

Josef Epp

Bevor ich auf der Strecke bleibe

Josef Epp

Bevor ich auf der Strecke bleibe

Aus tiefen Quellen
Kraft schöpfen

Kösel



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
EOS liefert Salzer Papier, St. Pölten, Austria.

Copyright © 2011 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Elisabeth Petersen, München
Umschlagmotiv: Eric Gevaert, Panthermedia.net
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-37011-5

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem gesamten
lieferbaren Programm finden Sie unter
www.koesel.de

INHALT

Vorwort	9
Die Quellen können versiegen	12
Kraft zum Leben	12
Gefährdete Quellen	17
Was so viel Kräfte kostet	21
Den Sinn verloren	40
Es muss etwas geschehen – Sehnsucht nach den Quellen	43
Impulse zur Wachsamkeit für den Verlust an Kräften und Sinn	47

Die Quelle in mir	49
Der kostbare Mensch	49
Raum und Zeit für mich	55
Der Blick in den Spiegel	60
Leibhaftig leben	65
Sinnlichkeit leben	68
Gefühlswelten	72
Für Hilfe offen sein	77
Die Freude am Zweckfreien	80
Genießen lernen	87
Impulse zur Achtsamkeit für mich selbst	92

Die Quelle im anderen	95
Das Geschenk des DU	95
Den anderen entdecken	100
Behutsamkeit	104
Offenheit und Abgrenzung	108
Zweckfreie Begegnung ermöglichen	112
Das Gespräch pflegen	118
Versöhnt leben	123
Einander (er)tragen	127
Impulse zur Achtsamkeit füreinander	132

Die Quelle in Gott	134
Das Wasser des Lebens	134
Nach-denken	141
Verdichten und überschreiten	145
In die Stille hören	151
Die »Sprache« Gottes entdecken	154
In der Schöpfung leben	159
Gott ansprechen	164
Mit anderen auf der Suche	168
Aus Vertrauen leben	171
Impulse zur Achtsamkeit für Gott	181
Der Weg der Liebe – eine Zusammenfassung	183
Quellenverzeichnis	189

VORWORT

»Burn-out« bezeichnet seit Jahren ein Phänomen, das insbesondere auf spezifische Berufsgruppen bezogen und als Krankheitsbild umfassender Erschöpfung beschrieben wird. Dementsprechend breit gefächert sind entsprechende Literatur und therapeutische Angebote.

Ausgebrannt sind jedoch viele Menschen in alltäglichen Belastungssituationen, die in fachbezogenen Publikationen kaum angesprochen sind und von Hilfsangeboten nur teilweise erreicht werden. Im Alltag der Schule, der Klinikseelsorge und der Erwachsenenbildung begegnen mir zahlreiche Menschen, die umfassend erschöpft sind und sich in schweren Krisen befinden, ohne dass sie jemals auf die Idee kämen, von »Burn-out« zu sprechen.

Ausgebrannt sind Frauen und Männer, die sich über Jahre hinweg in bewundernswerter Weise einem häuslichen Pflegefall widmen und dabei oft anhaltend über eigene Bedürfnisse und Grenzen hinweggehen.

Ausgebrannt sind viele Frauen auf dem Land, die sich als Hausfrau und Mutter, Landwirtin und Altenpflegerin dauerhaft einer Vielfachbeanspruchung ausgesetzt sehen und dabei nicht selten einen kaum beachteten wirtschaftlichen Überlebenskampf führen.

Ausgebrannt sind viele Eltern, denen die Erziehungsprobleme mit ihren Kindern und Situationen der Überforderung im Umgang mit Kindergarten, Schule und Ausbildung über den Kopf wachsen.

Ausgebrannt sind viele Frauen und Männer, die im Spannungsfeld permanent hoher beruflicher Anforderungen, familiärer Konfliktsituationen, wirtschaftlicher Sorgen und altersbedingter Kräfteverluste in tiefe Krisen geraten.

Ausgebrannt sind Frauen und Männer, die im jahrelangen Kampf gegen chronische Krankheiten, in der ständigen Konfrontation mit der eigenen Begrenzung und in der Erfahrung des persönlichen Alterns Kraft und Mut zum Leben schleichend verloren haben.

All diesen Menschen liegen vergleichbare, oft ähnliche Erfahrungen zugrunde, die es zu benennen und zu deuten gilt, da das Bewusstsein für eine Situation oft den Umgang mit dieser bereits entscheidend verändert.

