KfG

Gemeindegründung

Beiträge zu Gemeindegründung & Gemeindeaufbau

Burnout – wenn man nicht mehr kann
• Helmut Prock, Österreich •

Geistliche Aspekte des Ausbrennens
• Myron Rush, USA •

Überforderung und Gelassenheit
• Oswald Sanders, 1902-1992 •

Stolpersteine im geistlichen Dienst
• Eine Umfrage unter Pastoren •

3/13

Gemeindegründung · 29. Jahrgang · Nr. 115 · 3/13

Gemeindegründung
29. Jahrgang
Heft-Nummer 115
Ausgabe 3/13

Herausgeber
Konferenz für Gemeindegründung e.V.
Postfach 13 22, D-36082 Hünfeld
Tel. (0 66 52) 91 81 87, Fax 91 81 89
service@kfg.org · www.kfg.org

Vorstand
Wilfried Plock (1. Vors.),
Michael Leister (2. Vors.),
Christian Andresen, Jeff Brown,
Heinrich Thanner, Dale Sigafoos

Schriftleitung
Wilfried Plock
Mackenzeller Straße 12
D-36088 Hünfeld
Fax (0 66 52) 99 25 34

Graphische Gestaltung
Michael Leister, Hünfeld

Repro & Druck
Rüdiger Heinelt GmbH, Nüsttal-Hofaschenbach

Erscheinungsweise & Auflage
vierteljährlich, 5.200 St.

Spendenkonten
VR-Bank NordRhön
BLZ 530 612 30, KNR 622 508
für die KfG-Schweiz: Postscheckkonto 30-342868-4; sonstiges Europa: IBAN: DE57 5306 1230 0000 6225 08, BIC-Code: GENODEF1HUE

Bildnachweis
© 13 fotolia.com, S. 1-2, 4-5, 14-15, 16-17, 22 29; Sigafoos, S. 3; Leister, S. 4; Christliches Erholungsheim „Westerwald“, S. 4; Sigafoos, S. 4; Hele Schulz, S. 4; Colvin, S. 4; Bibelheim Männedorf, S. 5; © 13 stock.exchng.vi, S. 5, 32; cbuch.de, S. 14-15.

Das Copyright der Artikel liegt beim jeweiligen Autor. Nachdruck nur mit schriftlicher Erlaubnis und Quellenangabe.

Die einzelnen Artikel vertreten die Auffassung des jeweiligen Verfassers und decken sich nicht notwendigerweise in allen Details mit der Sicht des Redaktionsteams.

INHALT

PRAXIS

Burnout – wenn man nicht mehr kann

Helmut Prock

»„Vor einigen Jahren lag ich im Krankenhaus. Das Immunsystem war stark angeschlagen, Beulen wuchsen mir am Kopf, die Blutwerte spielten verrückt und nur eine intensive Cortison-Behandlung brachte Linderung. Ich war einfach am Ende.“ Helmut Prock schildert aus eigener Erfahrung den Weg in und aus dem Burnout – und zeigt dabei auf, wie man einen Burnout vermeiden bzw. überwinden kann.« **6**

PRAXIS

Geistliche Aspekte des Ausbrennens

Myron Rush

»Einige der größten Kämpfe, denen sich ausgebrannte Christen gegenübersehen, sind geistlicher Natur. Myron Rush schreibt als betroffener Christ über Burnout und geht dabei insbesondere auf die Strategien Satans und den Umgang mit Schuld ein. Ausbrennende Christen sind versucht, dass sie Gott für ihre Schwierigkeiten verantwortlich machen. Doch wenn der Christ Gott die Schuld gibt, wird die Beziehung zu seinem himmlischen Vater immer mehr unterwandert, was zu Verbitterung führt. Auch Rush gibt praktische Hinweise, die den Weg aus dem Burnout weisen.« **16**

PRAXIS

Überforderung und Gelassenheit

Oswald Sanders

»Anhand der biblischen Personen Mose, Elia und Jona beschreibt Oswald Sanders, wie körperliche und seelische Überforderung und der falsche Umgang mit schweren Umständen in die Tiefe führen können. Dabei zeigt Sanders auf, dass das Verständnis von Gott und von sich selbst einen entscheidenden Einfluss auf den Umgang mit schweren Lebensumständen hat. Er plädiert dabei für einen Dienst der Treue innerhalb der von Gott gesetzten Grenzen.« **22**

UMFRAGE

Stolpersteine im geistlichen Dienst

Eine Umfrage unter Pastoren

»Dieser Beitrag gibt eine Spontanumfrage unter hauptamtlichen Pastoren und Personalverantwortlichen im Raum der evangelischen Kirche und Freikirchen wieder: Nennt mir bitte fünf typische Gefahren für den geistlichen Dienst. Was belastet euren Dienst?« **29**

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

im Dienst des Herrn haben wir eine Tendenz, mehr zu tun, als der Herr von uns erwartet. Wir sehen die verlorene Welt um uns herum und meinen, wir müssten sie retten. Indem wir das versuchen, vergessen wir oft, dass der Herr uns berufen hat und seine Pläne durch uns verwirklichen will. Er beabsichtigte dabei nie, dass wir als seine Diener mehr tun, als was er von uns erwartet. Stille allein mit dem Herrn und Zeiten der Ruhe sind unverzichtbar, wenn wir IHM unser Bestes geben wollen.

