

# Woran merken wir, ob wir nur funktionieren und nicht echt leben?

(2026)

## Am Puls der Zeit

Das typische Bild des heutigen „Powermenschen“ ist, dass er stets voller Elan Leistung bringt. Auch wir wissen aus Erfahrung. Wir funktionieren gut, wenn wir unsere Pflichten effizient, zweckmäßig und leistungsorientiert erfüllen, sei es im Beruf oder in der Familie. Mit diesem Verhalten passen wir uns optimal an die Bedürfnisse und Erwartungen anderer Menschen.

Dem ist nichts einzuwenden. Aber nicht selten geschieht es, dass wir ohne es zu merken, unsere Tätigkeiten hauptsächlich auf **Anpassungen reduzieren**, so dass dabei die eigenen Wünsche und Bedürfnisse

zugunsten anderer vernachlässigt werden. Das hat aber einen hohen Preis.

## **Beispiel**

Pia A. (33) hat seit ihrem 13 Lebensjahr ihre Mutter oft krank und depressiv erlebt. Schon früh beschäftigte sie sich mit der Erkrankung der Mutter und übernahm immer die Rolle der Pflegeperson. Dass sie selbst später darunter litt, war ihr nicht bewusst. Pia erlebte, was Fachleute als „hochfunktionale Depression“ bezeichnen. Die Betroffenen gehen weiter zur Arbeit, erledigen den Haushalt oder kümmern sich um die Familie – aber innerlich empfinden sie keine Freude mehr, sie fühlen sich leer und erschöpft. Oft handelt sich um Menschen, von denen man das nicht erwartet, denn äußerlich wirken sie entspannt. Leute, die eigentlich perfekt in eine Leistungsgesellschaft passen: Pia war fleißige Schülerin, hatte gute Noten im

Studium, ging einem Nebenjob nach und absolvierte ein Praktikum.

Sie sagt über sich: „Ich habe alles in zuverlässiger, pflichtbewusster und disziplinierter Art gemacht.“ Auch im Vollzeitjob als Personalreferentin, neben dem sie noch eine Masterarbeit schrieb und sich intensiv um ihre Mutter kümmerte. Pia: „Jeder hat mich von außen betrachtet und gesagt: ‚Das ist mal eine toughe, starke Frau...‘“

Als sich Pia endlich für eine Therapie entscheidet, weiß sie immer noch nicht von ihrer Krankheit. Sie sagt: „Ich habe mich tief erschöpft gefühlt, aber ich wollte einfach eine Kraftquelle finden, wo ich einmal in der Woche auftanken kann - damit ich weitermachen kann wie bisher.“ (Quelle: Stefanie Uhrig, Gehirn & Geist 35 07 2026)

Nun nach solcher „Kraftquelle“ suchen heute immer mehr Menschen und nicht wenige finden sie in Suchtmittel. Zum Beispiel im Kokain.

## Die illegale Droge als Leistungswerkzeug

Der Facharzt Prof. Dr. Philip Brugmann von Arud, dem Zentrum für Suchtmedizin in Zürich, sagt: Heute wird Kokain als Leistungswerkzeug wahrgenommen. Es ist am meisten akzeptierte illegale Droge, praktisch normalisiert. Sie vermittelt das Gefühl der Unbesiegbarkeit, Unverwundbarkeit und „alles im Griff zu haben.“

Eine Studie zeigt: Die meisten Konsumenten sind gesellschaftlich gut integriert, haben eine abgeschlossene Berufsausbildung oder einen Hochschulabschluss und eine Arbeitsstelle. Vor allem in der Gastronomie, im Baugewerbe, in der Kunst- und Unterhaltungsbranche. Es sind Berufsfelder mit viel Druck. Die Menschen müssen zu Zeiten performen, für viele ist es oft schwierig die Leistung zu bringen, die verlangt wird. Früher als Droge der Schönen bekannt, heute kann man Koks auf der

Straße kaufen oder sich per Post schicken lassen. Das weisse Pulver wird durch die Nase eingeatmet, die Betroffenen fühlen sich etwa eine Stunde lang wie die „Größten“, doch nachher lässt die Wirkung nach. Der Konsum nimmt seit dem Jahr 2000 ständig zu. In Zürich, aber auch in Genf haben sich die Kokainrückstände im Abwasser seit 2012 mehr als verdoppelt.