Mehr noch gilt es aber, grundlegende Quellen nahezubringen, aus denen Menschen Kraft und Lebensfreude schöpfen können. Dabei geht es vor allem darum, für die Pflege dieser Quellen, für den achtsamen Umgang mit wesentlichen Ressourcen als vorbeugende Handlungsweise zu motivieren, damit diese Quellen erst gar nicht versiegen.

Anliegen dieses Buches soll es sein, Gründe des Versiegens solch wichtiger Lebensquellen aufzuzeigen und zum achtsamen Umgang mit ihnen zu ermutigen. Dabei dienen biblische Erfahrungen als Anstöße und Orientierungshilfen. Sie sollen zu »Tiefenbohrungen« ermutigen und zur »Ausweisung seelischer Schutzgebiete« motivieren. Die zusammenfassenden Impulse am Ende jedes Kapitels verstehen sich als ein Angebot von einfachen Anregungen, aus denen ohne großen Aufwand ausgewählt werden kann. Sie wollen weder Rezepte bieten noch zu vollständiger Umsetzung auffordern.

Viele Gedanken, die hier niedergeschrieben sind, verdanke ich den offenen und oftmals beeindruckenden Gesprächen mit Betroffenen. Das Buch soll auch Ausdruck der Hochachtung für unzählige Menschen sein, die sich fernab von öffentlicher Aufmerksamkeit in bewundernswerter Weise der Bewältigung eines von vielen Lasten geprägten Lebens stellen.

DIE QUELLEN KÖNNEN VERSIEGEN

Kraft zum Leben

Leben erfordert Kraft – von den Geburts»wehen« bis zum Todes»kampf«. Schon zu Beginn ereignet sich ein kraftraubender Akt, der mit einer erschöpften Mutter (meist auch einem verausgabten Vater) und einem ermüdeten Säugling endet. Jede Bewegung fordert Anstrengung und verbraucht Energie. Mühsam ist es, auf eigenen Beinen zu stehen, die ersten Schritte zu tun und keiner lernt zu gehen, ohne dabei zu fallen und wieder aufzustehen. Das geht nicht ohne Kraftaufwand.

Den weiten Weg des Lebens meistern wir nur mit Kraft und Energie. Leib und Seele sind in ihrem Krafthaushalt lebenslang gefordert. Wie viel Konzentration, Anstrengung und Einsatz erfordert es, zu lernen und sich zu entwickeln? Grenzen und Niederla-

gen wollen ver-kraftet sein. Die Daseinssicherung durch Arbeit und Beruf geht uns an die Kräfte, die Erziehung von Kindern, das Engagement in wichtigen Anliegen nicht weniger.

Das Loslassen der Kinder, die ihre eigenen Wege gehen, entwickelt sich oft genug zu einer hohen Anforderung an die seelischen Kräfte. Die Erfahrung, dass unsere körperlichen Ressourcen begrenzt sind, die Schritte schwerer fallen, die nötigen Erholungsphasen länger werden, nagt und zehrt an unserer Lebensenergie. Älterwerden will realisiert sein und es erfordert nicht wenig Disziplin und innere Kraft, den letzten Lebensabschnitt verantwortlich zu gestalten.

Leben empfängt Kraft – auch diese Erfahrung dürfen wir machen. Unser Körper kann Luft, Licht, Nährstoffe energetisch verarbeiten. In besonderen Belastungssituationen erhöht er die Produktion, Hormone werden verstärkt ausgeschüttet und geben Kraft und Ausdauer auf harten Wegstrecken. Die Seele kann auf-tanken, wenn ihr Ruhe oder bereichernde Eindrücke geschenkt werden. Intensive Zuwendung setzt Energien frei und lässt uns spüren, dass uns oft genug auch unerwartet neue Kräfte zuwachsen.

Zum Glück haben wir von Natur aus reichlich Energie. So empfinden wir es im Normalfall nicht als Kraftaufwand, die selbstverständlichen Dinge zu tun und die alltäglichen Aufgaben zu erledigen. Natürlich werden wir müde, spüren wir Erschöpfung, doch unsere Energien können sich erneuern, erholsamer Schlaf, ein gutes Essen, wohltuende Pausen lassen uns

neue Kraft finden. Oft genug spüren wir es gar nicht, wie viel das Alltagsleben uns abverlangt, zuweilen realisieren wir erst am Ende eines Tages, einer Aufgabe, einer Lebensphase, wie kraftraubend das zurückliegende Teilstück unseres Lebens war. Und wir erleben lange Phasen unseres Lebens, in denen das natürliche Wechselspiel von Anstrengung und Erholung, Kraftverbrauch und Kräftesammeln wie von selbst abläuft.