Begrenzte Kraft

Als junger Missionar lehrte ich pro Woche Kinder in 27 Bibel-Clubs und versuchte parallel dazu, meine eigene Familie nicht zu vernachlässigen. Als ich später Pastor wurde und in einer anderen Aufgabe diente, übernahm ich die Aufgabe, jedes unserer Treffen zu organisieren und zu leiten. Es dauerte nicht lange, bis ich begriff, dass meine Kraft begrenzt war. Ich sorgte dafür, dass neue Mitarbeiter in die Aufgabe einsteigen konnten. Denn wir sind nicht dazu berufen, Einzelkämpfer zu sein.

Im Alten Testament haben wir das anschauliche Beispiel von Mose, der in große Turbulenzen geriet, als er versuchte, alles allein zu bewältigen. Sein Schwiegervater warnte ihn, dass er ein Burnout erleiden würde, wenn er nicht bald andere in seine vielfältigen Aufgaben mit hinein nehmen würde. Mose folgte Jethros rat und erfuhr Gottes großartige Hilfe (2Mo 18,13-27).

Engagierte sind gefährdet

Es ist traurig, aber Pastoren und Älteste haben eine der höchsten Burnout-Raten und verlassen daher nicht selten den Dienst. Beruft Gott Menschen in seinen Dienst und erlaubt dann, dass sie „ermatten“ und aufgeben? Das glaube ich nicht. Wenn der Herr uns beruft, dann sorgt er auch für uns. Er überfordert uns nicht.

„Darum,
da wir diesen Dienst haben,
weil wir ja Erbarmen
gefunden haben,
ermatten wir nicht …“

2. Korinther 4,1

Es ist unser Problem, dass wir uns oft mehr aufladen als wir tragen können. Oder wir kämpfen auf so vielen Nebenschauplätzen, dass unsere Kernaufgaben leiden. Wir entfernen uns dabei vom Herrn und vergessen, dass er nur die Dinge segnen wird, die er auch von uns getan haben will. Ist es möglich, dass wir übers Ziel hinausschießen? Ich denke, dass das sehr oft der Fall ist. Burnout oder zumindest großer Stress wird die Folge sein.

Bereitete Werke

Der Herr will nicht, dass wir uns übernehmen, sondern immer wieder die nötige Entspannung finden. Darum müssen wir immer wieder daran erinnert werden, dass der Herr uns (nur) für bestimmte Aufgaben berufen hat. Treu ist, der uns berufen hat; ER wird es auch tun (1Thess 5,24).

In seinem Dienst

Dale Sigafoos

Einladung zur 31. Herbstkonferenz der KfG

Do., 03.10. – So., 06.10.2013 im Christlichen Erholungsheim in 56479 Rehe / Westerwald mit Fred Colvin, Salzburg

Gemeindegründung ist auch noch im 21. Jahrhundert das Gebot der Stunde. Indem Gemeinden gegründet und gebaut werden, die die Verherrlichung des Herrn Jesus Christus zum Ziel haben, folgen wir nicht nur dem großen Missionsbefehl des Herrn, sondern wir betreiben dabei gleichsam die effektivste und nachhaltigste Form der Evaneglisation.

Daher soll in diesem Jahr die Herbstkonferenz wieder unter dem klassichen Thema

»Gemeindegründung und Gemeindebau«

stehen. Fred Colvin durfte in den vergangenen 30 Jahren die Entstehung vieler Gemeinden in Mitteleuropa, besonders im Salzburger Land, miterleben. Der Herr setzte ihn als Evangelist und Lehrer für viele Hörer zum Segen.

Fred Colvin

ZIELGRUPPE

Die Konferenz richtet sich an alle, die im Bereich der Gemeindegründung und des Gemeindebaus interessiert sind und sich zu diesem grundlegenden Thema zurüsten lassen möchten. Wir schätzen den großen Erfahrungsreichtum von Fred und seine direkte, praktische Art der Verkündigung *(in deutscher Sprache)*.

ZUR KONFERENZ-ANMELDUNG

Zur Anmeldung kann man entweder wie gewohnt den untenstehenden Coupon benutzen oder sich auch online auf unserer Website unter www.kfg.org anmelden (bitte keine telefonischen Anmeldungen). Die Konferenzgebühr beträgt EUR 39,– für Einzelpersonen bzw. EUR 49,– für Ehepaare. Wir bitten die Gebühr erst zu überweisen, nachdem Sie eine schriftliche Bestätigung durch uns erhalten haben. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass die Anmeldung erst mit diesem Bestätigungsschreiben verbindlich wird.

Im Erholungsheim in Rehe gibt es, wie unten angegeben, zwei Preiskategorien; der Einzelzimmerzuschlag beträgt EUR 6,–. Bettwäsche und Handtücher können gegen Entgelt ausgeliehen oder selbst mitgebracht werden. Um uns die Zimmereinteilung zu erleichtern, bitten wir auch um Angabe des Alters und der Telefonnummer.

