



## Gönne dich dir selbst

Entscheidend für dauerhafte Freude an der Arbeit, für nachhaltigen Erfolg im neuen Aufgabenbereich, für belastbare Verbindungen von beruflichem und privatem Leben ist die Erkenntnis, dass niemand auf Dauer anderen Energie geben, anderen helfen, andere anleiten, anderen Rat geben kann, der nicht immer wieder seine eigenen Batterien auflädt. Bei sich selbst sein, sich selbst gönnen – das ist in allen Religionen dieser Welt eine tragende Säule der Nächstenliebe, ein Eckpfeiler für den Dienst am Menschen, denn zur Liebe für den Nächsten gehört auch, mit sich selbst im Reinen zu sein.

Bernhard von Clairvaux (1080–1153: Kirchenlehrer, Abt des Zisterzienserklosters Clairveaux, Kirchenheiliger) schrieb vor über achthundert Jahren an Papst Eugen III. die folgende ernste Mahnung, weil er gehört hatte, dass sein oberster Dienstherr immer wieder mit seinem Amt haderte:

„Wenn also alle Menschen ein Recht auf dich haben, dann sei auch du selbst ein Mensch, der ein Recht auf sich selbst hat. Warum sollst einzig du selbst nichts von dir haben? Wie lange bist du noch ein Geist, der auszieht und nie wieder heimkehrt? Wie lange noch schenkst du allen anderen deine Aufmunterung, nur nicht dir selbst? Bist du dir etwa selbst ein Fremder? Bist du nicht jedem fremd, wenn du dir selbst fremd bist? Ja, wer mit sich selbst schlecht umgeht, wie kann der gut sein? Denke also daran: Gönn dich dir selbst. Ich sage nicht: Tu das immer. Ich sage nicht: Tu das oft. Aber ich sage: Tu es immer wieder.“

Gönne dich dir selbst: Dieser Wahlspruch beinhaltet zwei Grundsätze. Erstens muss man sein eigenes Leben bejahen, so wie es einem gegeben ist, mit allen Stärken und Schwächen. Zweitens muss sich jeder die Freiheit nehmen, das eigene Leben und die eigene Arbeit als Teil des Lebens so souverän, so angstfrei, aber auch so verantwortungsbewusst zu gestalten, wie man es – nach ernsthafter Prüfung („Sachen klären, Menschen stärken“) – für richtig hält.



## Eine persönliche Erfahrung

Magda Krapp

*Du hast viele Jahre Führungsverantwortung getragen und bist jetzt im Ruhestand. Hast du in deiner aktiven Zeit auch Krisen durchlebt?*

Gerd Friederich

*Und ob! Wer Verantwortung trägt, kommt öfter in Bedrängnis. Aber zweimal war ich tatsächlich in einer sehr kritischen Situation.*

Magda Krapp

*Was war dein Problem?*

Gerd Friederich

*Ich war damals noch keine fünfzig und litt an Schlaflosigkeit.*

Magda Krapp

*Hast du zu viel gearbeitet?*

Gerd Friederich

*Wahrscheinlich. Nach vielen kleinen Aufregern und einiger Hektik hat sich bei mir eine ungesunde Müdigkeit aufgestaut. Ich war abgespannt und ausgelaugt. Und es kam, wie es kommen musste: Ich konnte nicht mehr abschalten und wurde ruhelos. Die Unruhe machte nicht vor der Schlafzimmertür Halt. Und schließlich habe ich mich Nacht für Nacht ruhelos im Bett herumgeworfen. Es war wie ein Teufelskreis: ruhelos tagsüber – ruhelos nachts – anderntags noch müder und unkonzentrierter. Das Ende vom Lied: Ich hatte Angst vor dem Zubettgehen. Kannst ja sowieso nicht schlafen, redete ich mir ein.*