Doch immer wieder stehen Menschen vor Aufgaben und Ereignissen, die weit über den üblichen Kraftaufwand hinausgehen. Der Kampf gegen eine Krankheit, die Sorge um einen nahen Menschen, bittere Verluste, Liebeskummer oder Trennungsschmerz, die belastende Angst um einen Arbeitsplatz, das ständige Anwachsen der Aufgaben, das unerwartete Schicksal.

Da ist die Frau in der Mitte des Lebens, die Kinder sind aus dem Haus, die finanzielle Situation ist gesichert und langsam erwacht der Wunsch, nun den Lebenswünschen Raum und Zeit zu geben, die lange hintangestellt wurden. Freude entflammt, die Aussicht auf Lebensqualität lässt Energien wachsen. Da erleidet ein Elternteil eine schwere Krankheit, wird zum Pflegefall und von heute auf morgen steht die Frau voller Lebenspläne vor der Situation, durch die häusliche Pflege dauerhaft gebunden zu sein. Woher soll nun die Kraft genommen werden?

Da ist der Landwirt, der in langer Familientradition seinen Betrieb führt und dies mit Freude und innerer Überzeugung tut. Sieben Tage in der Woche und viele Stunden am Tag setzt er sich engagiert für Tier, Feld

und Acker ein. Innovativ modernisiert er seinen Hof, flexibel stellt er sich auf sich verändernde Bedingungen ein. Doch mehr und mehr muss er realisieren: Die wirtschaftliche Grundlage für den Lebensunterhalt bricht weg, die Produkte sind immer weniger wert, die bürokratischen Hindernisse wachsen an, der Ertrag schmilzt beständig ab. Was über viele Jahrzehnte als Broterwerb für die Familie sicher war, verliert an Stabilität. Aus welchen Quellen soll man leben, wenn man ein Höchstmaß an Arbeit aufbringt und bei der Bilanz sehen muss, dass es nicht reicht?

Unvermittelt stehen Menschen vor der Situation, dass die alltägliche Kraft nicht mehr zur Verfügung zu stehen scheint. Es fällt morgens schwer, sich dem Tag zu stellen, auf-zu-standen. Was über Jahre wie selbstverständlich abgelaufen ist, funktioniert nicht mehr, auch kleine Erledigungen fordern jetzt Überwindung. Plötzlich werden auch Kleinigkeiten vor sich hergeschoben und die Unübersichtlichkeit im eigenen Leben blockiert und macht Angst. Rechnungen und Behördenschreiben stapeln sich, nötige Termine werden nicht mehr vereinbart oder eingehalten, der unaufgeräumte Tisch wird zum schier unüberwindlichen Problem – es fehlt einfach hinten und vorne an Reserven, an Energie und an innerem Antrieb. Lebensfreude verflüchtigt sich immer mehr, führt ein kümmerliches Nischendasein und die Anstrengung des Lebens lässt keine Räume mehr.

Leben ereignet sich im Wechselspiel von erforderlicher und zur Verfügung stehender Kraft. Die Natur

hat vorgesorgt, dass dieses Wechselspiel über lange Lebensphasen gelingen kann. Es tut gut, an sich selbst zu beobachten, wie Kräfte verbraucht werden, wie Energien aufzuwenden sind, und zugleich wahrzunehmen, wie wir uns erholen, wie wir neue Kraft schöpfen, wie die Erfahrung von Lebenskraft Selbstwert und Zuversicht schenkt.

Doch es ist auch wichtig, sorgsam darauf zu schauen, wenn dieses Wechselspiel aus dem Gleichgewicht gerät. Wenn der Kraftverbrauch in einem Missverhältnis zum Kraftaufbau steht. Wenn wachsende Belastungen immer mehr von uns fordern und der Raum für die Kräftigung immer enger wird. Wenn große Aufgaben unseres Lebens von uns Kräfte fordern, von denen wir nicht wissen, woher wir sie nehmen sollen, sind wir herausgefordert, über unsere Kraftquellen grundsätzlich nachzudenken.

Gefährdete Quellen

Sensible Wege

Sensibel

*Ist die erde über den quellen: kein baum darf
gefällt, keine wurzel
gerodet werden*

*Die quellen könnten
versiegen*

*Wie viele bäume werden
gefällt, wie viele wurzeln
gerodet*

in uns

Reiner Kunze

Scheinbar widmet sich der Dichter einem ökologischen Thema: der Schutzbedürftigkeit des Wassers. Wasser als Lebenselixier ist kostbar. Frühe Menschensiedlungen richteten sich nach Flüssen oder Quellen, Wasserquellen sind lebensnotwendig. In Ländern Afrikas ist der Bau von Brunnen noch heute ein entscheidendes Ereignis der Schaffung von Lebensqualität und der Ermöglichung vieler menschlicher Entwicklungen. Der Zugang zu unbedenklichem Trinkwasser ist Millionen von Menschen verwehrt.