Bitte auch unbedingt angeben, falls ausnahmsweise eine frühere Abreise gewünscht ist, ansonsten berechnet das Haus in Rehe den vollen Tagessatz.

Wir freuen uns auf erbauliche Tage in Rehe und beten mit Ihnen für eine vom Herrn gesegnete Konferenz im Herbst 2013.

Bitte in DRUCKBUCHSTABEN ausfüllen und einsenden an:
Konferenz für Gemeindegründung e.V.
Postfach 13 22 · D-36082 Hünfeld

W-2013 GG115

Hiermit melde ich folgende Person(en) zur 31. Herbstkonferenz der KfG vom 03.-06.10.13 im Christlichen Erholungsheim in Rehe an (Die Konferenzgebühr werde ich nach Erhalt meiner Anmeldebestätigung überweisen):

Name, Vorname

Straße & Hausnummer

PLZ Ort

Telefon & eMail (für Rückfragen)

☐ Herr ☐ Frau ☐ Ehepaar ☐ Alter

☐ Haupthaus & Erdgeschoss Rehbachtal (ca. EUR 42,00 pro Tag VP)

☐ Rehbachtal in Mehrbettzimmern (ca. EUR 35,50 pro Tag VP)

Einsendeschluss: 26.09.13

Datum & Unterschrift

Forum Gemeindegründung

—Sieghard Pfeifle und Jeff Braun

Wir tauschen uns über unsere Erfahrungen in der Gemeindegründung und Gemeindebau aus. Es können Fragen gestellt werden, die in der Gruppe beantwortet werden. Jeder profitiert von den Erfahrungen Anderer und wir werden in das Wirken unseres Gottes in den unterschiedlichsten örtlichen Situationen mit hineingenommen.

Das Gesprächsforum richtet sich vor allem an Brüder und Schwestern, die in der Gemeindegründung stehen oder die konkret darauf zu gehen wollen. Wir hoffen dass diese Geschwister durch den Austausch neu motiviert werden, in diesem Dienst vorwärts zu gehen.

Das Seminar lebt von den Beiträgen aus der Gruppe der Teilnehmer. Es findet am Freitag den 4.10. von 13.30h bis 15.00h statt. Die entsprechenden Räumlichkeiten werden vor Ort bekannt gegeben.

Teamarbeit – in Gründung und Aufbau von Gemeinden

—Eberhard Dahm

Die Bibel spricht deutlich über die Tatsache, Notwendigkeit und Ziele, teamorientierter Arbeit unter Christen. Christliche Teamarbeit in der Gründung und im Aufbau von Gemeinden ist nicht beliebig. Gott segnet biblisch basierte Teamarbeit. Grundlegende Prinzipien werden beleuchtet. Welche Modelle und Beispiele gibt es für unseren Dienst? Anhand biblischer Beispiele und Vorbilder wollen wir uns für Gottes Weg und Ziele motivieren lassen.

Die Frau in der Gemeindegründungsarbeit

—Ilse Maier

„Wenn Sie – Frau – Klavier spielen können, Frauen- und Kinderstunden-Profi sind, Seniorenarbeit lieben, Buchführung beherrschen, im Umgang mit Teenagern aufblühen, Evangelisation ihr Lebensstil ist, mit Hingabe Gäste bewirten und ihr geistliches Leben nichts zu wünschen übrig lässt ...“ Sind das die Voraussetzungen für eine Frau im Gemeinde(gründungs)team?

In unserem Workshop wollen wir herausfinden, welche Vorausetzungen Gott wichtig sind und wie er sich sein Mitarbeiter-Team und dessen Arbeit vorstellt. Zeit für Erfahrungsaustausch ist eingeplant.

Stadtgemeinde und Landgemeinde, wo sind die Unterschiede?

—S. Pfeiffle / J. Brown

Wie geschieht Gemeindegründung in der Großstadt oder im dörflichem Gebiet? Sieghard Pfeifle und Jeff Brown werden Kontraste und Unterschiede zwischen Gemeindegründungen in einer Großstadt und in einer Kleinstadt erläutern. Es ist wichtig, sich auf die Gegebenheiten einzustellen, um richtig zu bewerten und zu reagieren. Vieles ist anders, aber auch Vieles bleibt unverändert und konstant.

Vom Hauskreis zur Gemeinde – wie kann das geschehen?

—Heinrich Thanner

Es werden zwei bewährte, unterschiedliche Evangelisationsmethoden vorgestellt. Wie erreichen wir, dass Menschen sich für das Evangelium interessieren? Schritte von der evangelistischen Veranstaltung über den Hauskreis in die Gemeinde – was können wir verbessern?

Missionarisches Kontakteknüpfen von Frau zu Frau

—Annegret Schumann

Wie können wir mit unserer Nachbarin Kontakt knüpfen und ihr Interesse am Evangelium wecken? Und wenn sie Interesse zeigt, wie kann es weiter gehen?

