

Wunibald Müller

Erfülltes Leben statt Burn-out

Ich widme dieses Buch
meiner Frau,
unseren Kindern Dorothea und Thomas Morus,
sowie
Sybille, Tessi, Daniela, Annette, Norbert, Doris, Michael,
Krisztina, Andreas, Alex, Max, Verena, Pierre und Harald.

Wunibald Müller

Erfülltes Leben statt Burn-out

Für Menschen in helfenden Berufen



FREIBURG · BASEL · WIEN



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C083411

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2019
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlaggestaltung: Designbüro Gestaltungssaal, Rosenheim
Umschlagmotiv: © ViSnezh/shutterstock
Satz: Barbara Herrmann, Freiburg
Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-38389-2

Inhalt

Einladung	7
Teil I – ... damit wir nicht die Lust am Leben verlieren	11
Lust am Leben haben	12
Unsere Duftnote einbringen	16
Unsere Lebenskraft zulassen	19
Ganz im Augenblick leben	23
Das Leben feiern und spielen	27
Mit Leib und Seele leben	32
Dem Rhythmus der Natur folgen	36
Gipfelerfahrungen machen	39
Teil II – ... damit wir nicht auf der Strecke bleiben	45
Unser inneres Feuer hüten	46
Ein Gleichgewicht schaffen zwischen Geben und Nehmen	51
Den Sonntag heiligen	56
Uns mit der Langeweile befreunden	60
Fruchtbar bleiben	64
Die Gründe unseres Handelns kennen	68
Uns wertschätzen und lieben	73
Anderen und uns selbst gegenüber mitfühlend sein	78
Vom Macher zum Weisen werden	82
Uns schützen und »Nein« sagen können	87

TEIL III – ... damit wir nicht den Kontakt zur Welt, zu den Menschen und zur Natur verlieren	91
Die Welt zum Singen bringen	92
Mit der Schöpfung in Berührung sein	96
Die Welt und die Menschen lieben	101
Gütig und geduldig sein	105
Für andere von Nutzen sein	110
Auf die anderen zugehen	114
Uns überraschen lassen	119
Von Wesen zu Wesen begegnen	123
Ein Netz von Beziehungen knüpfen	129
 TEIL IV – ... damit wir nicht den Anschluss an das Grenzenlose verpassen	 135
In unsere Tiefe hinabsteigen	136
Uns mitten im Leben an das Grenzenlose anschließen .	140
Durch Meditieren unseren Innenraum betreten	145
Über die Träume mit dem Grenzenlosen in Berührung kommen	152
Den Tag bewusst beginnen	158
Am Morgen wie die Vögel singen	163
Den Tag über auf unserer Spur bleiben	167
Den Tag mit einem Ritual beenden	172
 Zum Schluss	 177
 Quellen	 179

Einladung

Wer ist der Mensch, der Lust hat am Leben
und gute Tage zu sehen wünscht?
Aus der Regel des heiligen Benedikt

Und die Welt hebt an zu singen,
triffst Du nur das Zauberwort.
Joseph von Eichendorff

»Willst du leben, oder willst du einbalsamiert sein?«, fragt Henry David Thoreau (1996, 62), der vor über 150 Jahren für zweieinhalb Jahre am einsamen Waldensee in der Nähe der Stadt Concord im Bundesstaat Massachusetts in einer Blockhütte lebte. Er wollte nicht, wenn es zum Sterben ging, einsehen müssen, dass er gar nicht gelebt hat. Ich will mit diesem Buch dazu einladen, sich für das Leben zu entscheiden, ohne dafür in den Wald ziehen zu müssen. Ich will aus der Sicht eines Psychotherapeuten und Theologen aufzeigen, wie es uns gelingen kann, ganz zu leben. Denn, so Henry David Thoreau (1996, 80): »Wir leben unser Leben nicht voll aus. Wir durchdringen nicht alle unsere Poren mit unserem Blut. Wir atmen nicht aus voller Brust. Wir leben nur einen Bruchteil unseres Lebens.« Das muss nicht so sein. Das können wir ändern. Wer die Lust am Leben nicht verlieren will, der wird sich nicht damit zufriedengeben, nur einen Bruchteil seines Lebens zu leben.