Beim Schnupfen und Dealen machen alle Berufs- und Altersklassen mit; Banker, Journalisten, Bäcker, Bauarbeiter, gestresste Büroangestellte, Studenten, Partygänger, Firmenpatronen, Familienvater, der den Umbau des Hauses finanzieren muss, der Teenager bis zum Rentner. (Quelle: Neue Züricher Zeitung, 10. Juni 2026)

## Wie findet man aus dieser Situation heraus?

Der bekannte Neurobiologe und Hirnforscher Professor Dr. Gerald Hüther (geboren 1951),

hat anhand der Funktionsweise des Gehirns gezeigt, dass diesem Verhalten ein ungesunder, (Zitat) „liebloser Umgang mit sich selbst“ zugrunde liegt. Die krankmachenden Muster (Gewohnheiten) lassen sich aber im Gehirn verändern (gemeint ist *Gehirnplastizität*), wenn man sie im Kern versteht und nicht nur bekämpft. Das geht so: wenn wir lernen und üben die eigenen Schwächen, Wünsche und Stärken bewusst wahrzunehmen, neue Erlebnisbahnen entdecken und unsere gute Erfahrungen mit anderen Menschen zu teilen. Freilich diese innere Achtsamkeit braucht Zeit, Wiederholbarkeit und einen richtigen Feedback. Kurz: Gesund wird man vor allem, wenn das Gehirn neue „Muster“ (Regelmäßigkeit) bildet, etwa durch Beziehungssicherheit in der Familie, im Freundeskreis oder in einer neuen Berufsorientierung.

Hüther sagt: „Immer dann, wenn wir befürchten, etwas zu verlieren, womit wir uns eng verbunden fühlen, kommt es zu einer Störung der Balance (...) der Herztätigkeit. Deshalb spüren wir, wie es uns das Herz

zerreißt‘, wenn wir Abschied nehmen müssen von einer, unser bisheriges Denken, Fühlen und Handeln bestimmenden Vorstellung. **Dazu zwingen kann uns niemand.** Es gelingt nur dann, wenn wir es selbst wollen. Es muss ein Bedürfnis sein, diese unbrauchbar gewordene und unseren Möglichkeitsraum versperrende Vorstellung loszulassen. Wer sich aber einmal die Vorstellung zu eigen gemacht hat, es sei ein Naturgesetz, dass sich nur diejenigen im Leben durchsetzen und Anerkennung bei anderen finden, die es schaffen, Karriere zu machen, erfolgreicher und reicher zu werden als alle anderen, wird sich nur schwer von dieser Vorstellung verabschieden können. Eine solche Person wird auch dann lieblos mit sich selbst umgehen, wenn sie weiß, dass sie krank wird.“ (Quelle: Gerald Hüther: „Lieblosigkeit macht krank“, Herder Verlag 2021, S. 167)

Der heilige Nikolaus von Flüe

(Bruder Klaus)

Niklaus wurde (1417) in Flüe, Kanton Obwalden geboren. Nach geleisteten Militärdiensten heiratete er Dorothea Wyss und hatte zehn Kinder. Als angesehenener Bauer bekleidete er öffentliche Ämter und wirkte politisch. Er war Richter, Ratsherr, Vertreter seines Kantons bei der eidgenössischen Tagsatzung, Ständerat, Offizier und später Hauptmann im *Alten Zürichkrieg* (1440-1444).

Um 1465 geriet Klaus in eine religiöse Sinnkrise. 1467 legte er alle seine Ämter nieder und suchte von nun an den Willen Gottes zu erkennen und ihm in Einsamkeit zu dienen. Der genau Anlass für seinen Rücktritt war durch einer schwere Gewissensnot ausgelöst, konkret durch die grassierenden politischen Korruptionen in seiner Gemeinde. Doch den endgültigen Ausschlag gab ein Gerichtsfall. Ein reicher, einflussreicher Bauer hat einen ärmeren Bauer durch Bestechung und Falschaussagen um sein Recht und seinen Hof gebracht. Als einer der zuständigen Richter stimmte Nikolaus gegen das ungerechte Urteil, doch

wurde von korrupten Mehrheit überstimmt. Klaus wollte sich nicht als moralischer Mitläufer dieses korrupten Systems mitschuldig machen. Er erkannte, dass durch die Verstrickung in weltliche Macht und Ungerechtigkeit, sein eigenes Seelenheil bedroht war. Das alles konnte er mit seinem christlichen Gewissen nicht vereinbaren. Schon deshalb nicht, sagte sein Sohn Hans von Flüe, weil er oft die Einsamkeit suchte und viel betete.

Konstantin Vokinger (1888-1965) ein Biograf von Bruder Klaus, zitiert Hans von Flüe: „Abend sei er allweg mit dem Hausvolk zur Ruhe gegangen, aber alle Nächte, wenn er (der Sohn) erwacht sei, hörte er, dass sein Vater wieder aufgestanden und in der Stube beim Ofen betete. So bis er in den Ranft ging“.