Anhand eines Bibeltextes und im Austausch wollen wir uns ganz praktische Wege dazu zeigen lassen.

Der Segen der Beziehung zwischen Mutter- und Tochtergemeinde in der Gemeindegründung

—Michael Happle

Es ist ein Vorrecht für eine Gemeinde, wenn sie die Verbreitung des Evangeliums durch eine Gemeindegründung fördern kann. Zugleich ist das mit Opfer und Herausforderung verbunden. Wir wollen aus unseren Erfahrungen lernen, Gefahren zu erkennen und zu meiden. Zugleich wollen wir uns anspornen, die Chancen zu nutzen, die in dieser Zusammenarbeit liegen.

SCHWEIZ

Herzliche Einladung zur 16. Herbstkonferenz

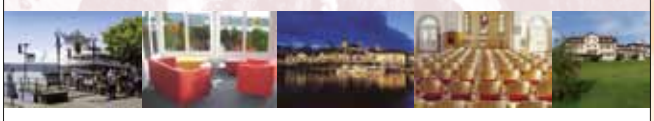
mit Dr. Roger Peugh vom 30.11. bis 01.12.2013
im Bibelheim Männedorf

Die diesjährige Herbstkonferenz mit Dr. Roger Peugh wird unter dem Thema

Seelsorge und Gebet

im Bibelheim Männedorf stattfinden. Roger Peugh hat langjährige Gemeindebau-Erfahrung und kann als echter Seelsorger bezeichnet wrerden. In seinen Vorträgen wird Roger darauf eingehen, wie wichtig eine Haltung des Gebets im Dienst an Hilfesuchenden ist. Seine Ausführungen sind durchdrungen von der Schrift. Statt humanistischer Psychologie vermittelt Roger die Prinzipien des allgenügsamen Wortes Gottes für den Umgang mit seelischen Problemen. U. a. werden folgende Themen behandelt: Wie können Christen ein beständiges Gebetsleben führen? Wie verändert Gott Menschenleben? Wie beraten wir Nichtchristen? Wie werden christliche Seelsorger mit Burnout fertig? Wo können Seelsorger Unterstützung für ihren wichtigen Dienst finden? Eine wertvolle Hilfe für alle Mitarbeiter in Seelsorge und Gemeindebau!

Dr. Roger Peugh dient heute als Professor für Weltmission am Grace Theological Seminary, Winona Lake, Indiana (USA). Vorher war er Kaplan am Grace College und Seminar und hat langjährige Erfahrung als Gemeindepastor. Er wirkte fast zwanzig Jahre als Gemeindegründer im Raum Stuttgart und ist vielen Christen im deutschsprachigen Raum durch seine Lehrtätigkeit an theologischen Ausbildungsstätten und Konferenzen bekannt. Roger und seine Frau haben vier Kinder und zahlreiche Enkelkinder.

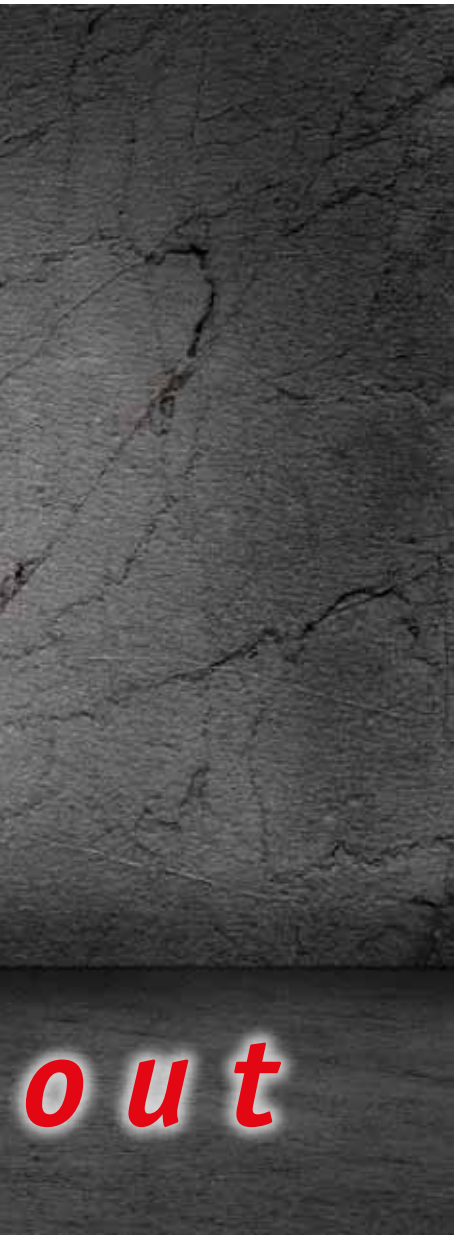


Anmeldungen mit Übernachtung bitte bis zum 15. November 2013 an das Bibelheim Männedorf, Hofenstr. 41; 8708 Männedorf, Tel. 044 921 63 11 oder info@bibelheim.ch
Anmeldungen für Tagesgäste bitte bis zum 25. November 2013 an M. Bachofen: (044) 980 42 26 oder markus.bachofen@sunrise.ch

