

Matthias Menzel



# Es geht um mehr

*Erwachen im Burnout*





Matthias Menzel

Es geht  
um  
mehr

Erwachen im Burnout

cap-books

Bestell-Nr. 52 57500  
ISBN 978-3-86773-194-2

Alle Rechte vorbehalten  
© 2013 cap-books/cap-music  
Oberer Garten 8  
D-72221 Haiterbach-Beihingen  
07456-9393-0  
info@cap-music.de  
www.cap-music.de

Ebenfalls erhältlich:  
CD Matthias Menzel: Es geht um mehr  
Bestell-Nr.: 52 07500



Umschlaggestaltung: Eyke Szopieray  
Fotos: W. Lenhardt studio-b8.de  
Printed in Germany

Die Bibelzitate sind, wenn nicht anders vermerkt,  
der Übersetzung Martin Luther in der revidierten Fassung von 1984 entnommen.  
© 1984 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

*Wenn euch nun der Sohn frei macht,  
so seid ihr wirklich frei.  
(Johannes 8,36)*

## **Fürchte dich nicht**

*Manchmal wartest du auf die Wende.*

*Manchmal willst du nur einfach los.*

*Manchmal hoffst du auch auf ein Ende oder ein rettendes Floß.*

*Manchmal, wenn dir alles zu viel wird, die Stille, die Ruhe, das Nichts.*

*Dann, wenn du endlich zu dir kommst, hör' doch, wie Er zu dir spricht:*

*„Fürchte dich nicht, ich bin allezeit bei dir.*

*Sorge dich nicht, komm' mit deiner Last zu mir.*

*Ich will dich erwecken, Tag für Tag,*

*will dir alles schenken, was ich hab.“*

*Manchmal bist du traurig und mutlos.*

*Manchmal fühlst du dich einfach leer.*

*Manchmal gibt es nichts, was dir gut tut, jede Bewegung fällt schwer.*

*Manchmal, wenn dir alles zu viel wird, die Stille, die Ruhe, das Nichts.*

*Dann, wenn du endlich zu dir kommst, hör' doch, wie Er zu dir spricht:*

*„Fürchte dich nicht, ich bin allezeit bei dir.*

*Sorge dich nicht, komm' mit deiner Last zu mir.*

*Ich will dich erwecken, Tag für Tag,*

*will dir alles schenken, was ich hab.“*

*Fürchte dich nicht, ich bin allezeit bei dir.*

*Sorge dich nicht, komm' mit deiner Last zu mir.*

*Dann gehen wir gemeinsam Schritt für Schritt,*

*wo immer du auch hingehst - ich komm' mit.*

*Fürchte dich nicht, ich bin allezeit bei dir.*

*(Lied „Fürchte dich nicht“, geschrieben von Matthias Menzel;  
aus der CD „Es geht um mehr“, © 2012 cap-music, 72221 Haiterbach)*

# Inhalt

Vorwort .....	9
Private Krise .....	11
Berufliche Krise .....	15
Weichenstellung .....	35
Entscheidung .....	43
Loslassen .....	53
Burnout .....	57
Heilung .....	67
Stille .....	76
Trost .....	82
Erkenntnis .....	84
Befreiung .....	92
Glück .....	97
Erwachen .....	111
Es geht um mehr .....	123





# Vorwort



Unzählige Bücher finden sich mittlerweile auf dem Buchmarkt zum Thema „Burnout“. Warum sollte sich da noch eins einreihen, zumal mein Beitrag, soweit ich das überblicken kann, weder wissenschaftlich noch intellektuell wirklich Neues anzubieten hat.

Ich bin kein Einzelfall. Soviel ist sicher. Warum also von mir erzählen?

Letztlich ermutigten mich meine Freunde, das zu tun. Menschen, die einiges von dem miterlebten, was mich in die Knie zwang, und die sahen, wie ich mich davon nach und nach erholte. Manch einer fand in meiner Schilderung Trost und Ermutigung für seine eigene Lebenssituation, andere wunderten sich und staunen heute noch darüber.