Es gibt viele Gründe dafür, dass wir nicht aus voller Brust atmen. Ein wesentlicher Grund ist die zunehmende Hektik, der wir ausgesetzt sind und bei der uns die Luft ausgeht. Das führt dazu, dass wir die Lust an der Arbeit und irgendwann auch die Lust am Leben verlieren, innerlich ausbrennen. Dazu kommt: Die Beschleunigung, die zunehmend in unserem Alltag um sich greift, führt zur Beziehungslosigkeit. Die Schöpfung, die Welt, die Menschen, was wir tun, erleben wir zunehmend als fremd und kalt. Wir haben das Gefühl, keine Resonanz von unserer Umgebung zu erhalten. Als sei sie verstummt. Das aber können wir nur schwer aushalten. Wir fühlen uns einsam, vermissen den Kontakt mit der Welt und den Mitmenschen (vgl. Rosa 2016).

Wollen wir das ändern, verlangt das von uns eine grundsätzliche Veränderung in der Art und Weise, wie wir in der Welt leben. Wir müssen in unserem alltäglichen Leben mit den Aufgaben, denen wir nachgehen, mit den Menschen, mit denen wir leben, in Berührung kommen. Wir müssen in Beziehung zu ihnen treten. Sie müssen uns etwas bedeuten, ja, wir müssen sie lieben.

Bei meinen Ausführungen habe ich mich unter anderem von Henry David Thoreau, Eknath Easwaran und Hartmut Rosa inspirieren lassen. Eingeflossen sind auch Anregungen von Andreas von Heyl, dem ich das Buch widme. Ansonsten sind es vor allem meine eigenen Erfahrungen, die mir geholfen haben, ein erfüllendes Leben zu leben. Also, lassen Sie sich überraschen, wie mich der heilige Benedikt überraschte, als ich in seiner Regel auf die Frage stieß: »Wer ist der Mensch, der Lust hat am Leben

und gute Tage zu sehen wünscht?« Für Benedikt sollte der, der Lust hat am Leben, ins Kloster gehen. Haben Sie Lust am Leben? Wenn ja, müssen Sie nicht gleich ins Kloster gehen. Sie werden aber, davon bin ich überzeugt, in den folgenden Texten viele Anregungen finden, wie Sie Lust am Leben erfahren können oder was Sie tun können, um die Lust am Leben nicht zu verlieren und ein erfüllendes Leben zu führen.

Wunibald Müller

TEIL I

... damit wir nicht die Lust am Leben verlieren

»Ich erbitte einen Augenblick der Gunst, um an deiner Seite zu sitzen. Die Arbeit, die ich gerade in Händen habe, wird später getan.

Bist du meinem Blick entzogen, kennt mein Herz weder Ruhe noch Rast, meine Arbeit gerät zur endlosen Plage im uferlosen Meer der Mühsal.

Heute ist der Sommer an mein Fenster gekommen, mit seinem Seufzen und Geraune. Die Bienen verrichten ihren Minnedienst am Hofe des Blütenhains.

Jetzt ist es an der Zeit, reglos mit dir dazusitzen, von Angesicht zu Angesicht, und zur Weihe des Lebens zu singen, in dieser stillen, überfließenden Muße.«

(Rabindranath Tagore)

Von diesem Text (Tagore 2013) geht Gelassenheit aus. Wer ihn liest, kommt mit seiner Sehnsucht in Berührung, innezuhalten, das, was er gerade tut, zu unterbrechen und für einen Moment dem seine Aufmerksamkeit zu schenken, was ihm guttut, ihn aufbaut, ihn erfreut. Dieses Gedicht ist für mich auch eine Einladung zu einem erfüllenden Leben. Einem Leben, dessen Fülle nicht darin besteht, möglichst viel, sondern etwas bewusst und intensiv zu erleben.

Lassen Sie sich von den folgenden Texten anregen zu einem lustvollen Leben, das Ihnen etwas von der Fülle beschert, die wir erfahren:

- ◆ wenn wir offen dafür sind, uns vom Leben überraschen zu lassen,
- ◆ wenn wir im Augenblick leben,
- ◆ wenn wir das Leben feiern, unsere Lebenskraft ausleben
- ◆ und Erfahrungen zulassen und suchen, die uns den Alltag versüßen und – auch wenn es nur Augenblicke sind – dem Alltag entrücken.

Lust am Leben haben

Wenn ich an den großen Theologen Thomas von Aquin denke, taucht vor mir zunächst das Bild eines stattlichen Dominikanermönches auf, der sich eigens, so wird berichtet, am Esstisch eine Öffnung heraussägen ließ, um Platz nehmen zu können – so dick war er. Mir fällt natürlich auch sein umfangreiches wissenschaftliches Werk ein, darunter seine »Summe der Theologie«, die bis heute die katholische Morallehre beeinflusst.

Es gibt aber auch einen anderen Thomas von Aquin. Dem bin ich erst später begegnet. Es ist der Thomas von Aquin, der sich als ein einführender Psychologe, gar Psychotherapeut erweist. Was gefällt mir nun an diesem feinfühligem Thomas von Aquin? Es ist seine Einstellung zur Lust und der Bedeutung, die er der Erfahrung von Lust für unser Leben und unsere Lebenszufriedenheit ein-

räumt. Im Unterschied zu anderen Kirchenvätern, die Lust sehr schnell mit sexueller Begierde gleichsetzen und Lust deswegen negativ bewerten, sieht er Lust auch positiv.

Thomas beruft sich dabei auf die Sichtweise des Aristoteles, für den Lust Ausdruck von kreativem Tun ist (vgl. Grün 2012, 42). Wer ganz in seinem Tun aufgeht, der empfindet Lust. Denken wir an die Arbeit, die uns leichter von der Hand geht, wenn wir sie mit Freude und Lust angehen. Lust auf etwas zu haben, trägt zu einer Qualitätssteigerung unseres Lebens bei. Dabei meine ich nicht die Spaßgesellschaft, der das »Schluss mit lustig« entgegengeschleudert wird. Obwohl man auch hier vorsichtig sein und aufpassen muss, nicht zu schnell den moralischen Zeigefinger zu erheben. Lust gehört jedenfalls zum Leben. Einmal ist es die Lust auf Sex. Es kann aber genauso auch die Lust auf Gott oder die Lust auf ein gutes Essen sein. Lust bringt Lebendigkeit und Freude in unser Leben. Sie sprengt die Routine. Ich bin lieber mit Personen zusammen, die ein entspanntes Verhältnis zur Lust haben, im Unterschied zu Personen, für die Lust verpönt ist und die dementsprechend miesepetrig daherkommen.

Der Grund, warum Thomas die Lust positiv sieht, hat damit zu tun, dass die Erfahrung von Lust uns in die Gegenwart zurückbringt. Wenn wir Lust erfahren, sind wir so sehr davon eingenommen, dass wir in diesem Moment alles um uns herum vergessen. Ein kühles Bier an einem Sommerabend, eine wohltuende Massage, ein spannendes Buch, ein toller Gedanke, der uns anregt, darüber zu schreiben, ein wunderschöner Sonnenuntergang nach einem anstrengenden Arbeitstag, alles in uns ist in diesem

Augenblick darauf konzentriert. Wir genießen diesen Moment. Er erfüllt uns mit Freude. Das Leben schmeckt uns. Alles, was uns vielleicht gerade noch beschwert, ist in diesen Momenten wie weggeblasen.

Die Erfahrung von Lust versetzt uns in das Hier und Jetzt. Das aber macht es erst möglich, dass wir etwas voll auskosten können. Wollen wir also etwas so richtig genießen, müssen wir in der Gegenwart leben. Dann können wir die Fülle erfahren, nach der wir uns sehnen. Fülle meint nicht, möglichst viel zu erleben, sondern etwas ganz intensiv zu erfahren und auszukosten.

Lust, Freude, Vergnügen kommen und vergehen. Wir können sie nicht festhalten. Wir sollten es auch nicht versuchen, denn, so William Blake (Easwaran 2002, 114), wer versucht, sie an sich zu binden, der nimmt ihnen den Schwung. Wer sie dagegen im Flug küsst, der kann sie auskosten. Es bleibt uns nichts anderes übrig, als das zu akzeptieren und nicht ewig lange darüber traurig zu sein, wenn sie vergehen, oder sehnsüchtig darauf zu hoffen, dass sie in Zukunft wieder auftauchen. In dieser Zeit läuft uns die Gegenwart davon und damit die Möglichkeit, uns von der Lust im Flug küssen zu lassen. Wir verpassen sie schlicht. Wenn wir uns aber »weder an die Vergangenheit noch an die Zukunft klammern, leben wir völlig im Hier und Jetzt« (Easwaran 2002, 115), dann verpassen wir den Kuss nicht. Wenn wir im Hier und Jetzt leben, können wir alle Energie für die augenblickliche Erfahrung bündeln und dem, was wir gerade tun, unsere ganze Aufmerksamkeit schenken. Das setzt voraus, dass wir eines nach dem anderen tun und nicht drei Dinge zur gleichen Zeit. »Wenn du

gehst, geh. Wenn du sitzt, sitz. Schwanke nicht hin und her«, sagt Buddha (Easwaran 2002, 232).

So werden wir die Person, der wir begegnen, erst dann ganz wahrnehmen, wenn wir ganz präsent sind, wenn ihr in diesem Moment unsere ganze Aufmerksamkeit gilt. Das wird nicht der Fall sein, wenn wir ihr nur flüchtig begegnen oder, während wir mit ihr zusammen sind, noch dieses und jenes tun. Dann werden wir sie nur bruchstückhaft wahrnehmen. Das gilt auch für andere Bereiche. Wenn wir uns einer Sache ganz widmen, wird sie für uns aussagekräftiger. Wenn wir, ohne uns von etwas ablenken zu lassen, Musik hören, werden die Töne wohlklingender. Die Farben der Bilder, die wir betrachten, werden intensiver (vgl. Easwaran 2002, 82).

So gibt es eine Wechselwirkung zwischen Lust und dem Leben in der Gegenwart. Die Erfahrung von Lust versetzt uns in die Gegenwart. In der Gegenwart zu bleiben, schafft wiederum die Voraussetzung, um etwas genießen zu können. Wenn uns das Leben nicht mehr schmeckt, es uns nur noch Überdross und Ekel bereitet, wir uns an nichts mehr freuen können, wir auf nichts mehr Lust haben, kann das ein Zeichen dafür sein, dass wir am Leben vorbeihetzen, nicht länger in der Gegenwart leben, die lustvolle Seite in unserem Leben zu kurz kommt. Dann ist es höchste Zeit, das Tempo zu drosseln und danach Ausschau zu halten, was uns Lust macht, damit uns das Leben wieder schmeckt und Freude bereitet.

Reflexion:

Würden Sie von sich sagen, dass Sie Lust am Leben haben? Wenn das zutrifft, was trägt dazu bei? Wenn es nicht zutrifft, Sie im Augenblick eher lustlos sind, Ihnen das Leben mehr Überdruß als Lust bereitet, was könnten die Gründe dafür sein? Was könnten Sie ändern? Was machen Sie gerne? Was macht Ihnen Spaß? Wann haben Sie das letzte Mal an etwas richtig Spaß gehabt? Was von dem, was Ihnen Lust macht, könnten Sie heute oder in den nächsten Tagen tun?

Unsere Duftnote einbringen

Damit uns unsere Arbeit und unser Leben schmecken, sie uns Lust und Freude bereiten, ist es wichtig, dass bei dem, was wir tun, wie wir leben, etwas von dem, was uns ausmacht, zu spüren und zu schmecken ist. Fehlt das, kann das dazu führen, dass uns unsere Arbeit und unser Leben nicht länger behagen. Wir verrichten dann unseren Dienst nach Vorschrift, leben vor uns hin. Unser Herz ist nicht länger an unserem Dienst, an unserem Leben beteiligt. Wir stumpfen ab.

Anders verhält es sich, wenn uns unsere Arbeit mit Sinn erfüllt und wir von unseren Überzeugungen, unserem Herzen, unserer Seele her unser Leben gestalten. Es verändert sich etwas, wenn wir unsere Duftnote in unsere Arbeit, unseren Geschmack in unser Leben einbringen. Wenn wir unsere ganze Farbenpracht entfalten können, vergleichbar der