ihre Maßstäbe extrem hoch legen, scheitern Sie schneller und fühlen sich schlecht. Wem nutzt ein Perfektionismus? Lernen Sie die Grenzen Ihrer Belastbarkeit ken-

nen und wertschätzen. Sie sind, wie Sie sind – ein Mensch mit Stärken und Schwächen, mit viel Mut, sonst wären Sie heute nicht gekommen und dem inneren Wunsch, etwas zu verändern. Veränderungen sind nie einfach, sondern schwer und Rückfälle in altes Verhalten ganz normal – seien Sie nett zu sich und verzeihen Sie sich, wenn Sie mal wieder als Lastesel zugesagt haben. Stellen Sie lieber stolz fest, dass Sie es jetzt eher bemerken, wenn Ihnen etwas aufgeladen wird.

Holen Sie sich Unterstützung – Ihr wichtigster Verbündeter sind Sie selbst. Wie war noch mal Ihre Vision von Ihnen als glücklicher, gesunder und zufriedener Mensch? Bedenken Sie den Rat von Alan Alda: „Sei anständig zu den anderen, aber lass ihnen dann keine Ruhe, bis sie auch anständig zu dir sind!“ Macht Ihnen dieser Gedanke Angst? Dann ist Ihre erste Aufgabe die, dass Sie sich frei machen von dem Anspruch, man würde Sie nur mögen, wenn Sie nett zu allen sind. Ab sofort lächeln Sie nicht mehr und tun nicht mehr so, als sei es in Ordnung, wenn jemand meint, Sie müssten seine Arbeit erledigen. Prüfen Sie genau – was ist meines und was nicht? Wo will ich freiwillig etwas übernehmen? In welchem Rahmen? Üben Sie täglich in kleinen Dingen, das alte Verhalten abzulegen. Das Zauberwort heißt: Danke für die Anfrage, aber nein! Und hören Sie auf, sich zu entschuldigen. Das Nein ist vollkommen ausreichend und solange Sie keine Übung im Abwehren haben, verheddern Sie sich bei Erklärungen, warum Sie etwas nicht tun. Vergessen Sie die Reden. Nein, umdrehen, gehen, aus die Maus. Oh ja, das ist elend schwer! Hallo, hatten Sie nicht ein Krugproblem? Wollen Sie es lösen? Dachten Sie, da gibt es was von Ratiopharm und alles ist rosarot? Fast!

Wann haben Sie das letzte Mal etwas gemalt? Gebastelt? Einen Strauß Blumen arrangiert, dekoriert, gesungen, den Garten betreten, mit Freunden eine spontane Sause gemacht, freestylegekocht? All das sind hervorragende Antierschöpfungsmethoden. Schaffen Sie sich jede Woche einen Freiraum von wenigstens zwei Stunden, das bekommen Sie auch im allergrößten Chaos hin – die Zeit gehört Ihnen. Und wenn Sie nur auf dem Sofa sitzen und sich von Ihren Millionen Gedanken überschwemmen lassen – es ist Ihre freie Zeit, in der Sie gar nichts müssen. Wenn Ihnen danach ist, malen Sie, tanzen Sie, probieren Sie das Stricken aus, was immer Ihr Wunsch ist. Aber tun Sie es auch. REGELMÄSSIG. Es gibt keine Entschuldigung fürs Nichttun, tragen Sie diesen Termin ein, wenn Ihnen das leichter fällt, benennen Sie es mit „Fortbildung XY“. Sie bilden sich innerlich fort und zwar enorm.

Und zuletzt die wichtigste Übung. Befragt man Menschen, die ein unfassbares Pensum erledigen, nach dem Geheimnis ihrer Energie, ist die Antwort erschreckend schlicht: Ich tue, was ich tue. Wenn ich esse, esse ich, wenn ich lese, lese ich, wenn ich schlafe, schlafe ich. Fragen Sie sich immer wieder, wenn Sie etwas tun: Mache ich gerade auch genau das oder hängt der Kopf schon am übernächsten Punkt?

Alles, was vergangen ist, ist vorbei. Mit keiner Macht der Welt können Sie es verändern. Alles, was kommt, ist nicht einschätzbar. Mit keiner Macht der Welt können Sie etwas daran drehen, dass Zukunft erst kommt.