Magda Krapp

*Und wie hast du dich wieder aus dem Teufelskreis befreit?*

Gerd Friederich

*Ich habe ärztliche Hilfe in Anspruch genommen.*

Magda Krapp

*Du bist zum Hausarzt gegangen und hast ihm dein Leid geklagt?*



Gerd Friederich

*(Lacht.) Nein, das war viel dramatischer. Der Augenblick denkt mir noch, als wäre er erst gestern gewesen. Ich habe eine Sitzung geleitet. Mir wurde schlecht, mein Puls raste. Ich habe meinem Stellvertreter, der neben mir saß, zugeflüstert, er möge die Leitung übernehmen. Ich bin in die Stadt gerannt und in die nächstbeste ärztliche Praxis hinein. Zufälligerweise sah mich der Arzt durch die Tür kommen. In zwei Sätzen beschrieb ich ihm meinen Zustand. Er hat mir den Puls gemessen, die Herztöne abgehört und dann eine Spritze gegeben.*

Magda Krapp

*Er hat dir ein Beruhigungsmittel gespritzt?*

Gerd Friederich

*Vielleicht, ich weiß es nicht mehr. Über eine Stunde lag ich in seiner Praxis auf einer Liege. Dann hat sich der Arzt sehr viel Zeit genommen, obwohl er mich überhaupt nicht kannte. Das klingt unglaublich, aber es war so. Er hat lange mit mir geredet und mir klar gemacht, dass er mich medikamentös ruhig stellen könnte. Aber damit sei gar nichts gewonnen. Ich müsse einiges grundsätzlich ändern, und zwar unter Arbeitsbelastung. Darum schrieb er mich auch nicht krank. Aber er gab mir drei Aufträge: Erstens täglich zur Arbeit gehen. Zweitens die Arbeit anders organisieren. Und drittens mir ein klares Zeitmanagement erarbeiten.*

Magda Krapp

*Hast du auch Medikamente geschluckt?*

Gerd Friederich

*Nein, er verordnete mir keine Schlaftabletten, wohl aber empfahl er mir Schlaftees und Hafer-Baldrian-Tinkturen. Außerdem drängte er mich, umgehend eine Entspannungsmethode zu erlernen.*

Magda Krapp

*Und welche Übungen hast du gemacht?*

Gerd Friederich

*Er vermittelte mir einen Kompaktkurs zur progressiven Muskelentspannung nach Jacobson. Mit der Methode lernt man, seine Muskeln durch bewusstes*





*An- und Entspannen zu entkrampfen und zur Ruhe zu kommen. Eine CD hat mir jeden Abend geholfen, diese Methode anzuwenden.*

Magda Krapp

*Und wie schnell konntest du deine Arbeitsweise umstellen?*

Gerd Friederich

*Ich besuchte den Arzt zweimal in der Woche. Jedes Mal stellte er mir Aufgaben für die nächsten beiden Tage. Zum Beispiel gleich zu Anfang: Schreibtisch komplett leer räumen – anstehende Aufgaben nach Wichtigkeit sortieren und durchnummerierte Liste dazu erstellen – jede erledigte Aufgabe auf der Liste abstreichen – jeden Abend neue Liste erstellen: Welche Arbeiten sind anderntags in welcher Reihenfolge zu erledigen? Ich habe jeden Abend die Muskelentspannungsübungen gemacht. Nach etwa sechs Wochen hatte ich mir einen anderen Arbeits- und Zeitrhythmus angeeignet, ohne einen Tag im Amt zu fehlen.*

Magda Krapp

*Sehr ungewöhnlich.*

Gerd Friederich

*War aber so. Der Arzt hatte nämlich zwei Jahre zuvor selbst einen Herzinfarkt überlebt und sich intensiv mit der Frage befasst, wie man den Arbeitstag gestalten muss, damit man gesund bleibt.*

Magda Krapp

*Du sprachst vorhin von einer zweiten kritischen Situation.*

Gerd Friederich

*Ich zog mir eine Lungenerkrankung zu.*

Magda Krapp

*Wie hat sich die auf deine Arbeit ausgewirkt?*

Gerd Friederich

*Schlimm. Ständiges Husten, schweres Asthma, Atemnot beim Treppensteigen und kleinstem Anstieg im Gelände.*