Daher sind Wasserquellen auch stets eines besonderen Schutzes bedürftig. Dort, wo Quellen entdeckt und für das Leben genutzt werden, sind die Eingriffe durch den Menschen mit großer Achtsamkeit zu bedenken und zu begrenzen. Denn: Sensibel ist die Erde über den Quellen. Brachiale Eingriffe, unbedachte Rodungsmaßnahmen, einschneidende Veränderungen können dazu führen, dass die Quellen versiegen. Daher kennt unsere Gesellschaft ein komplexes Gesetzes- und Verfahrenswerk zur Ausweisung von Wasserschutzgebieten.

Dieser eigentlich selbstverständlichen Einsicht handeln Menschen zuwider. »Bäume werden gefällt, Wurzeln gerodet« – die lebenswichtigen Wasserquellen werden wider besseres Wissen durch unachtsame Eingriffe gefährdet. Dabei lässt der Dichter die Frage offen, aus welchen Motiven dies geschieht, es bleibt unserer Interpretation überlassen. Ist es Gedankenlosigkeit, Gewinnsucht, Rücksichtslosigkeit aus Egoismus, Bequemlichkeit – die Motive der Quellgefährdung können vielschichtig sein.

Bis zur vorletzten Gedichtzeile bleibt der Eindruck, es ginge um Wasserquellen und deren Schutz. Dann – mit zwei Worten – schafft Reiner Kunze einen völlig anderen poetischen Bezug: Das Bild von der Wasserquelle und der Bedrohung durch gefährliche Eingriffe wendet sich auf die einzelne Person hin, verdichtet sich als Sinnbild für die eigene Lebenserfahrung: »in uns«.

In uns ruhen Quellen, die für unser Leben entscheidend sind: Lebensenergie, Lebensfreude, die Erfahrung von Selbstwert und Grundvertrauen, Bezie-

hungsfähigkeit und Akzeptanz gehören gewiss dazu. Auch diese Quellen liegen in sensiblem Gebiet, bedürfen des Schutzes. Es gibt eine Ökologie der Seele, in der die innersten Quellgebiete eines Menschen in den Mittelpunkt rücken.

Doch auch im Schutzbereich dieser Lebensquellen erfolgen gefährdende Eingriffe, wird gerodet und verwüstet.

Ich denke an die Frau Ende vierzig, die beide kranken Elternteile gepflegt und deren Tod innerhalb eines Jahres zu verkraften hat. Es war ein kraustraubender Weg, auf dem wenig Zeit blieb für die eigenen Bedürfnisse. Trauer und Abschied lasten zusätzlich auf der Seele. Doch es kommt keine Erholung, auch die Zeit heilt die Wunden nicht. Ganz im Gegenteil: Die Frau fühlt sich in ihrer Familie mehr und mehr fremd. Der Mann führt weitgehend sein Eigenleben, die bereits erwachsenen Kinder genießen das »Hotel Mama«. Lange Zeit nahm sie das nicht wahr, beansprucht von den kranken Eltern. Doch jetzt, da neue Räume offen wären, fühlt sie sich wie das fünfte Rad am Wagen.

Auf die Frage, wann sie das letzte Mal eine zärtliche Umarmung erfahren hat, spricht tiefe Traurigkeit aus den Augen: versiegende Quellen. Schon lange keine Wertschätzung mehr, alles ist selbstverständlich, die Ansprüche sind klar und scheinen unumstößlich. Ihr zarter Versuch, die Situation anzusprechen und eigene Gefühle zu artikulieren, erntet Verständnislosigkeit. Ja sie wird mit dem Vorwurf konfrontiert, unzufrieden und undankbar zu sein. Über ihren Quellen wird gerodet und

gefällt. Das Sortieren der vielen Erfahrungen, der Trauer, der geschwundenen Kräfte, der Verletzungen führt in depressive Situationen. Die Quellen scheinen versiegt.

