

Ausgebrannt?

„In diesen Tagen klagen immer mehr Adventskränze über burn-out.“ So las ich die Tage und musste schmunzeln. Stimmt! Die Adventskränze haben in dieser Hinsicht Grund zu klagen, dass sie zunehmend an „Erschöpfung“ leiden. Doch leider beschränkt sich dieses Gefühl nicht nur auf Adventskränze. So anheimelnd die Adventszeit auch wirkt, gerade jetzt spüren viele Menschen, dass sie gerne mehr Zeit für Tieferes, Besinnlicheres und Sinnvolleres hätten.

Allzu oft laufen wir wie ein Hamster im Rad und jagen allem nach, was noch zu erledigen ist. Kann ich mich z. B. an den 12.12.2009 erinnern? Mit Sicherheit habe ich an diesem Tag, was auch immer ich gemacht habe, viel Wichtiges im Kopf gehabt. Vielleicht hatte ich damals auch Stress. Ich müsste im Kalender nachschauen, was mich einst bewegt hat und mir so unglaublich wichtig war. Mittlerweile ist dieser Tag, wenn nicht gerade etwas ganz besonderes an ihm passiert ist, hinter dem Schleier der Vergangenheit verschwunden. Aber damals waren meine Sorgen, meine Betriebsamkeit sehr existentiell. Ja, die Vergangenheit verliert sich in der Erinnerung. Auch mit der Zukunft ist es nicht groß anders. Ich habe eine Vorstellung davon, was ich im kommenden Jahr alles erleben werde und vieles ist bereits geplant, vielleicht sogar verplant. Aber ob es letztlich so kommt, weiß ich nicht. Die Vergangenheit ist vorüber, und ich kann nichts mehr an ihr verändern. Die Zukunft weckt Vorstellungen und Phantasien. Das Einzige, was ich wirklich in der Hand habe und gestalten kann, ist die Gegenwart. Wir sollten wirklich jetzt leben, jetzt offen sein, jetzt tun, wonach unser Herz sich sehnt. Zu viele Menschen leben, ohne zu leben; sie werden vielmehr gelebt.

Wir sollten nicht im Stress verbrennen, wenn wir auch wissen, dass wir uns dennoch verbrauchen. Weihnachten lädt ein, anzuhalten, um nicht gleich den Adventskränzen zu klagen.