



ANSELM GRÜN

ICH BIN

müde



Vier-Türme-Verlag

»Es geht nicht darum,
die Müdigkeit
zu bekämpfen,
sondern mit ihr
zu leben und sie als
Freundin zu sehen,
die uns in unsere
eigene Wahrheit
hineinführt.«

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Thema Burn-out ist heute in aller Munde. Ich selbst begleite viele Menschen, die von sich sagen, dass sie darunter leiden. Doch die meisten beschreiben mit diesem Wort eine andere Erfahrung, nämlich dass sie müde geworden sind.

»Ich bin müde« ist manchmal auch ein Teil des Burn-outs.

Aber meistens ist es einfach ein Grundgefühl, das Menschen haben. Sie leiden nicht an einer Krankheit. Sie fühlen sich einfach müde. Sie haben das Gefühl, es habe keinen Zweck mehr zu kämpfen. Ihre Seele ist müde. Sie hat keinen Schwung mehr. Die Begeisterung, mit der sie für ihr Projekt, ihren Traum oder auch für andere gekämpft haben, ist verflogen. Sie leiden an chronischer Müdigkeit und innerer Lustlosigkeit.

Die Müdigkeit zwingt uns, demütig zu werden, unsere Grenzen anzuerkennen. Denn oft spüren wir: Wir können einfach nicht so weitermachen. Wir haben keine Kraft mehr. Und so öffnet uns die Müdigkeit für das Hintergründige unseres Lebens. Aber sie kann uns auch zum Überdruß und in die Resignation führen. Es liegt an uns, wie wir die Müdigkeit wahrnehmen und verstehen und wie wir mit ihr umgehen. Der erste Schritt ist: anzuerkennen, dass wir müde werden und müde sind. Der zweite Schritt besteht dann darin, die Müdigkeit anzuschauen und ihr ins Auge zu sehen, um zu erkennen, was sie uns sagen möchte. Der dritte Schritt

verlangt von uns eine Reaktion: entweder uns zum Schlaf niederzulegen, uns Erholung zu gönnen, oder aber nach den tieferen Gründen zu fragen. Wir erkennen, was uns so müde gemacht hat und wessen wir müde geworden sind.

Ich wünsche dir und hoffe, dass du, liebe Leserin und lieber Leser, auch für dich und deine Lebenssituation, deine Erschöpfung in diesem Buch Anregungen findest, die dir ganz konkret weiterhelfen.

Dazu möchte ich dir ein paar wichtige Fragen stellen, und wenn du magst, ist hier viel Platz, um sie für dich zu beantworten. Ich möchte dir auch ein paar Impulse mit auf den Weg geben – du kannst sie mit in deinen Tag nehmen oder sie als Aufhänger nutzen, um darüber mit einem anderen Menschen ins Gespräch zu kommen. Und schließlich würde ich mich freuen, wenn meine Anregungen und Fragen dazu führen, dass du einfach weiterdenkst und deine ganz eigenen Lösungen und Antworten findest, die genau auf dein Leben passen. Wenn du magst, kannst du auch diese hier eintragen. Dann kann dir das Buch vielleicht zu einem wichtigen Wegbegleiter werden, in das du immer wieder gerne hineinschaust, das du ergänzt und weiterschreibst, bis es ganz zu deinem Buch geworden ist.

Herzlichst, dein

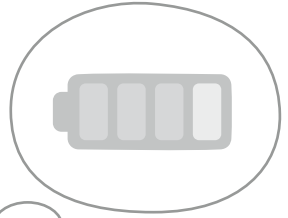
P. Anselm Grün



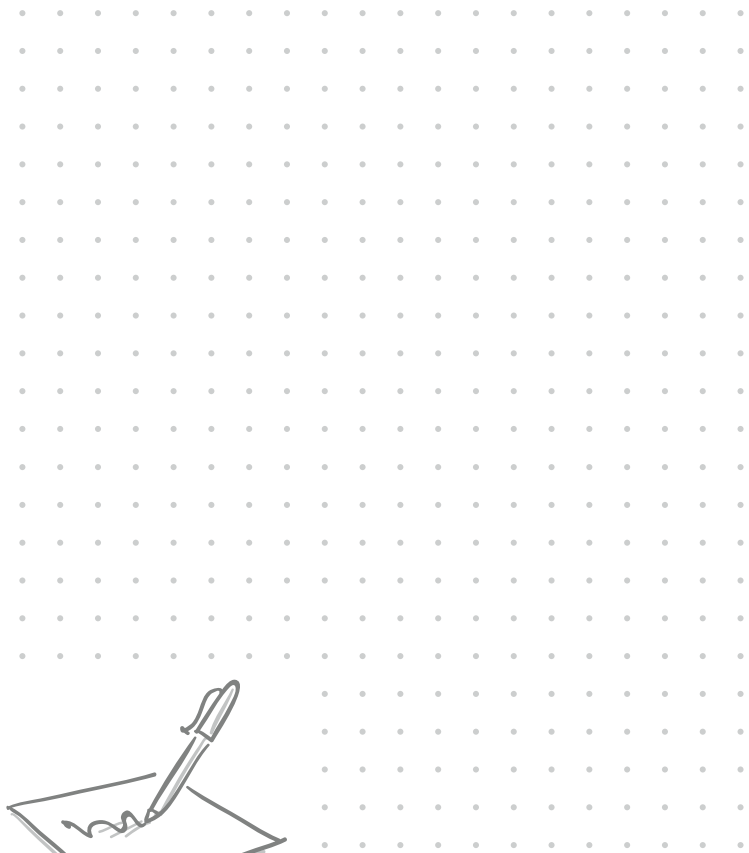
WAS MACHT
MICH MÜDE?



