

Hörmal | 20.12.2015 07:45 Uhr | Volker König

Raus aus dem Hamsterrad

"Jede Zeit bringt die Krankheiten hervor, die zu ihr gehören!" Der österreichische Sozialforscher Egon Friedell hat diesen Satz geprägt. Nun, eine Krankheit ist es noch nicht, aber es kann krank machen. Nennen wir es einmal "das Hamsterrad-Syndrom":

Ich arbeite unter Hochdruck – mit Geschick und Ausdauer, aber die Anforderungen werden nicht weniger, sondern immer mehr. Kaum ist ein Projekt beendet, laufen zwei neue an. Es gibt keine Haltepunkte mehr.

Zu Hause sind die Kinder zwar ausgezogen, aber, nun ja... und gleichzeitig beginnen die Fragen im Blick auf die alt gewordenen Eltern.

Es ist das Gefühl, als ob ich mich in einem Hamsterrad bewege: Ich strenge mich an, das Rad zum Laufen zu bringen – aber je schneller ich mich bewege, um so schneller dreht es sich – und ich muss immer schneller mitlaufen. Ich kann dem nicht entkommen. "Burnout" – das ist dann die Diagnose – eine dieser Krankheiten, die zu unserer Zeit gehören.

Für den Soziologen Hartmut Rosa ist das, was einzelne aus ihrem Leben beschreiben, wenig verwunderlich. Darin spiegelt sich nur das, was unsere Gesellschaft als ganze ausmacht: ständig vorwärtsdrängen, immer besser werden, geradezu eine Sucht nach immer Mehr – Fortschritt und Wachstum, das sind die dominierenden Leitwörter. Was denn da genau wachsen soll, wozu dies gut sein soll und was es mit den Menschen macht, danach fragen wir nicht mehr.

Wir feiern heute den vierten Advent, in wenigen Tagen ist Weihnachten. In der Geschichte der Kirche ist die Advents- und Weihnachtszeit eine Zeit zur Besinnung. Eine gute Gelegenheit für Einkehr und Umkehr, für das Innehalten und die Bereitschaft zur Kurskorrektur. Im Kleinen wie im Großen.

Es geht nicht einfach ständig weiter. Es geht darum, die Tretmühlen und Hamsterräder anzuhalten. Dass wir zur Ruhe kommen, dass wir uns ehrlich machen – vor uns selber und vor Gott: Wohin will ich eigentlich? Was tut mir gut, was tut den Menschen gut, mit denen ich lebe, was der Welt, in der wir und von der wir alle leben?

So ein plötzlicher Stopp ist gar nicht einfach. Erst einmal gerate ich ins Schleudern, dreht sich alles um mich im Kreis. Es braucht etwas Zeit, bis ich mich sammle, bis ich meine Sinne beieinander habe, bis ich sagen kann: Hier bin ich, Gott, es ist gut, vor dir zur Ruhe zu kommen. Es tut gut, mich neu auszurichten.

Vor Gott zur Ruhe kommen heißt: Ich bekomme einen ganz neuen Blick auf mein Leben: Die Dinge sind nicht so alternativlos, wie sie mir immer erscheinen oder wie man mir häufig weiß machen will. Ich bin den Entwicklungen nicht einfach ausgeliefert. Ich kann sie gestalten.

Und manchmal merke ich: es sind ja nicht nur die anderen, die mich antreiben, die Beschleunigungskräfte kommen auch aus mir selber. Ich will immer besser sein als der Kollege, ich will immer etwas mehr haben als die Nachbarn. Konkurrenz und Vergleich sind mächtige Antriebskräfte.

Advent und Weihnachten – vielleicht nutzen Sie diese Tage als Gelegenheit zu einem Break, ein Stück Burnout-Prophylaxe. Gutes Gelingen.