Ich habe keinen Weg aus der Krise gefunden. Der Weg hat mich gefunden. Und ich bin ihn gegangen, bin mit IHM gegangen. Es blieb mir ja auch nichts anderes übrig, wollte ich doch wieder gesund werden. Ich ergriff also die Hand, die sich mir entgegenstreckte, was nicht gerade einfach war, denn das entsprach ganz und gar nicht meinem Selbstbild, glaubte ich doch, fast alle bisherigen Krisen meines Lebens aus eigener Kraft und Anstrengung heraus bewältigt zu haben. Aber meine akute persönliche Schwäche, ja, wenn man so will, meine Krankheit, mein Burnout, verlangte mir jetzt diesen Sinneswandel ab.

Es gab für mich nur diesen einen Weg. Aber wie geht man den, wenn man wie ich zu jenen gehört, die gern in jeder Lebenssituation die Kontrolle behalten? Echt und tief zu ver-

trauen – doch nicht in die eigene Stärke, nein, wie auch, die war ja nicht mehr vorhanden, sondern in den, der uns nicht aufgibt, der uns nachgeht, der uns niemals verloren gibt – Gott. Das war die eigentliche Herausforderung, vor der ich stand.

Als ich, als mein Verstand, als alles, was ich war oder zu sein glaubte, einen harten, schmerzhaften Aufschlag am Ende eines Sturzes erwartete, landete ich ganz weich in einem wunderbaren Gefühl von Liebe und Geborgenheit. Für mich ist dieses Gefühl ganz eng mit einer Person verbunden: Jesus.

Ja, der Jesus, von dem die Bibel erzählt.

Und doch ist es mehr als nur ein Gefühl. Es ist ein Schatz, kostbarer als alles, was ich in meinem Leben jemals Schatz nannte. Hinzu kamen die Erkenntnis und die Gewissheit, dass ich selbst in der Talsohle meines Lebens nicht allein war und niemals sein werde.

Jesus lebt und Seine Liebe und Nähe sind in diesem Leben erfahrbar.

Jederzeit und für jeden!

So behandelt dieses Buch das Thema „Burnout“ auf seine eigene Art und Weise, weniger im Sinne einer Krankengeschichte mit Anamnese, Diagnostik und anschließend empfohlener Therapie, sondern vielmehr mit dem Blick auf das mögliche und tatsächliche Eingreifen Gottes in solchem oder ähnlichem Leiden.

Dass dadurch für den geeigneten Leser durchaus etwas Therapeutisches – weil Heilendes – aufgezeigt wird, ist meine Hoffnung.

Matthias Menzel, im September 2013

# Private Krise



Meine Krise spielte sich im Beruflichen, darauf komme mich später noch zu sprechen, wie auch im Privaten ab; sie begann, zumindest im Privaten, schon lange vor meinem eigentlichen Zusammenbruch. Eine Krise in einem der Bereiche hätte ich vielleicht noch durchstehen können, aber wenn jemandem beide Beine weggezogen werden, dann kann von „Stand“ einfach keine Rede mehr sein.

Meine inzwischen von mir geschiedene Frau litt nach der Geburt unserer gemeinsamen Tochter an Depressionen. Trotz Zeiten, die relativ unbeschwert und glücklich waren, blieb ihre psychische Gesundheit über die Jahre hinweg immer instabil. Ich hatte von Depressionen nicht die geringste Ahnung, sie auch nicht. Wir nahmen diese Erkrankung auch nicht wirklich ernst. Die Tage oder Wochen, in denen der Gemütszustand meiner Frau zur Belastung für sie selbst und unsere kleine Familie wurde, überstanden wir, indem ich sämtliche Arbeiten und Gänge übernahm, mich ansonsten sehr zurückhielt und auch meiner Tochter gewisse Verhaltensregeln beibrachte, die sie zwar kaum verstehen, jedoch gut befolgen konnte. Kuren oder Klinikaufenthalte schafften phasenweise Linderung und mündeten irgendwann in der schmerzhaften, aber nötigen Erkenntnis, dass eine Psychotherapie ja eventuell auch etwas Sinnvolles sein kann. Aber so kurzfristig diese Therapien auch begannen, so schnell endeten sie auch wieder.