Dass »in uns« Eingriffe geschehen, die Lebensquellen bedrohen, die in hohem Maße an die Kraft gehen, ist kein Einzelfall. Der vierzigjährige Geschäftsmann, der alles dem beruflichen Erfolg untergeordnet hat, der kaum zu Hause war, die Erziehung der Kinder seiner Frau übertrug und auch die eigene Gesundheit nicht schonte, erlebt die Erkrankung der Herzkranzgefäße als Zäsur, die ihn in eine Lebenskrise stürzt. Mühsam nimmt er wahr, wie sehr er sensible Bereiche über wichtigen Lebensquellen missachtet hat.

Der knapp fünfzigjährigen Frau, die durch schwere Krankheit ihren Lebenspartner nach vielen glücklichen Jahren verloren hat, entzieht sich jeder Zugang zu Lebensquellen. Das harte Schicksal hat zugeschlagen, vertraute Wege, die Geborgenheit und Selbstsicherheit im Miteinander, das Gefühl, zu wissen, wohin man gehört – alles scheint versiegt, weggebrochen. Die Geologie des eigenen Lebens gerät in Unordnung, tiefe Schichten verschieben sich und auf einmal kann der Mensch nicht mehr dort schöpfen, wo so lange Quellen waren.

Die Quellen können versiegen. Manchmal, weil man selbst mit dem Quellgebiet unachtsam umgegangen ist, dann wieder, weil äußere Einflüsse, Schicksal und fremde Eingriffe alles verändern. Nicht immer spüren wir die Gefährdung von Quellen rechtzeitig. Schleichende Prozesse sind gefährlich, weil sie sich der

bewussten Wahrnehmung lange entziehen können. Signale des Körpers werden verdrängt und fehlinterpretiert, leise Andeutungen naher Menschen abgetan, Verluste an Lebensfreude und -kraft nicht ernst genommen oder als vorübergehend interpretiert.

Unsere Gesellschaft kennt unzählige Schutzinitiativen: Arten und Pflanzen, Landschaften und Tiere, Straßenverkehr und Bausicherheit unterliegen schützenden Maßnahmen. Wo bleibt der Schutz der einzelnen Seele? Wo bleibt die Ausweisung der persönlichen Schutzgebiete, die es ernst nimmt, dass die Erde über unseren Quellen sensibel ist und unsere Quellen auch versiegen können?

Was so viel Kräfte kostet

Das Buch der Psalmen als Gebetbuch der Bibel spannt einen weiten Bogen. Dank und Lobpreis finden dort ihren Ausdruck, aber auch Klage und Hader. Jubel und Triumph werden vor Gott getragen, ebenso Schmerz und Aussichtslosigkeit. Schillernd sind die Empfindungen, die sich im Gebet artikulieren, das macht die Psalmen so lebensnah und authentisch.

Im Psalm 102, auch »Gebet eines Unglücklichen« genannt, finden wir ausdrucksstarke Stoßgebete eines Menschen in Not:

*»Meine Tage sind wie Rauch geschwunden,
meine Glieder wie von Feuer verbrannt.
Versengt wie Gras und verdorrt ist mein Herz,
sodass ich vergessen habe, mein Brot zu essen.
Ich liege wach, und ich klage
wie ein einsamer Vogel auf dem Dach.«*

Psalm 102,4–5.8

In wenigen Sätzen verdichtet und doch ganzheitlich wird die Situation des entkräfteten Menschen ausgesprochen, vor rund 2500 Jahren ein eindrucksvolles Zeugnis für das, was wir heute auch »Burn-out« nennen.

In der Dichte der Worte erkennen wir mehrere Schichten dessen, was uns die Kräfte so nachhaltig raubt, was unsere Lebensquellen bedroht. Ein Mensch fasst seinen physisch-psychischen Verfall in eindringliche Worte und spricht damit vielen anderen aus dem Herzen. Er zeigt die Facetten seines Unglücks auf und weist uns auf ganz entscheidende Gefährdungen unserer Quellen hin.



Zerrinnende Zeit



Josef Epp

Bevor ich auf der Strecke bleibe

Aus tiefen Quellen Kraft schöpfen

Gebundenes Buch, Pappband, 192 Seiten, 12,5 x 20,0 cm

ISBN: 978-3-466-37011-5

Kösel

Erscheinungstermin: März 2011

„Ich bin am Ende meiner Kräfte!“ – ein weit verbreitetes Gefühl. Wer dann keine Kraftquellen findet, dem drohen Erschöpfung und Krise. Dieses Buch ist eine spirituelle Wohltat für alle, die im Alltag an Belastungsgrenzen stoßen. Für alle, die spüren, dass das Leben so nicht weitergehen kann – und die es nicht bis zum Burnout kommen lassen wollen.



[Der Titel im Katalog](#)