Livenet, 12.05.2018

Beziehungen sind das A und O

Beste Burnout-Prophylaxe
Im allen Lebensbereichen die Balance zu halten, ist eine Herausforderung. Immer mehr Menschen brennen aus. Was hat es mit diesem Modewort «Burnout» auf sich und worauf kommt es im Leben und bei der Arbeit drauf an? Diese Fragen stellten wir dem Berater Daniel Linder.

Ein Treffen von Freundinnen.

Jesus.ch-Print: Daniel Linder, leben wir, um zu arbeiten?
Daniel Linder: Nein, wir arbeiten, um zu überleben. Selbstverständlich kann Arbeit erfüllend sein. Aus christlicher Perspektive hat der Mensch jedoch nicht den primären Zweck, zu arbeiten. Er hat überhaupt keinen Zweck! Er ist nicht Ressource, sondern Individuum – von Gott erschaffen, um geliebt zu werden bzw. zu lieben und in Beziehung zu seinem Schöpfer

und seinem Gegenüber zu leben. Der Sinn unseres Daseins ist somit Beziehung, nicht Arbeit! Das bedeutet nicht, dass Arbeit per se negativ ist. Entscheidend ist der innere Kompass: All unser «Tun» soll sich aus einer grundlegenden Bejahung unseres «Seins» ergeben, nicht umgekehrt. Sonst ist es Sklaverei!

«Burnout» ist keine medizinische Diagnose – welche Formen dieses Zustands gibt es und wie unterscheiden sie sich?
«Burnout» (Ausgebrannt-Sein) ist der Oberbegriff für einen diagnostizierbaren körperlichen und seelischen Erschöpfungszustand eines Menschen. Dieser kann verschiedene Ursachen haben. Häufig ist der völlige Antriebsverlust auf eine Kombination externer (langanhaltender zu hoher Stress am Arbeitsplatz oder emotional belastendes Arbeitsumfeld) und individueller Faktoren (familiäre Konflikte oder Schwierigkeiten, sich gesund abzugrenzen) zurückzuführen. Überlappend können insbesondere Phasen depressiver Verstimmungen hinzukommen, also Gefühle seelischer Niedergedrücktheit. Diese entstehen meist als Konsequenz von Aggressionen und Wut, die gegen sich selbst gerichtet und über längere Zeit unterdrückt wurden.

Berater Daniel Linder

Was sagt die Bibel zum Thema Life-Balance? Gibt es Vorbilder?
Beste Beispiele sind die Lebensgeschichten von Königin Esther (Die Bibel, Buch Esther) und von Josef (1. Buch Mose, Kapitel 37-50), des zweitjüngsten Sohnes von Jakob. Trotz ihrer sehr unterschiedlichen Lebensumstände haben beide Personen im Laufe ihres Lebens gelernt, dass sie ihren Umständen nicht ausgeliefert waren. Sie haben in jeder Situation die Verantwortung für die Konsequenzen ihres Denkens, Fühlens und Handelns übernommen. Sie verhielten sich nicht wie Opfer ihres Schicksals, sondern lebten Eigenverantwortung. Immer wieder loteten sie mögliche Räume für Veränderungen aus. Sie waren felsenfest überzeugt, dass der Schöpfer ihnen das Leben geschenkt hat und es prinzipiell gut mit ihnen meint. Wichtig und hilfreich war insbesondere ihr Beziehungsnetz: eine Quelle der Freude in guten Zeiten, tragend und unterstützend in der Not.

Was tun, wenn wir uns ausgebrannt fühlen?
Vor allem einmal annehmen, dass wir es tatsächlich sind! Das gehört erfahrungsgemäss schon zum Schwierigsten, weil ein Burnout in der Regel schambehaftet ist und tiefe Identitätskrisen auslösen kann. Beides möchten wir so lange wie möglich umgehen und verdrängen deshalb die Realität wie nur irgend möglich. Akzeptanz – was ist, darf sein – ist somit der erste Schritt auf dem Heilsweg. Zweitens braucht es, sofern wir unsere Burnout-Treiber nicht selber aufdecken und abschwächen können, professionelle Hilfe ärztlicher, psychologischer oder seelsorgerlicher Art. Idealerweise unterstützt von einem Freundeskreis, der uns mit Verständnis und praktischer Hilfe zur Seite steht, solange wir nicht mehr «funktionieren». Drittens eine optimistische, eigenverantwortliche Grundhaltung bewahren, die Krisen grundsätzlich als Chancen erkennt, sich weiter zu entwickeln, um unserem eigenen, Gott gewollten Leben eine gesündere Basis und Richtung zu geben. Wir dürfen Fehler machen, daraus lernen, wieder aufstehen und weitergehen!

Zur Person
Dani Linder (53) ist Lebensberater und Resilienz-Coach bei der Stiftung Casa Immanuel (casa-immanuel.ch). Er ist Autor des Buches «Nemo – voll versöhnt» (Verlag: vermonda.ch) und lebt in Zumikon ZH.

Dieser Artikel stammt aus dem Jesus.ch-Print Nr. 46 zum Thema «Life-Balance». Hier können Sie die neue Ausgabe bestellen oder herunterladen und verteilen.

Autor: Manuela Herzog
Quelle: jesus.ch-Print
http://www.livenet.ch/magazin/gesundheit_und_umwelt/327478-beziehungen_sind_das_a_und_o.html
Artikel als PDF / Drucken