

Aus Hektik hektisch

Es passiert jeden Tag neu. Und kaum einer lernt daraus. Obwohl ein jedes Mal das Ganze nur noch schlimmer macht. Bis es unerträglich wird. Aber dann wird der Fehler erst recht gemacht – und führt zum Burnout.

Irgendeine Arbeit, Entscheidung liegen an, müssten eigentlich sofort und vor allem gründlich, sorgfältig gemacht, erledigt werden. Doch: Termine, Hektik, Unkonzentriertheit, das Gefühl des überfordert seins: schnell mogelt man sich irgendwie durch. Man „wimmelt ab“, Telefonat, Email, Rückfrage, Vertagung; Pseudo-Entscheidungen werden gefällt, nur das Nötigste wird eben schnell erledigt. Alles nur „halb“ – und alles gleich wieder vergessen. Das nächste Problem drängt.

Und dann, man ahnt es, oder es kommt „wie aus heiterem Himmel“, kommt es wie ein Keulenschlag zurück, das Versäumnis. Plötzlich ist Panik angesagt, das noch nicht Erledigte wird zum schieren Katastrophenfall. Jetzt plötzlich „volle Pulle“ nur noch Feuerwehr spielen, alles andere zurückstellen, man stürzt sich in den Casus – doch, ach je, um was ging es noch mal, wie war das noch mal, wie und was und wer und wo und, und, und??!!

Ursprünglich hätte die Aufgabe, ordentlich und in Ruhe erledigt, beispielsweise 1 Stunde Zeit gekostet. Man hat es in einer Viertelstunde erledigt, schnell weg damit! Und nun: Stunden um Stunden, teils Tage, nur noch diese „Sch...öne Bescherung“. Zeitfresser. Nervenkiller. Planzerstörer. Aus einer kleinen Nachlässigkeit wurde eine große Bedrohung. Und gebiert jede Menge gleicher Monster. Denn wieder bleibt vieles bis alles liegen, und wieder werden Entscheidungen ohne zu Ende zu denken getroffen, werden „mal eben“ ein paar Sachen erledigt.

Und wieder wird es einen treffen. Wieder wird plötzlich der Beruf zur Hölle. Auch dann werden noch mehr Dinge liegenbleiben, noch mehr Entscheidungen falsch sein, auf dass sie, bald darauf, erneut ... – – ein Teufelskreis! Ein Gefängnis, ein Fluch, dem man scheinbar nicht fliehen kann.

Stimmt. Irgendwann geht es nicht anders als durch einen Bruch. Entweder, man selbst bricht zusammen. Oder man bricht mit dieser dummen Gewohnheit, tun zu wollen, was man nicht zu leisten imstande ist. Hektik gebiert Hektik. „In der Ruhe liegt die Kraft“ – warum glauben wir eigentlich nicht daran? Und sollte es uns richtig erscheinen, warum handeln wir nicht so?

Die Antwort ist einfach: Wir haben keine Zeit mehr, Zeit zu haben.