Ohnmacht statt Kontrolle

Autor(en): **Heuberger, Karl**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Neue Wege : Beiträge zu Religion und Sozialismus**

Band (Jahr): **115 (2021)**

Heft 3

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-965903

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

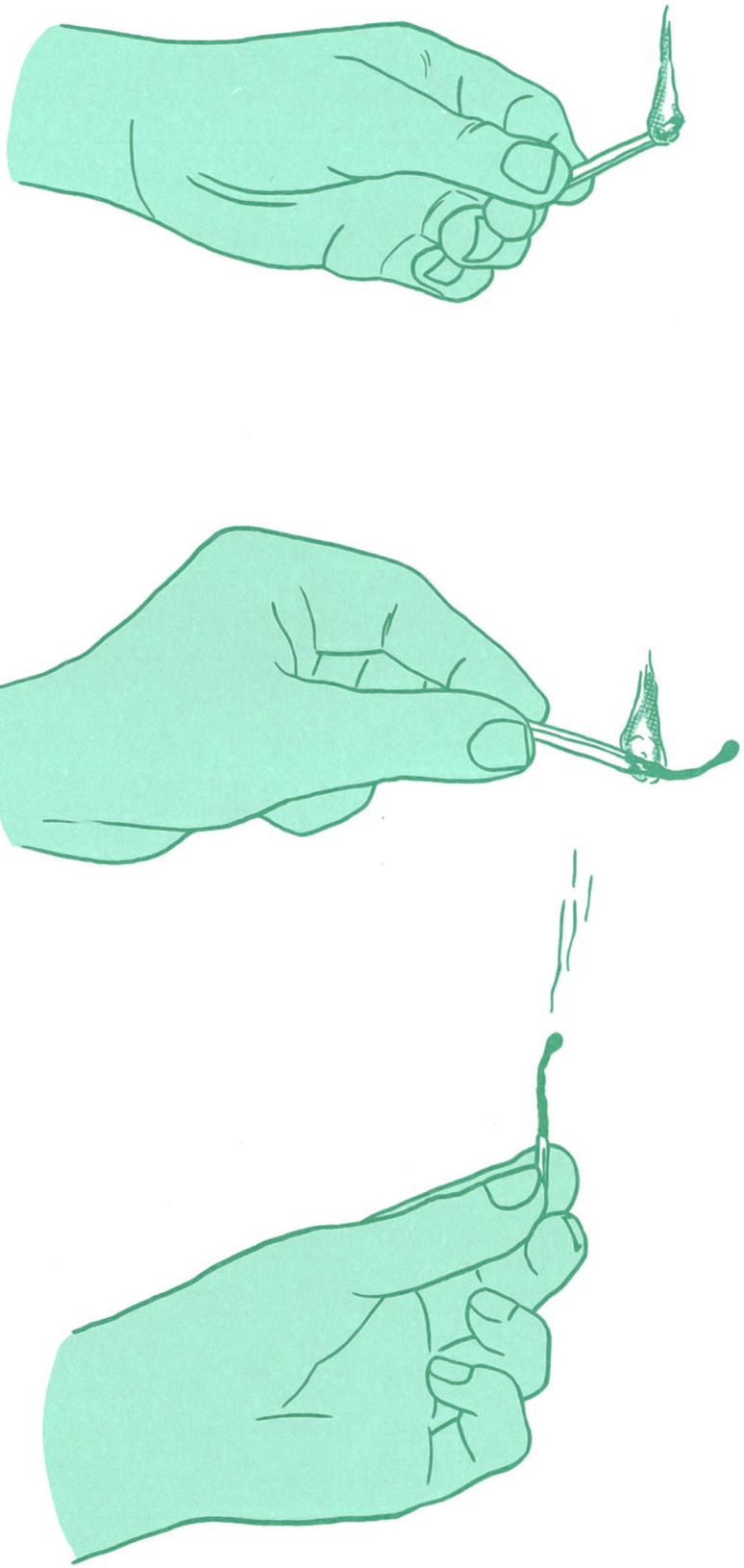
Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Ohnmacht statt Kontrolle



Menschen mit Burn-out sind mir im Verlauf der vergangenen Jahre im Arbeitsumfeld wiederholt begegnet. Bei mir kamen mit dem Begriff «Burn-out» am ehesten Gefühle von Versagen, von mangelndem Willen, von Schwachheit in den Vordergrund.

Und plötzlich fühlte auch ich mich konfrontiert mit unsäglichen Ängsten. Kaum schaffte ich es noch, weder den morgendlichen Weg zum Arbeitsplatz, noch das Anschalten des PCs. Schon den Büroschlüssel in die Hände nehmen zu müssen, empfand ich als eine Qual.

Dabei habe ich die Arbeit geliebt, konnte mich mit den Projekten und Menschen identifizieren, fand auch einen Antrieb und Lebenssinn in der Tätigkeit. Und plötzlich kamen quälende Fragen und ich machte mir Vorwürfe. Ich konnte aufzählen, was ich alles falsch gemacht hatte, und kam immer wieder zum Schluss, dass es mich besser nicht geben würde.

Auch mit dem Annehmen von professioneller Hilfe waren die quälenden Fragen und Selbstvorwürfe noch lange nicht überwunden. Warum hast du das und jenes nicht geschafft? Was bist du für ein Versager und Schwächling! Nach vier Monaten Rückzug in der Klinik und anschliessenden Therapiegesprächen war ich noch weit weg davon, die Ängste überwunden zu haben. Der Kontrast zwischen den Ansprüchen an mich und der erlebten Realität nahm mir jegliche Lebensfreude und verunmöglichte mir, etwas Sinnhaftes im Leben zu erkennen. Woher kommen diese Ansprüche an mich? Wer und was sagt mir, was ich zu erreichen habe und was die Messlatten sind? Ich litt unter den eigenen Ansprüchen – und in Kombination mit dem im Projektalltag erlebten Anspruch an messbaren Erfolg, an Kontrolle über Prozesse und Abläufe kam ich nahe an die Selbstzerstörung. Warum scheine ich den Sinn meines Lebens an dem zu messen, was ich erreiche und leiste? Wie fühlt es sich an, sich einzugestehen, ohnmächtig zu sein? Ich entdeckte Schritt für Schritt, dass das Leben reicher und bunter wird, wenn ich aufgebe, alles kontrollieren zu wollen. Mit dem Verständnis, nicht Ziele erreichen zu müssen, sondern im Alltag immer wieder Neues entdecken zu dürfen, hat sich mir ein Weg aus der Krise eröffnet.

○ Karl Heuberger, *1958, Agronom, arbeitet seit 1990 im Auslandbereich des HEKS. Er engagierte sich im Aufbau der Menschenrechtsorganisation Peace Watch Switzerland und führt nebenberuflich einen kleinen Biohof in der Ostschweiz.