– wenn man nicht mehr

Helmut Prock, Österreich

Dieser Artikel ist mit freundlicher Genehmigung des CMD-Verlages aus Helmut Procks Buch „Ich kann nicht mehr! - Hilfe für entmutigte Christen“ entnommen (vgl. Buchbesprechungen in KfG-Nr. 112 (4/2012). Die volle Version des Kapitels können Sie als pdf-Datei kostenfrei auf www.kfg.org herunterladen.



kann

Vor einigen Jahren lag ich im Krankenhaus. Das Immunsystem war stark angeschlagen, Beulen wuchsen mir am Kopf, die Blutwerte spielten verrückt und nur eine intensive Cortison-Behandlung brachte Linderung. Ich war einfach am Ende. Nach der ersten spürbaren Besserung verließ ich auf eigenen Wunsch das Krankenhaus. Da draußen wartete eine Firma mit zwanzig Arbeitern auf mich und eine Gemeinde, die im Aufbau meine Hilfe benötigte. Sehr bald musste ich reumütig den Rückweg ins Krankenhaus antreten; sämtliche Symptome traten wieder auf – und zwar noch stärker als zuvor. Es ging einfach nicht mehr. So lag ich in meinem Krankenbett und betete in tiefer Verzweiflung zu meinem Herrn. Warum, Herr? Wie soll es weitergehen? Wer wird sich um all meine Aufgaben kümmern? Was dann folgte, war einer meiner schönsten Lebensphasen. Gott erfüllte mein Herz mit solch einem Frieden und solch einer Freude, „die allen Verstand übersteigt“. Ich erlebte Ihn und Seine Führung im Dienst an Menschen so intensiv wie selten zuvor, und auch danach. Den restlichen Krankenhausaufenthalt verbrachte ich in einem einzigen geistlichen Hoch. Es war eine Zeit, an die ich mich immer wieder gerne zurückerinnere. Ich durfte also lernen, dass Gott auch dann gegenwärtig ist, wenn wir körperlich und seelisch am Ende sind. Und Er weiß sehr wohl, wie es um uns steht.

Nach einer scheinbaren „Genesung“ entließ man mich mit einer Packung Cortison-Tabletten aus dem Krankenhaus. Ohne diese Tabletten hätte ich es überhaupt nicht geschafft. Zurück im aktiven Leben, wurden die Tage eine einzige Qual – ich hatte einfach keine Kraft mehr und wusste nicht, wie ich den Anforderungen gerecht werden sollte. Schon morgens sehnte ich mir das Ende des Tages herbei, abends setzte sich dieser Kreislauf fort. Auch in der Nacht fand ich keine Erholung. Der Körper streikte, ein seelisches Tief wurde vom nächsten abgelöst. Während dieser Zeit – ich war gerade mal 28 Jahre alt! – dachte ich an ein vorzeitiges Ende. Ich hatte intensiven Raubbau mit meiner Gesundheit betrieben – körperlich wie seelisch. Ich war in ein klassisches Burnout hineingeraten. Jetzt, wo es zu spät war, war guter Rat teuer. Geistlich war ich zwar auf den Herrn ausgerichtet, aber es musste sich auch an meinem Lebenswandel etwas ändern, ansonsten würde es keine Rettung gegeben. Gott führte mich zu einem gläubigen Arzt, ich nahm ihn als einen Helfenden wahr. Ich musste viel lernen: über gesunde Ernährung, Bewegung und Freizeit. Aber auch über Selbstüberschätzung und unbewältigte geistliche Dinge, über Gottvertrauen und Leiterschaft, über Loslassen und Sich–Selbst–Zu–Wichtig nehmen. Ja, der unbedachte Umgang mit meinem Körper und mein Eigenwille, die Sorge um Dinge, die ich im Letzten nicht ändern konnte, hatten mich aufgerieben und in eine scheinbar ausweglose Situation gebracht.

Gott ließ es zu, dass ich ständig mit schwierigen Dingen konfrontiert war. Das kostete Substanz, sodass ich dauernd an meine körperlichen und seelischen Grenzen stieß. Deshalb kann ich auch einige (hoffentlich) ermutigende Zeilen darüber schreiben. Eines sei schon mal festgehalten: Wenn es auch um dich so steht, oder erste Anzeichen einer Erschöpfung vorhanden sind, dann ist es an der Zeit innezuhalten und über eine Lebensveränderung nachzudenken.

Da das Thema sehr breit gefächert ist, möchte ich zuerst auf einige biblische Personen hinweisen, die von einer Erschöpfung betroffen waren und trotz geistlich einwandfreier Ausrichtung ihren bisherigen Weg nicht mehr weiter beschreiten konnten. Du bist also nicht der erste Gläubige, der vor diesem Problem steht – im Gegenteil, dieses Symptom ist auch unter ernsthaften Nachfolgern Jesu zu beobachten. Hierzu muss Einiges bedacht werden.