Erleichterung versprachen Auslandsaufenthalte.

Meine Frau war Italienerin, hatte in Rom Freunde, und so buchten wir immer wieder den ein oder anderen Flug dort-

hin. Aus den Wochenendtrips wurden nach und nach längere Reisen, mal einige Wochen, dann Monate, irgendwann wollte sie gar nicht mehr zurück, nicht einmal mehr, um bei der Einschulung ihrer Tochter dabei zu sein.

Vielleicht war die Verantwortung einfach zu groß und ihr das Leben mit ihrem berufstätigen Mann zu eintönig geworden. Ich machte mir deshalb gelegentlich Vorwürfe, war aber sicher, an der Lage nichts ändern zu können. Das erst vor kurzem gekaufte Reihenhaus musste abbezahlt werden und im Job boten sich gerade auch neue Chancen, um Karriere zu machen. Das machte ich dann auch. Obwohl meine Frau nach längeren „Erholungsurlauben“ dann doch immer wieder zurückkam und wir daran anschließend immer mal wieder schöne gemeinsame Tage und sogar Wochen hatten, sogar gelegentlich als Familie verreisten, war der Zerfall unserer Ehe schon wenige Jahre nach der Heirat nicht mehr zu übersehen.

Ich hatte in der Zwischenzeit das Leben für meine Tochter und mich weitestgehend gut organisiert. Ich verdiente von Jahr zu Jahr mehr, konnte immer noch alles bezahlen und dachte wohl, dass auch diese turbulente Phase irgendwann zu Ende gehen würde und dass sich meine Frau wieder in dieses unser Leben einpassen würde. Das Gegenteil war der Fall. Sie, meine Ehefrau, wollte da nur noch raus. Mittlerweile war ihr klar, dass ich an allem Schuld war, auch an den Depressionen, unter deren Ausbrüchen sie wieder verstärkt litt. Und nicht nur sie litt darunter. Die Attacken auf mich und auf unsere gemeinsame Tochter wurden heftiger. Die Lösung schien einfach: Ich war das Problem. Ich musste weg. Ihre Art und Weise, das zu verkünden, war unmissverständlich. Und so ging ich.

Ich suchte mir eine kleine Wohnung ganz in der Nähe meines bisherigen Zuhauses. Der Rest der Geschichte ist schnell erzählt. Wechselnde Anwälte auf ihrer Seite verklagten mich immer wieder. Trennungsunterhalt, noch mehr

Trennungsunterhalt, Haus, Kind, Kindesunterhalt, noch mehr Kindesunterhalt. Meine Tochter durfte ich inzwischen gar nicht mehr sehen. Nach vier Monaten beendete ein Richter endlich diesen Spuk. Nie wieder habe ich diesen Mann gesehen, vielleicht kam er nur dieses eine Mal ins Gericht und nahm da vorn Platz. Ich weiß, das ist höchst spekulativ, aber diese Wende kam einem Wunder gleich und für Wunder ist nun mal nur einer zuständig – Gott.

Ich erhielt mein sofortiges Umgangsrecht zugesprochen und den Beschluss, dass meine Tochter nach einer angemessenen Übergangszeit von drei Monaten ganz zu mir ziehen sollte.

Anfang 2009 war ich allein erziehender Vater eines damals 11-jährigen Mädchens.

Nur ein halbes Jahr war nach meiner Flucht, meinem Rauswurf, vergangen und doch war es, als hätte sich die Welt einmal komplett gedreht.