Was bleibt Ihnen also zum Leben? Exakt dieser Moment. Dieser Atemzug. Dann der nächste. Und genau so leben diese glücklichen Menschen – sie leben im Moment. Sie belasten sich nicht mit

elenden Gedankenketten darüber, was wäre gewesen, wenn – sie wissen, dass Menschen Fehler machen müssen und dürfen, und sie lernen daraus, aber sie bestrafen sich nicht Jahrzehnte für Vergehen der Vergangenheit. Sie belasten sich auch nicht mit Sorgen über die Zukunft. Wer weiß denn, ob er eine Zukunft hat und wie sie aussieht? Da macht es Sinn, einfach zu sein.

Wer erschöpft ist, braucht die Schöpfung zur Regeneration – die Natur, das Stillsitzen auf einer Bank und den Sonnenuntergang bewundern, das Lauschen auf die Vogelstimmen, das Genießen eines Regentags, all das. Das haben Sie nicht verlernt, das ist wie Rad fahren! Wer erschöpft ist, braucht Schöpferisches – selbst ein banaler Akt wie Geschirrspülen kann zur Erleuchtung führen, wenn man tut, was man tut. Dann ist man im Fluss, der Energieausgleich ist gewährleistet.

Ich lade Sie sehr herzlich ein, sich auf diesen Weg zu begeben. Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie das auf den ersten Kilometern brauchen. Nichts ist schwerer zu verändern als die momentane Lebenssituation. Das Chaos sind Sie gewohnt. Änderungen machen Angst. Aber – wer nicht wagt, der nicht gewinnt.

Damit Sie sich ein wenig einstimmen können auf dieses „Tu, was du tust“, zum Abschluss ein Ausschnitt aus Michael Endes Buch „Momo“ – wie wärs mit Momo als Abendlektüre für Sie? Mit einer Tasse Melissentee, gemütlich im Sessel, Ihre Lieblingsmusik im Hintergrund? Oder in Ihrem Garten im nagelneuen Strandkorb, der Sie in Sekundenbruchteilen an die Nordsee trägt in Ihren Träumen und während Sie das Meeresrauschen in Ihrem Kopf genießen, erholt sich Ihr Körper?

Trauen Sie sich zu, kreativ zu sein. Wagen Sie sich aus Ihrem Eselsjoch. Jeder Mensch ist einzigartig. Jeder Mensch hat seinen bestimmten Platz in der Welt. Und es ist nicht Sinn Ihres Lebens, als Esel gebeugt die Mühle anzutreiben, sondern neben Ihrer Arbeit und Ihrem Tun auch das Wissen zu pflegen – es gibt einen Horizont, an dem ich mich orientieren kann.

Ich wünsche Ihnen einen schöpferischen Abend und ein kreatives, fröhliches, kräftespendendes und erfülltes Leben!

Und nun zu Momo:

Wenn er die Straßen kehrte, tat er es langsam, aber stetig.

Bei jedem Schritt einen Atemzug und bei jedem Atemzug einen Besenstrich.

Schritt – Atemzug – Besenstrich

Schritt – Atemzug – Besenstrich

Dazwischen blieb er manchmal ein Weilchen stehen und blickte nachdenklich vor sich hin. Und dann ging es wieder weiter:

Schritt – Atemzug – Besenstrich.

Es ist so:

Manchmal hat man eine sehr lange Straße vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang; das kann man niemals schaffen, denkt man.

Und dann fängt man an, sich zu eilen. Und man eilt sich immer mehr.

Jedes Mal, wenn man aufblickt, sieht man, dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt.

Und man strengt sich noch mehr an, man kriegt es mit der Angst, und zum Schluss ist man ganz außer Puste und kann nicht mehr. Und die Straße liegt immer noch vor einem.

So darf man es nicht machen.

Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst du?

Man muss nur an den nächsten Schritt denken,

an den nächsten Atemzug,

an den nächsten Besenstrich.

Und immer wieder nur an den nächsten.

Dann macht es Freude,

das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut.

Und so soll es sein.

Michael Ende, Momo