

Hitzetod

Anja Kieser

Hitzetod. Zu heiße Wohnungen und Pflegeheime; zu wenig Bäume und Parks. Keine öffentlichen Trinkbrunnen. Hitzeschutz braucht es in allen Lebensbereichen. Zu viel Arbeit, zu viele Sorgen, zu viele innere Stimmen, die mich antreiben, zu viele Herausforderungen, zu viele Verpflichtungen – akute Verbrennungsgefahr! Ich drohe auszubrennen. Burnout.

Vor 10 Jahren habe ich das selbst erlebt. Es war hart. Warum ich? Weil ich mich nicht gut genug um mich gekümmert habe, sagten Therapeuten. Richtig. Aber in durchweinten Nächten und in meinen Gesprächen mit Gott, wurde mir noch etwas klar: Das Warum ist zweitrangig. Es folgt dem, erstmal anzuerkennen, dass ich auch ohne Leistung zu bringen, gut genug, geliebt bin. Leistung - das geht bei Burnout ja auch plötzlich nicht mehr. Mein Selbstwert musste damals neu definiert werden.

Mein Hitzeschutz ist jetzt ein Wort aus der Bibel: „Du hast mich geschaffen mit Leib und Geist, ... Dafür danke ich dir, es erfüllt mich mit Ehrfurcht. An mir selber erkenne ich: Alle deine Taten sind Wunder!“¹ Sonnencreme für die Seele.

¹ <https://www.bibleserver.com/GNB/Psalm139%2C13-14>