

10.03.2023 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Steffen Flicker,

Schulleiter der katholischen Schule Marianum Fulda und Vorsitzender des Katholikenrates im Bistum Fulda

Sich nicht überfordern

In einer ägyptischen Geschichte ist von einer langen Trockenheit in der Sahara die Rede. Die Folgen der Dürre sind für die Tier- und Pflanzenwelt schlimm. Die Flüsse sind ausgetrocknet, die Brunnen sind versiegt. In all dieser Aussichtslosigkeit überlebt nur ein kleines Bäumchen, das an einer kleinen Quelle stand.

Da sagt die Quelle: "Das hat doch alles gar keinen Sinn! Wegen dieses einzigen Bäumchens mühe ich mich ab. Sonst wächst überhaupt nichts mehr!" Daraufhin schaltet sich ein uralter Baum ein, der kurz vor dem Absterben steht und sagt zu der Quelle: "Niemand verlangt von dir, dass du die ganze Sahara bewässerst. Du bist für das kleine Bäumchen da. Mehr musst du nicht tun!"

Nicht alles muss bewältigt werden, besser ist ein ganz konkreter Focus

Eine schöne Geschichte, die mich zum Nachdenken bringt: Wie oft geht es mir so ähnlich wie der Quelle, die sich fragt: "Wozu mühe ich mich eigentlich ab? Wozu das Ganze?" Schnelle Erfolge meines Tuns sehe ich nicht, spüre ich nicht.

Da kann man leicht die sprichwörtliche Flinte ins Korn werfen und verzweifeln. Eine echte Wüstenerfahrung eben. Da finde ich den Einwand des alten Baumes in dieser Geschichte tröstlich: "Du musst nicht die ganze Sahara bewässern!"

Das sage ich mir manchmal auch: "Du musst nicht die Welt retten. Sondern tue das, was deine Aufgabe ist. Mehr musst du nicht tun." Das hat auch etwas mit der realistischen Einschätzung meiner Kräfte und Kapazitäten zu tun. Wie schnell kann es zu einer Überforderung kommen, wenn

ich mir zu viel vornehme oder wenn ich den Erfolg meines Handelns an fast unerreichbare Ziele verknüpfe?

Immer nur ein Ziel stecken – und der Erfolg wird kommen

Wie in der Geschichte aus Ägypten kommt es darauf an, sich immer wieder zu besinnen und sich realistische Ziele zu setzen, die auch erreichbar sind. "Du bist für das kleine Bäumchen da. Mehr nicht!", sagt der alte Baum.

Viele Menschen leiden heute an Erschöpfung, weil sie sich über einen längeren Zeitraum überfordern und weil sie an sich selbst Anforderungen stellen, die nur unter Einsatz von viel persönlicher Anstrengung, Zeit und Energie zu erfüllen sind.

Wenn es da einen alten Baum geben würde, der wie in der ägyptischen Geschichte sagt: "Du musst nicht die ganze Wüste bewässern, nur ein kleines Bäumchen und mehr nicht!" Dann würde das sicher hilfreich sein.

Am Beginn dieses Tages wünsche ich uns diesen Blick auf erreichbare Ziele und den Mut, sich mit kleinen Erfolgen auch zu begnügen.