

24.07.2026 | 06:50 Uhr

Worte auf den Weg / Worte für den Tag | Radio 3

Ein Beitrag von

Elena Griepentrog

Burnout

Wegweiser in die eigene Mitte

Vorsicht Burnout! – das steht vielen meiner Klienten als Coach geradezu auf die Stirn geschrieben. Kurz vor der kompletten Erschöpfung, ausgebrannt, leer. Gleichzeitig haben die meisten große Angst - ihre Hauptfrage ist: Wann bin ich wieder leistungsfähig?

Eine Klientin ist da ganz anders. Frau Beering, erfolgreiche Geschäftsfrau, in einem ausgewachsenen Burnout. Krankgeschrieben, schläft viel, ansonsten starrt sie die Decke an. Doch verzweifelt ist sie überhaupt nicht. Denn sie hat schon vor vielen Jahren Spiritualität für sich entdeckt, als Kraftquelle. In allem kann sie etwas Hilfreiches, Wegweisendes entdecken.

Nachdem sie sich körperlich ein Stück erholt hat, sagt sie: Sie sei jetzt über 50. Da lohne es sich wohl besonders, mal zu überprüfen, ob in ihrem Leben etwas in die Schieflage geraten ist. Und dann platzt Frau Beering heraus: „Ich lebe zu viel mit dem Willen, mit dem Kopf. Immer nur Machen. Mein Herz, mein Körper kommen einfach zu kurz. Ich möchte nicht mehr alles durchplanen und Ziele ansteuern. Sondern mich mehr von meinem Körper leiten lassen, von meiner Intuition.“

In der Menschwerdung ist es ja so: Am Anfang steht die Mutter. In ihr wächst das Leben heran, diese extrem enge Bindung bleibt auch nach der Geburt. So wurde in der Religionsgeschichte das noch völlig unbewusste geborgene Stadium des Menschen mit der Mutter gleichgesetzt. Erst später entwickelt sich dann beim Kind ein Bewusstsein. Und das Machen. Das wurde dann oft dem Männlichen gleichgesetzt. Ist aber nicht zwingend.

Aber bei Frau Beering fiel genau an diesem Punkt der Groschen: Viel zu früh wurde sie als Kind aus der Ur-Geborgenheit, dem Unbewussten ins bewusste Handeln, Entscheiden, Machenmüssen gestoßen. Denn ihre Mutter war krank und fast komplett ausgefallen. „Was für ein göttliches Geschenk ist doch mein Burnout!“, strahlt Frau Beering, trotz aller Müdigkeit. „Jetzt habe ich die Gelegenheit, endlich in ein gesundes Gleichgewicht zu kommen. Zwischen Machen und Sein. Die Gelegenheit, in meine Mitte zu kommen!“