Die ersten Monate des gemeinsamen, eigentlich so vertrauten Zusammenlebens mit meiner Tochter, wir kannten es ja auch vorher kaum noch anders, waren wie ein neues Kennenlernen, ein Sich-wieder-finden und ein neu Begegnen in einer anderen Umgebung. Mir war gar nicht bewusst, welche Gräben da auf einmal entstanden waren. Ich wusste nicht, was PAS (Parental Alienation Syndrome) war, ein lieber Freund gab mir nach einem längeren Gespräch ein Buch darüber zu lesen. Ich verstand das unmittelbar, aber mit den Auswirkungen – und das wurde schnell deutlich, sollte ich noch monatelang zu kämpfen haben.

Nachdem das Umgangsrecht und der feste Aufenthaltsort meiner Tochter verhandelt worden waren, ging der ganze Fall in die Zuständigkeit einer Richterin über. Mittlerweile hatte ich die Scheidung eingereicht, zu tief waren meine Verletzungen. Alles wäre letztlich verzeihlich gewesen, alle Eskapaden, alle Verfehlungen, wenn man davon überhaupt reden kann,

denn immer trug und hielt mich die Hoffnung auf bessere Zeiten mit meiner Ehefrau, aber mir meine Tochter zu entfremden, mich als Vater für tot zu erklären, Lügen über mich zu verbreiten, das ging nicht. Damit ging sie einfach zu weit.

Es folgten weitere Gerichtstermine, manchmal verhandelten wir ohne meine Frau, manchmal ohne ihren Anwalt, aber immer mit vollen Kosten für mich. Die Frage nach dem Sorgerecht wurde obendrein noch über ein gerichtsprsychologisches Gutachten geklärt. Die junge Richterin wollte keine Fehler machen. Im Nachhinein denke ich, dass auch das richtig und in der Sache dienlich war, doch zunächst bedeutete das für mich wieder Kosten und Termine. Der Gerichtsprsychologe befand nach Monaten dann, dass es für das Kind wirklich besser sei, beim Vater aufzuwachsen. Nichts Neues also, aber immerhin mal etwas Schriftliches, das meine Tochter vielleicht irgendwann einmal nachlesen wird, um sich und ihre kleine Welt und besonders ihre Eltern besser zu verstehen.

Schließlich dann der Tag, an dem die Scheidung rechtskräftig wurde. Mittlerweile waren wir im März 2011 angelangt, und ich konnte mich weder freuen, noch verspürte ich irgendeine Art von Trauer. Ich fühlte nämlich inzwischen rein gar nichts mehr.

# Berufliche Krise



Nur einen Monat nach meinem „Auszug“ (mit einer Sporttasche und dem, was ich an hatte) aus dem bis dahin gemeinsam bewohnten Reihenhaus brach in den USA die Lehman Brothers Inc. zusammen, eine amerikanische Investmentbank mit Sitz in New York. In der Folge kam es zur großen globalen Finanzkrise, in der sich die Banken bis heute, wir schreiben das Jahr 2013, gegenseitig misstrauen, zu teilweise insolventen Staaten und sogenannten Währungsrettungsschirmen. Flankiert wird das Ganze bis heute von noch viel absurderen Theorien, bis hin zu der, die von der Erschaffung einer neuen Weltordnung fabuliert, einer Weltordnung, die auf die Versklavung einer in ihrem Bestand reduzierten und in ihrem Denkvermögen eingeschränkten Menschheit abzielt (siehe auch: Giorgia Guidestones, Die Elf apokalyptischen Reiter, etc.). Wer jemals die Offenbarung des Johannes gelesen hat, der wird darüber nur müde lächeln oder sich sogar freuen, dass diese Pläne, sollten sie denn jemals in die Tat umgesetzt werden, nicht das letzte Wort haben werden. Aber das ist alles eine andere Diskussion, an der möchte ich mich gar nicht beteiligen.

Zunächst war das nur ein kleiner, Unheil andeutender Tiefausläufer, der da von Westen her über den Atlantik nach Europa zog, aber dennoch machte sich auch in unserem Land schnell die Angst breit – auch in dem Unternehmen, in dem ich angestellt war. Noch bemerkten wir zwar keinen Umsatzrückgang, was meine Geschäftsleitung aber nicht davon abhielt, zu einem, wie ich fand, sehr frühen Zeitpunkt um-