

08.12.2025 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Steffen Flicker,

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

Wenn der Akku leer ist

"Der Krug geht so lange zum Brunnen, bis er bricht!" Kennen Sie dieses Sprichwort? Erst kürzlich habe ich es wieder gehört, als ich mit einer Bekannten über das Thema Burn-out sprach.

Wenn der Akku meines Handys leer ist, dann muss das Ladekabel her. Aber wenn mein eigener Akku leer ist - was hilft dann? Wenn die Tankfüllung meines Autos zu Neige geht, fahre ich an die Tankstelle und fülle Benzin nach. Aber was tun, wenn der Tank meiner Lebenskraft leer ist? Wenn ich über einen längeren Zeitraum immer wieder die Grenzen meiner Leistungsfähigkeit ignoriere und diese überschreite, besteht die Gefahr, dass ich ausbrenne. Es kommt dann zum Burn-out.

Das Bild vom Krug, der so lange zum Brunnen geht, bis er bricht, finde ich sehr anschaulich. Ist es in meinem Leben nicht auch so, dass ich immer weiter mache - immer weiter -, ohne mitunter zu merken, dass ich gar nicht mehr die Kraft dazu habe?

Warnsignale nicht ignorieren

Dann kommt es zur Erschöpfung und schlimmstenfalls zu einem Burn-out. Mittlerweile kenne ich nicht wenige Menschen, die davon betroffen sind. Jedes Mal stelle ich mir dann die Frage, weshalb diese Menschen keine Warnsignale wahrgenommen haben. Gab es kein Stoppschild, das deutlich gemacht hat: Es geht nicht mehr so weiter. Du musst etwas ändern. Wahrscheinlich ist das leichter gesagt als getan. Irgendwie möchte ich ja weiter funktionieren. So kann es passieren, dass ich über meine eigenen Grenzen hinausgehe und mich damit auch überfordere.

Das Gebet als Ladestation für mein Selbst

Was kann man präventiv tun, damit es nicht zum Ausbrennen kommt? Als Antwort auf diese Frage finde ich immer wieder das Wort "Achtsamkeit". Das Leben bewusst wahrnehmen. Sich auch einmal Pausen gönnen. Schöpferische Auszeiten. Zur Ruhe kommen. Eine Maschine, die permanent auf Höchstleistung Dinge produziert, wird irgendwann kaputtgehen. Beim Menschen ist das nicht sehr viel anders. Wer dauerhaft über die Grenzen seiner Kräfte geht, brennt irgendwann aus.

Als Christ hilft mir mein Glaube, um immer wieder innezuhalten und mich zu besinnen. Im Gebet komme ich zur Ruhe, reflektiere mein Leben und vertraue darauf, dass Gott mir zur Seite steht. Das gibt mir Kraft.

Sich Pausen gönnen und genießen

Mir tun solche Pausen gut. Ich weiß genau, dass ich nicht dauerhaft im Turbo unterwegs sein kann. Es erdet mich, wenn ich erkenne, dass es für mich auch Grenzen des Machbaren gibt.

Der Krug muss nicht zwingend zu Bruch gehen. Ich kann auf ihn achten und ihn hin und wieder auch einmal schonen. So geht es mit dem Krug und so geht es auch mit meinem Leben.