»Ich durfte also lernen, dass Gott auch dann gegenwärtig ist, wenn wir körperlich und seelisch am Ende sind.«

Dann möchte ich noch ein wenig aus einschlägiger christlicher Literatur schöpfen. Oft konnte ich mich damit nicht identifizieren, da in diesen Büchern der Glaube manchmal als bedürfnisorientierte Lebenshilfe dargestellt wird, die uns dabei helfen soll, auf dieser Erde glücklich zu werden und somit ein gutes Leben zu haben. Gott wird für „den, der glauben kann“ nur ein

beliebig austauschbarer Faktor eines gelungenen Erdendaseins, das eben auch nach spiritueller Erfüllung sucht. Dennoch gibt es viele wertvolle Tipps und Erkenntnisse, wie z. B. auch eine Schuldnerberatung wertvolle Hilfe leisten kann.

Biblische Beispiele finden wir unter anderem bei
- *David (1Sam 27,1-4)*
- *Elia (1Kön 19,1-4; 9-10; 18)*
- *Jeremia (Jer 15,16-21)*

Zu beachten ist, dass ein allgemeiner Erschöpfungszustand immer den ganzen Menschen betrifft – und nicht nur einen Teil von uns. Sind wir seelisch – also im Bereich der Gefühle und des Denkens – entmutigt, dann wirkt sich das auch geistlich aus. David war nach Jahren der Verfolgung erschöpft, die ständige Anspannung und Ruhelosigkeit hatte ihn ausgelaugt und so entschloss er sich, zum Feind überzugehen. Eine Fehlentscheidung, die auch uns vor dieser Gefahr warnen soll.

»Bei Elia kommt noch etwas hinzu, das bei vielen Erschöpften anzutreffen ist: Er überschätzt sich und geht davon aus, dass er als einziger treuer Diener des Herrn übriggeblieben ist.«

Auch Elia war total erschöpft – und dies umfassend. Nach einem großen Sieg über Feinde des Glaubens befand er sich plötzlich in größter Gefahr. Sein erfolgreicher Feldzug gegen die Baals-Priester und die unmittelbar darauffolgende Bedrohung seines Lebens forderten ihm alles ab. Es kam zu einen körperlich-seelischen Burnout-Zustand. Elia wollte einfach nur noch sterben.

Bei Elia kommt noch etwas hinzu, das bei vielen Erschöpften anzutreffen ist: Er überschätzt sich und geht davon aus, dass er als einziger treuer Diener des Herrn übriggeblieben ist. Er sieht nur noch schwarz und setzt sich dadurch unnötigerweise selbst unter großen Druck. Er glaubte tatsächlich, als Einziger die Sache Gottes retten zu müssen. Gott musste ihn korrigieren: Er teilte Elia mit, dass es neben ihm noch 7.000 weitere Gleichgesinnte gab. Das will heißen: Es ist Sein Werk; mögen wir auch noch so sehr von Ihm gebraucht werden.

Ich denke, dass dies Elia dazu bewogen hat, die ganze Situation entspannter zu sehen und seinen Blick zurechtzurücken. Gott ist der Baumeister. Er ist auch in Zeiten des Niedergangs und Verfalls Herr der Lage. Auch ohne uns wird er Sein Werk vollenden. Negative Entwicklungen in der Gemeinde Jesu, sei es am Ort oder überregional, können selbst die hingegebensten und begabtesten Geschwister derart belasten, dass sie anfangen zu glauben, dass Gelingen und Nichtgelingen, dass Wohl und Wehe im Volk Gottes ausschließlich von ihnen abhängt. Tatsächlich sind wir aber nur kleine Räder in diesem Werk – und unfähig, auch nur ein schwarzes Haar grau zu machen. Dieses evtl. unbewusste „Gottspielen" muss über kurz oder lang in einer Katastrophe enden: in einem Erschöpfungszustand.

Blicken wir auf Jeremia, der Arme und Überforderte. Ständig bringt er die Menge gegen sich, ständig muss er eine unbequeme Botschaft Menschen verkündigen, die er doch so sehr liebt. Permanentes Schwimmen gegen den Strom und Dauerfrust im Dienst für den Herrn aber kostet viel Kraft – fast zu viel für eine zarte Seele wie Jeremia. Er begann sogar, an Gott zu zweifeln und Ihm schwere Vorwürfe zu machen.

Fortwährender Stress, verursacht durch beschwerliche Umstände und Dauerfrust, führen in die Sackgasse!

Eine Krise ist nicht nur negativ zu werten, sondern auch als Chance zum Wachstum an Weisheit und Einsicht, was unser künftiges Leben grundlegend verändern und auf eine neue Basis stellen kann. Jemand sagte einmal zu mir: „Hoffentlich wird wieder alles so wie früher in deinem Leben!" Meine Antwort war kurz und deutlich: „Wenn der Herr gewollt hätte, dass alles letztlich beim Alten bleiben soll, dann hätte er nicht all das zugelassen, was passiert ist!" Gott will Veränderung in unserem Leben. Und die kann auch durch eine Phase gehen, die aufs Erste nicht sinnvoll, vielleicht sogar zerstörend erscheint.