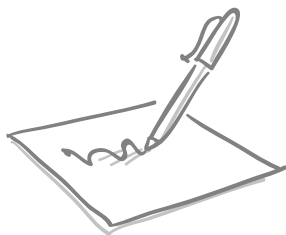
Das altgermanische Wort »müde« kommt vom Wort »müe«, das Mühe und sich mühen bedeutet. Müde ist also der, der sich gemüht hat, der sich angestrengt und geplagt hat. Er hat sein Leben als Mühe und oft als Mühsal erfahren. So hat er sich abgemüht und ist darüber müde geworden. Die deutsche Sprache kennt verschiedene Verwendungen des Wortes müde. Da sind nicht nur Menschen müde. Auch die Hände werden müde oder die Knie. Ein müdes Herz sehnt sich danach, ausruhen zu können. Man wird von der Arbeit müde, aber auch vom Seufzen und von der Reise. Schiller lässt Maria Stuart sagen: »Ich bin des Lebens und des Herrschens müde.« Manche sind müde vom Leiden, andere sind müde zu leiden, müde, etwas Bestimmtes zu tun. Der deutsche Philosoph Immanuel Kant spricht von »herkulischer Arbeit« und meint damit auch seine geistige Arbeit. Sie sei anstrengend und koste die ganze Mühe des Menschen.



Müdigkeit als das, was dich Mühe kostet -
was macht dir Mühe? Was strengt dich an,
kostet deine Kraft? Hier ist Platz, um deine
Gedanken aufzuschreiben.



A large grid of dots for writing, consisting of 20 rows and 30 columns of small dots.



Übung

Müdigkeit tritt in vielen Lebensbereichen auf. Und häufig sind es ganz unterschiedliche Dinge, die uns dabei die Lebenskraft rauben.

Damit du ein besseres Gefühl dafür bekommst, was dich müde macht und wo deine Müdigkeit ihren tieferen Ursprung hat, versuche, dich auf die folgende Übung einzulassen. Am besten liest du sie dir erst einmal durch, dann kannst du die Fragen und weiteren Überlegungen sozusagen im Kopf mitnehmen und erst, wenn die Übung beendet ist, das Ergebnis auf den folgenden Seiten eintragen.



Übung

Nimm dir ausreichend Zeit, am besten am Feierabend oder Wochenende, wenn du keine weiteren Termine im Nacken hast. Such dir einen Ort, an dem du dich wohl und geborgen fühlst und an dem dich keiner stört. Das kann die Couch oder dein Bett sein, aber auch eine Wiese oder die Bank unter dem Baum. Es sollte aber genug Platz sein, dass du dich wohlig der Länge nach ausstrecken kannst.

Leg dich nun also hin, lass dich schwer auf deine Unterlage sinken und gib einmal deiner Müdigkeit nach, die Augen zu schließen und dieses Liegen auf der Matratze oder der Erde zu genießen. Atme tief ein und aus oder seufze laut, wenn es dir danach ist.

Jetzt schick deine Gedanken auf die Reise und versuche nachzuspüren, wo deine Müdigkeit »sitzt«.

- Ist es dein Kopf, der müde ist?
- Ist es deine Seele, die müde ist?
- Ist es dein Körper, der müde ist?

Übung

Wenn es dein Kopf ist, der müde ist:

- Was genau spürst du?
- Rennst du mit deinen Gedanken immer wieder an die gleiche Mauer?
- Drehen sich deine Gedanken im Kreis?
- Hast du das Gefühl, für ein Problem keine Lösung zu finden?
- Fühlt sich dein Leben gleichförmig, wie ein alter Trott an und macht dich deshalb müde?

Hier ist Platz, um deine Gedanken aufzuschreiben:

A large, light gray cloud shape occupies the upper two-thirds of the page. Inside the cloud, there are seven horizontal dashed lines, evenly spaced, providing a template for writing.



Übung

Wenn es deine Seele ist, die müde ist:

- Warum fühlt sie sich müde?
- Welche Gefühle spürst du hinter der Müdigkeit?
- Resignation?
- Aufgeben?
- Sinnlosigkeit?
- Vergeblichkeit?

Hier ist Platz, um deine Gedanken aufzuschreiben:



Übung

Wenn es dein Körper ist, der müde ist:

- Welche Gefühle spürst du hinter der Müdigkeit?
- Wo genau spürst du die Müdigkeit?
- In bestimmten Körperteilen?
- In den Muskeln?
- In den Knochen?

Hier ist Platz, um deine Gedanken aufzuschreiben:
