

## Tipps, wie man aus dem Burn out auskommt

### Wie ich zu mehr Gelassenheit gelangte

Vorweg: Der Weg zur Gelassenheit ist ein langer. Hier ist der Weg das Ziel. (Das Ziel ist das Gute. Der Weg gilt als Last. Das Gute ist aber der Weg. Weil, was man erreichen möchte, ist ein Prozess, ein Sein, eine Art zu Leben. Das ist nichts Festes, das bewegt sich. Das ist dynamisch. Ein Ziel ist etwas Festes. Das wirklich Gute ist aber der Weg, also die Art zu leben. So in etwa ist das mit dem „Der Weg ist das Ziel“ gemeint.) Das Verständnis davon hilft vielleicht auch zu mehr Gelassenheit.

Ich glaube für ADSler ist es schwierig, das zu verstehen. Es gibt auch immer verschiedene Verständnisebenen: Die intellektuelle Ebene (die ist einfach) und die emotionale (mit der Seele den Sachverhalt annehmen.) Die emotionale Ebene ist schon wesentlich schwieriger. Vielleicht bedeutet die emotionale Ebene auch, den Sachverhalt in die eigene Denk- und Handlungsweisen aufzunehmen. ADSler sind wohl mehr auf das Ziel fixiert.

Ich habe gelernt, den Fokus auf etwas anderes zu lenken als: „Ich muss lernen“. Der Fokus hat sich wegbewegt zu: „Ich will erstmal schöne Dinge tun. Erstmal sichern, dass ich diese Woche meinen Hobbies nachgehen kann, dann kommt das Lernen.“

Wahrscheinlich halfen die Achtsamkeitsübungen dabei sehr stark. Mir wurde Freizeit mit einem Male wichtiger als Lernen. „Es ist zwar alles scheiße, aber ich scheiß drauf und geh jetzt mal das Leben genießen“. Das sagte ich mir irgendwann. Ich suchte Dinge, die mir Spaß machen. Es fing nur damit an, dass ich einfach meine Musik genussvoll hörte. Es machte mir Spaß, die Musik zu hören. Dazu tanzen verstärkt das Genießen noch mehr. Allerdings finde ich auch, dass man zum Tanzen erstmal die Lust verspüren muss, um zu tanzen, sonst zwingt man sich, und das ist nicht gut.

Ein Schlüssel war wohl auch, dass ich einfach mal ausprobierte. Auch wenn mir Tanzen total bescheuert vorkam, dachte ich mir mal, einfach mal ausprobieren, vielleicht ist es ja doch toll. Ich weiß vorher oft überhaupt nicht, wie mir etwas gefallen wird.

Mit Tätigkeiten begann es damit sich, Museen anzugucken. Ich machte einen Kurs zu Autogenem Training und einen Achtsamkeitskurs.

Ich sah einfach, wie sehr mich dieses Denken „Ich muss ganz schnell fertig werden“ kaputt gemacht hatte. Es gibt auch noch etwas anderes, als die Leistung.

Das ist das Leben. Dafür habe ich mich geöffnet. Ich will jetzt mal Leben und Spaß haben. Es ist schwer, den Vorgang zu beschreiben. Mit der Zeit gelingt mir das aber immer besser.

Sich jeden Tag eine Stunde für sich selbst einzurichten, ist schon echt was Gutes. Das hilft. Ab Januar begann ich, Fahrräder zu reparieren. Es ging damit los, dass ich ein völlig kaputtes Rad fit kriegen wollte. Das sollte viel Arbeit werden. Aus dem Wunsch, nach einem besseren Fahrrad wurde die Notwendigkeit, das Rad zu reparieren.

Ich musste also in die Uni-Werkstatt gehen.

Während ich dann reparierte, merkte ich, wie viel Spaß es mir macht. Jetzt kann ich schon eine Menge am Rad selbst machen, und ich habe in der Werkstatt soziale Kontakte. Ich fing

auch an, mich mit der Funktionsweise der Technik zu beschäftigen. So lerne ich immer mehr. Und das ist echt toll.

Also einfach seine Interessen ausbauen und seinen Interessen nachgehen. Alles, was man für seine Interessen machen und lesen kann einfach tun. Seinen Interessen nachgehen erzeugt ein Gefühl der Erfüllung. Dadurch kommt Genuss oder durch Genuss kommt Erfüllung.

Zur gleichen Zeit probierte ich einmal die Oper aus. Dadurch entstand dann eine wahre Opernleidenschaft. Oper kann viel Genuss und Erfüllung bringen. Ich denke das liegt daran, dass es Musik ist (Musik weckt Gefühle, ist das Schmiermittel für Gefühle, macht den Zugang zu Gefühlen einfacher). Genuss bedeutet, sich auf seine Gefühle einzulassen, sich seinen Gefühlen zu öffnen. Oper ist tragisch, übertrieben, groß. Das fördert eine hohe Intensität an Gefühlen. Das macht Gefühle erfahren erstmal möglich. Das bringt die Aktivierungsenergie, ist der Katalysator. Als Aspie bemerke ich Gefühle oft nicht, wenn sie schwach sind.

Das Übertriebene macht natürlich auch Spaß und spricht den ADSler an. Dann gibt es noch tolle Szenen und Kostüme. Kunterbunt. Das ist Aktion. Das ist Spektakel. Das lieben ADSler.

Dinge einfach akzeptieren/hinnehmen. Wenn man 2 Optionen hat und sich für eine entscheidet, dann ist die eine Option halt weg. Das ist halt so. Man kann sich ärgern, oder es einfach hinnehmen. Was ist wohl besser? Das muss jede selbst entscheiden.

Oft hilft es auch, wenn man erkennt, dass eine Situation die Entscheidung zwischen 2 Optionen war und man sich für eine entschieden hat. Wenn ich heute also zu Hause bleibe, nicht in die Oper gehe, dann habe ich mich dazu entschieden, zu Hause zu bleiben und meine Gedanken niederzuschreiben. Die Option bestand also zwischen Oper und zu Hause Gedanken aufschreiben. War die Entscheidung für die Gedanken denn so schlecht?

Gut tut es sicherlich, wenn man erkennt, dass man die Wahl hatte, sich entschieden hat und mit den Konsequenzen der Entscheidung lebt.