Wie gesagt, wirkt sich ein totaler Erschöpfungszustand auf den ganzen Menschen aus. Geht der Zustand eher vom Körperlichen aus, werden die Gefühle auch in Mitleidenschaft gezogen. Geistlich werden wir sehr wahrscheinlich auch straucheln. Umgekehrt verhält es sich genauso. Trotzdem müssen wir versuchen zu erkennen, was die Not verursachte, um richtig entgegenwirken zu können.

Zuerst müssen wir die Situation so annehmen wie sie ist, und uns eingestehen, dass wir in einer Krise sind und so nicht mehr weitermachen können. Natürlich baut sich ein Druck auf, weil verschiedene Pflichten drängen und die täglichen Anforderungen erledigt werden wollen. Aber ich kann nur immer wieder sagen: Je länger wir das eigentliche Problem verdrängen, je fataler werden die Folgen sein. Wenn wir z. B. für die Raten eines bestehenden Kredits einen neuen aufnehmen müssen, wird das in einem finanziellen Desaster enden. Wir müssen lernen, in kleinen Schritten und mit der Hilfe des Herrn einen Lebensstil zu führen, der auf unsere Kräfte und Bedürfnisse abgestimmt ist.

Geistliche Erschöpfung, hervorgerufen durch Dauerüberbelastung und die Wirkungslosigkeit bisher angewandter Strategien, sind sehr ernst zu nehmen. Im Buch Hiob und im Hebräerbrief wird ausführlich darüber berichtet. Deshalb möchte ich dich dazu ermutigen, diese beiden Bücher näher zu betrachten. Du musst sie nicht ganz durchlesen, bereits das oberflächliche Lesen oder Durchblättern kann dir schon helfen, ein paar ermutigende Wahrheiten zu finden und sie in deinem Leben anzuwenden.

So könnte das aussehen:

Werft nun eure Zuversicht nicht weg, die eine große Belohnung hat (Hebr 10,35).

Was immer unser Vater in unserem Leben zulässt: Bleiben wir dran, laden wir immer wieder alles bei Ihm ab. Lassen wir uns nicht dazu

verführen, die Hoffnung auf einen guten und gerechten Gott, der durch Jesus Christus unser Vater geworden ist, aufzugeben und Ihn letztendlich zu verwerfen. Bis zum heutigen Tag hat sich diese Wahrheit in meinem Leben bestätigt, und auch jetzt, während ich diese Zeilen schreibe, gibt es so einiges, was mein Herz zerreißt, weil ich es gerne anders gehabt hätte. Aber Gott hat es so zugelassen und Er weiß warum.

Musst du den bitteren Kelch des Leids trinken, vielleicht verursacht durch Sünde und Fehlentscheidungen, dann wisse, dass Gott dir helfen wird, ihn auszutrinken. Er kann Neues schaffen – auch für den, der gefehlt hat. Hören wir nicht auf, stets neu zu beginnen. Er ist der Gott des Neubeginns und Er wird uns dabei helfen, wieder auf den rechten Weg zu kommen.

Im nächsten Kapitel setze ich mich verstärkt mit körperlich-seelischen Erschöpfungszuständen auseinander. Insbesondere hingegebene Jünger Jesu sind davon betroffen. Es ist sehr wichtig für uns, dass wir weise handeln und es gar nicht erst soweit kommen lassen.

Was ist ein Burnout und wie stellt sich ein möglicher Ablauf dar?

Zuerst: Wie könnte man einen Burnout beschreiben? Das ist ein Zustand eines chronisch körperlichen und seelischen „Ausgebranntseins", der sich massiv auf unser geistliches Leben auswirken kann. Man hat das Gefühl, die Dinge nicht mehr im Griff zu haben. Nehmen wir das Bild eines abfahrenden Zuges: Man sitzt sozusagen nicht mehr im Zug des Lebens, sondern läuft dem Zug nur noch hinterher – ohne Hoffnung, je wieder aufspringen zu können. Trotz größter Anstrengung wird der Abstand immer größer und letztlich bleibt man frustriert zurück. Man ist also ausgeschlossen. Und man ist nicht mehr in der Lage, das Leben in der bisherigen Form fortzusetzen; es müssen Abstriche gemacht werden. Das wiederum bedeutet neuen Stress: ein Teufelskreislauf. Ein bis dato unbekannter Zustand der totalen Erschöpfung. Ratlosigkeit und Zukunftsängste gehen damit einher. Versagensängste, Selbstvorwürfe, Anklagen – auch gegen Gott – bleiben meist nicht aus. Chronische Müdigkeit und Energielosigkeit werden zur Alltagserfahrung, psychosomatische Symptome wie Verdauungsbeschwerden, Kopf- und Rückenschmerzen, ein schwaches Immunsystem ebenfalls.

Wir müssen zwischen einem vorübergehenden Zustand der Erschöpfung und einem chronischen Burnout unterscheiden. Das eine wird jeder schon einmal in irgendeiner Form durchlebt haben; das andere ist vielleicht etwas völlig Neues. Bisherige Lebens- und Bewältigungsstrategien greifen nicht mehr. Das ist also durchaus keine Alltagserfahrung mehr, sondern ein tiefer Einschnitt ins Leben.

