

Zeitschrift: Neue Wege : Beiträge zu Religion und Sozialismus
Herausgeber: Vereinigung Freundinnen und Freunde der Neuen Wege
Band: 115 (2021)
Heft: 3

Artikel: Ohnmacht statt Kontrolle
Autor: Heuberger, Karl
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-965903>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

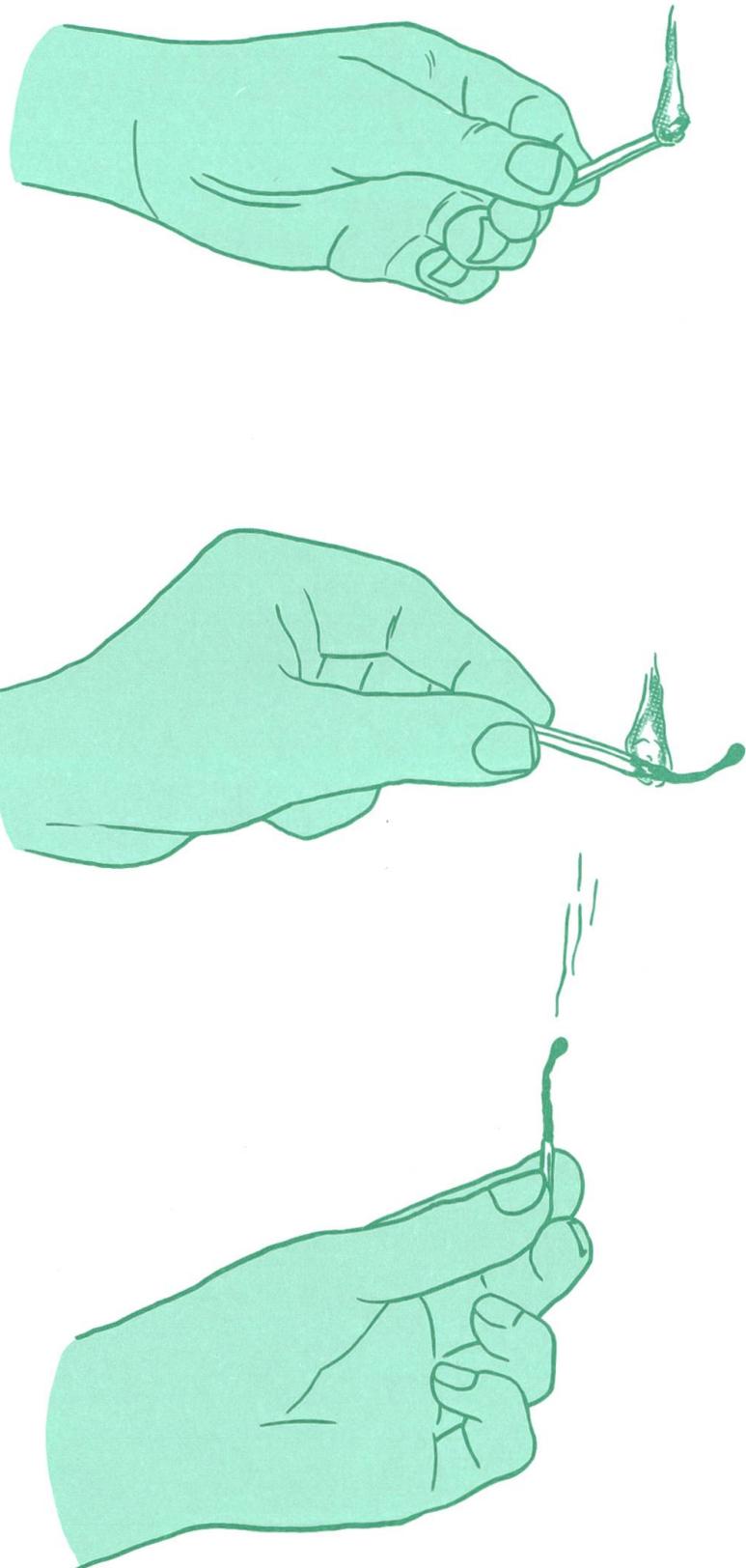
Ohnmacht statt Kontrolle

Menschen mit Burn-out sind mir im Verlauf der vergangenen Jahre im Arbeitsumfeld wiederholt begegnet. Bei mir kamen mit dem Begriff «Burn-out» am ehesten Gefühle von Versagen, von mangelndem Willen, von Schwachheit in den Vordergrund.

Und plötzlich fühlte auch ich mich konfrontiert mit unsäglichen Ängsten. Kaum schaffte ich es noch, weder den morgendlichen Weg zum Arbeitsplatz, noch das Anschalten des PCs. Schon den Büroschlüssel in die Hände nehmen zu müssen, empfand ich als eine Qual.

Dabei habe ich die Arbeit geliebt, konnte mich mit den Projekten und Menschen identifizieren, fand auch einen Antrieb und Lebenssinn in der Tätigkeit. Und plötzlich kamen quälende Fragen und ich machte mir Vorwürfe. Ich konnte aufzählen, was ich alles falsch gemacht hatte, und kam immer wieder zum Schluss, dass es mich besser nicht geben würde.

Auch mit dem Annehmen von professioneller Hilfe waren die quälenden Fragen und Selbstvorwürfe noch lange nicht überwunden. Warum hast du das und jenes nicht geschafft? Was bist du für ein Versager und Schwächling! Nach vier Monaten Rückzug in der Klinik und anschliessenden Therapiegesprächen war ich noch weit weg davon, die Ängste überwunden zu haben. Der Kontrast zwischen den Ansprüchen an mich und der erlebten Realität nahm mir jegliche Lebensfreude und verunmöglichte mir, etwas Sinnhaftes im Leben zu erkennen. Woher kommen diese Ansprüche an mich? Wer und was sagt mir, was ich zu erreichen habe und was die Messlatten sind? Ich litt unter den eigenen Ansprüchen – und in Kombination mit dem im Projektalltag erlebten Anspruch an messbaren Erfolg, an Kontrolle über Prozesse und Abläufe kam ich nahe an die Selbstzerstörung. Warum scheine ich den Sinn meines Lebens an dem zu messen, was ich erreiche und leiste? Wie fühlt es sich an, sich einzugestehen, ohnmächtig zu sein? Ich entdeckte Schritt für Schritt, dass das Leben reicher und bunter wird, wenn ich aufgebe, alles kontrollieren zu wollen. Mit dem Verständnis, nicht Ziele erreichen zu müssen, sondern im Alltag immer wieder Neues entdecken zu dürfen, hat sich mir ein Weg aus der Krise eröffnet.



○ Karl Heuberger, *1958, Agronom, arbeitet seit 1990 im Auslandbereich des HEKS. Er engagierte sich im Aufbau der Menschenrechtsorganisation Peace Watch Switzerland und führt nebenberuflich einen kleinen Biohof in der Ostschweiz.