

(Lehrlingszeichen, Handschuhe ausziehen)

Ehrwürdiger Meister, geliebte Brüder alle,

als ich das erste mal davon erfahren habe, was eine Zeichnung für einen Freimaurer bedeutet und womit sie verbunden sein wird, ist mir zu dem Zeitpunkt nur ein Thema für mich selbst ins Auge gefallen...“Verzicht! “

Warum sollte gerade meine erste Zeichnung das Thema „ Verzicht“ haben?

Zu der Zeit, es ist kurz nach meiner Aufnahme in die Freimaurerei gewesen, ist sehr viel los auf unserer Welt und ist es leider immer noch in gewisser Weise.

Nach und mit Corona, der Krieg in der Ukraine, Energiekrise und auch das Thema Globale Veränderung unserer Natur hat mich neben meiner Familie und der Arbeit beschäftigt.

All diese Themen bedeuteten für mich auf irgendeine Weise immer eins, ein Verzicht wird kommen.

Warum Verzichten?

Verzichten, das klingt zunächst einmal überhaupt nicht verlockend, vielleicht sogar abstoßend.

Möglicherweise weckt das Wort ungute Erinnerungen an die Kindheit oder Jugend.

Oder auch die Situation die die Menschen im Krieg erleben, die von Mangel oder Verzicht gekennzeichnet sind.

Es gibt viele Arten zu verzichten meine Brüder, aber ich musste mich meiner heutigen Zeichnung für eine Art des Verzichts entscheiden in.

Vielleicht lässt sich das auf die seelische Gesundheit übertragen, in einem vor längeren gelesenen Beispiel.

Ich nenne ihn Herr Wichtig, der wirkliche Name von dieser Geschichte ist mir leider nicht mehr geläufig.

Nun dann... Herr Wichtig, im Alter von 37 Jahren war als Entwicklungsingenieur einer großen Firma seit Jahren in verschiedenen Bereichen sehr erfolgreich tätig.

Sein Erfolg hatte dazu geführt, das er auf der Karriereleiter schnell nach oben geklettert war. Die Erwartungen an ihn sind dadurch nicht kleiner geworden.

Zunehmend hatte sich etabliert, dass lange vor dem Abschluss eines intensiven Projekts, ein neues angestoßen wurde.

Einen Hinweis an seinen Chef, das dies zeitlich eine große Herausforderung wäre, beantwortete dieser mit einem leichten Schulterzucken und den Sätzen „ das schaffen Sie schon Herr Wichtig, Sie sind mein bestes Pferd im Stall, das wissen sie doch.“

Das führte natürlich dazu, dass Herr Wichtig sich mehr und mehr anstrenge, die tägliche Arbeitszeit längst bei 12 Stunden lag und an den Wochenenden natürlich Home Office betrieb.

Im Laufe der Zeit nahm er mit seiner Familie nur das Abendessen gemeinsam ein, um danach zuhause, in seinem Büro, seiner Arbeit weiter nach zu gehen.

Lange Jahre hatten ihm sportliche Ausgleichsaktivitäten gut getan, auch hatte er an den Wochenenden mit seiner Familie und nicht zuletzt in Urlauben entspannen können.

Dies alles hatte längst aufgehört, ohne dass es ihm selbst aufgefallen war.

Auf hinweise seiner Frau, reagierte er eher gereizt und verkroch sich immer mehr in die Arbeit.

Im Winter erlitt er einen fieberhaften Infekt.

Da jedoch eine Projekt vor dem Abschluss stand , schleppte er sich wie gewohnt zur Arbeit.

Später berichtete er, dass er sich wie in einem Tunnel befand. Er könne sich nur noch daran erinnern, mit Luftnot , Schweißausbrüchen, Herzrasen und druck auf der Brust zusammen von einem Notarzt ins Krankenhaus gebracht worden zu sein.

Ein Herzinfarkt konnte ausgeschlossen werden, trotzdem fühlte er sich schwach und konnte zunächst noch nicht entlassen werden.

Nachdem die Fachärzte ausführlich Untersuchungen vorgenommen hatten, wurde ihm eine Panikattacke und ein schweres Burn out Syndrom diagnostiziert.

Durch seinen Aufenthalt in der Klinik musste Herr Wichtig feststellen, dass er sich in den zurückliegenden Jahren vollständig verausgabte und erschöpft hatte.