Anderthalb Jahre nach seiner Weltflucht in den Ranft, 1469, kam ein Geistlicher aus dem Predigerorden zu Bruder Klaus und wollte mehr über sein inneres Leben

erfahren. Nach langem Zögern und Drängen gab Klaus nach. Der Besucher, dessen Name unbekannt ist, sein schriftlicher Zeugnis aber im Staatsarchiv Luzern teilweise erhalten ist, schrieb das folgende Geständnis des Eremiten nieder: (Originaltext)

Klaus: „...Als es nämlich Gott gefiel, um mich zurückzurufen, seine Barmherzigkeit gegen mich voll zu machen, wandte er die reinigende Feile und den antreibenden Sporn an, das heißt eine schwere Versuchung, so dass ich weder Tags noch Nachts ruhig war. Ich war so niedergedrückt, dass mir selbst die liebe Frau und die Gemeinschaft der Kinder lästig waren.“

Der Besucher berichtet weiter: Zu jener Zeit kam ein Priesterfreund, namens Heinrich am Grund zu Bruder Klaus und versuchte ihn zu beruhigen. Als nichts nützte, schlug er vor, es bliebe nur noch die andächtige Betrachtung des Leidens Jesu Christi. Sehr interessiert erwiderte Bruder Klaus, das sei ihm unbekannt. Darauf lehrte ihn der Priester, wie man die Etappen des Leidens

Jesu unterschiedlich betrachten soll. Sogleich begann Klaus diese Betrachtung täglich zu üben und sein Zustand besserte sich.

Ich sehe es so: Aufgrund einer schweren Versuchung und Gewissensprüfung wurde Bruder Klaus klar, dass er in allen Ämtern und Erfolgen zwar Anerkennung bekam, sich gleichzeitig aber von einem gottgefälligen Leben, nach dem er sich seit seiner Jugendjahre immer gesehnt hat, entfernt hat.

Durch regelmäßige Betrachtung der Leiden Christi und Gebete gelang es ihm immer mehr die Erlösungstat Gottes **liebend** zu verstehen. Nach dieser Erkenntnis hatte er sich in ein „Muster“ (Glaubensvertiefung) hineingeübt, das ihn immer mehr in die Nähe Gottes führte. Daraus entstand auch sein bekanntes „Buch“ (Visionsdarstellung nach dem Pilgertraktat, 1487). Das Originalgemälde befindet sich heute noch in der katholischen Kirche Sachsen.

Zu jener Zeit besuchte ihn auch ein deutscher Pilger. Sein Bericht beginnt so: (Auszug aus dem **Originaltext**; Mittelalterdeutsch)

„Als ich auf meiner Auslandsreise war und die Städte der Gnaden und des Ablasses besuchte, kam ich und fand einen Menschen namens Bruder Klaus. Da ich ihn sah, freute sich mein Herz, denn ich sah an ihm die Wunder Gottes, dass er lebt ohne natürliche Speise. Ich grüßte ihn und er empfing mich liebevoll und ich sprach: Lieber Vater, ich wollt gerne mit euch reden in der Liebe Gottes. Denn Christus hat versprochen: Wo euer zwei in meinem Namen versammelt sind, da will ich in ihrer Mitte sein. Nun wollt ich gerne, dass der Herr unser Mittler wär. Er (Bruder Klaus) sprach: Nun sag, was weißt du von der Liebe Gottes? Ich sprach: Mein Vater, das ist meine Freud und Liebe in Gott, dass Gott mich zu einem Menschen erschuf und Gnad mir gab, ihn zu erkennen und seine Gebote zu vernehmen (...) Bruder Klaus sah mich an und erteilte mir einen würdigen Namen, des ich nicht wert bin, denn die Übel meiner Sünden kenne ich gut genug.“ (Quelle:

Hof- und Staatsbibliothek München & Konstantin Vokinger, 1947, S. 41-42, 156-157)

Zum Schluss stellt sich die Frage: Ist es falsch, wenn wir so funktionieren, dass wir unsere angeborenen und erworbenen Fähigkeiten leistungsstark und stets optimierend im Dienste anderer Menschen stellen? Natürlich nicht. Das hat auch der heilige Bruder Klaus getan. Nur mit dem Unterschied, dass sein innerer Antrieb (Motivation) anders war. Wir wollen bewusst oder unbewusst unsere Talente wirksam einsetzen. Einerseits um unsere Selbstbehauptung zu stärken („Ich schaffe das“, „Ich kenne meine Grenzen“ usw.), andererseits auch, weil wir uns vor anderen behaupten wollen. („Siehst du wozu ich fähig bin?“) Kurz: **Wir wollen bedeutend sein und nicht demütig, wie Bruder Klaus.**

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

Dr. phil. Martha von Jesensky