Gleichzeitig hatte er den Kontakt zu seiner Familie und auch zu sich selbst verloren.

Um den letztlich unerfüllbaren Aufgaben Herr zu werden, hatte er unermüdlich das Tempo erhöht.

Wie ein Langläufer, der vergisst zu trinken.

Nun erkannte er immer mehr in kleinen Schritten, dass es nicht immer um MEHR sondern um ein WENIGER an Aufgaben und beruflichen Herausforderungen gehen müsse, um auf Dauer Gesund zu bleiben.

Diese Geschichte zeigt eindrucksvoll, was Millionen von Menschen täglich erleben, wenn sie sich im Hamsterrad der Arbeitsverdichtung und unrealistischen Anforderungen befinden und die Lösung in einer fortgesetzten Beschleunigung vermuten.

Die Erholungsfähigkeit lässt nach, man erwacht morgens gerädert und sehnt sich am Montagmorgen bereits nach dem kommenden Freitag.

Die eigenen Gedanken kreisen oft um Themen wie „Das schaffe ich nicht mehr! „ oder „Wie soll ich diesen Tag bloß überstehen?“

Meist tritt im fortlaufendem Prozess der Frust ein, Gegenüber Kollegen oder in soziale Berufen, da wo man im normallfall helfen würde , schwenkt man um zur emotionalen Zicke und schließlich auch in den Dingen die man eigentlich gerne tut.

Man könnte die leitvolle Burn out Symptomatik als eine Krankheit des ZUVIEL beschreiben.

Ein Ausweg liegt klar im WENIGER.

Man kann es an einem leeren Tank verdeutlichen, um was geht es...

Man wundert sich zunächst: „Huch ich muss schon wieder Tanken!“ und stellt dann bei genauerer Betrachtung fest, das Vollgas fahren, bei dem Tempo was ich mache, logischerweise den Tank schneller zur Neigung gebracht habe.

Klar ist das jeder Autofahrer weiß, das langsame, umsichtige und vorausschauendes Fahren Spritsparender ist.

Bei uns selbst verhält es sich ähnlich.

Nur sehen wir das nicht so rasch bei uns selbst, da uns die Tankanzeige fehlt.

Ich behaupte, dass die meisten Menschen mit ihrem Auto pfleglicher umgehen, als mit sich selbst, das muss ich mir auch oft selbst eingestehen.

Und das, obwohl ein Auto viel leichter zu ersetzen ist.

Das hat sicherlich auch damit zu tun, dass Leistung in unserer Gesellschaft einen extrem hohen Stellenwert hat.

Schon im Kindergarten beginnt für einige Eltern die Vorbereitung auf die spätere Karriere. Das „LASSEN“ durch ein bewusstes WENIGER auf unterschiedlichen Ebenen wird zu einem wichtigen Ausweg aus der Krise.

Zu ihm gehört auch das „NEIN“ sagen, ohne das ein „LASSEN“ nicht geht. Das dies meist ein „JA“ zu sich selbst bedeutet, wird oft erst im Laufe eines inneren Prozesses deutlich, der nicht nur einfach ist.

Dieses „JA“ zu mir selbst bedeutet einen Abschied von Perfektion und Selbstoptimierungszwang,

unter dem zunehmend immer mehr Menschen leiden. Hier liegt ein Trieb für die beschriebene Dynamik von Schneller, Höher und Weiter, natürlich darf Besser auch nicht fehlen...ach was sag ich, Geiler... Geiler geht immer!!

Die an Fahrt gewinnende Klimadebatte so wie der extreme Ressourcenverbrauch der Menschheit machen auch global deutlich, dass wir, unsere Nachkommen, nur eine Chance haben werden zu überleben, wenn uns WENIGER gelingt.

Darf es auch ein bisschen WENIGER sein?

Der VERZICHT auf irgendetwas, wie zum Beispiel WENIGER Arbeit, WENIGER Ressourcen oder auch WENIGER von allem bedeutet für uns ALLE und für jeden Einzelnen auch ein bisschen MEHR für uns selbst.

Infolgedessen, manchmal scheint WENIGER, Mehr zu sein meine Brüder, auch wenn es VERZICHT bedeutet.

Ehrwürdiger Meister, meine Zeichnung ist beendet!

(Lehrlingszeichen, Handschuhe an)