Wer ist besonders anfällig für ein Burnout?

Engagierte, ambitionierte Menschen mit weit gesteckten Zielen und hohen Anforderungen – sich selbst und anderen gegenüber –, ebenso Menschen aus Helferberufen („Helfersyndrom"). So verwundert es nicht, dass vor allem Vertreter jener Sparten zusammen ca. 70 % der Betroffenen ausmachen. Ebenso wenig, dass Burnout auch bei Christen anzutreffen ist, da Gläubige fast alle oben genannten Kriterien erfüllen. Es kann also auch bei uns zu einem „Überengagement" kommen; dort entsteht oftmals ein Missverhältnis zwischen:

- *Idealen und Möglichkeiten*
- *Anstrengung und Erfolgen*
- *Positiven und negativen Erfahrungen*

Da Menschen mit hohen Idealen trotz hohen Einsatzes auch zu Egozentrik und Selbstüberschätzung neigen, vergrößert sich die Gefahr einer Frustration nur noch. Auch eine sehr subjektive Sichtweise ist bei ihnen stark ausgeprägt. Elia glaubte, wie bereits erwähnt, dass er als einziger Nachfolger Jahwes übrig geblieben sei. Diese Sicht resultierte aus einer egozentrischen Sichtweise.

Ja, ein wenig zynisch ausgedrückt, sind engagierte Christen ideale Burnout-Kandidaten. Jahrelanges Auspowern im Dienst für den Nächsten, jahrelanger Frust im Gemeinde- oder Missionsdienst bereiten den Boden für einen Erschöpfungszustand. Auch wenn wir mit Misserfolgen besser umgehen könnten als unsere Mitmenschen ohne Gott, begegne ich doch immer wieder lieben Geschwistern, die nach fünfzehn und mehr Jahren Dienst Verschleißerscheinungen in Form von Erschöpfung und Entmutigung zeigen. Teilweise ziehen sich diese Geschwister dann auch aus dem Dienst zurück.

Die Phasen des Burnout-Prozesses

Die Schilderung eines möglichen Ablaufs eines Burnouts soll dazu beitragen, dass man eine Bestandsaufnahme machen sollte, bevor man in diesen Prozess hineingerät. Oder um diesen zu stoppen. Diejenigen, die es noch nicht wahrhaben wollen, sollten lernen, ihre Situation realistisch einzuschätzen. Und wer sich in den folgenden Zeilen wiederfindet, soll in der Gewissheit Mut finden, dass er nicht alleine ist. Auch nicht unter Christen.

Zuerst kommt es aus besagten Gründen zu ersten Warnsymptomen. Es wurde einfach zu viel an Kraft verbraucht. Der Energiehaushalt ist schon lange nicht mehr im Lot. In dieser Phase kommt es oftmals zu einem Ausgleichsversuch: durch noch größere Anstrengung. Das, was nicht mehr in gewohnter Form bewältigt werden kann, muss jetzt mit noch größerem Aufwand erreicht werden. Ein Gefühl der Unentbehrlichkeit lässt einen trotzdem weitermachen wie bisher – nur mit entsprechend größerem Nachdruck. Vorübergehende Erschöpfungszustände sind eben noch vorübergehend und nicht dauerhaft. Man interpretiert es (natürlich teilweise zurecht) als alterstypische Lebensphase – aber nicht als Vorstufe einer ernst zu nehmenden Krankheit.

»Dieses evtl. unbewusste »Gottspielen« muss über kurz oder lang in einer Katastrophe enden: in einem Erschöpfungszustand.«

In der zweiten Phase erkennen wir das ganze Ausmaß unseres schlechten Gesundheitszustands immer noch nicht. Das Problem einer massiv verminderten Leistungsfähigkeit nehmen wir zwar wahr, aber es führt dennoch zu einem reduzierten Engagement. Jede Aufgabe, jede Arbeit und Aktivität kostet enorme Überwindung; die alten Lebens-

vorstellungen und -gestaltungen müssen neuen weichen. Man zieht sich zurück, soziale Kontakte nehmen ab (dies beinhaltet Gemeinde und Mitmenschen, denen man sich als Christ besonders verpflichtet fühlte). Man ist dazu gezwungen, sich mit der eigenen Person auseinanderzusetzen. Die eigene Verfassung drängt sich in den Vordergrund. Symptomatisch ist auch ein krankhaftes Suchen nach Ausgleich, z. B. durch übermäßigen Alkoholkonsum oder übertriebener Ausübung von Freizeitaktivitäten. Trotzdem wird in dieser Situation der bisherige Lebensstil im Großen und Ganzen weitergeführt.

In der dritten Phase ist ein Fortsetzen des bisherigen Lebenswandels gar nicht mehr möglich. Man steigt in irgendeiner Form aus, sei es durch einen längeren Krankenstand, sei es durch eine Kur. Oder man zieht sich zurück (z.B. aus der Gemeindeleitung). Ehemals vorgenommene Ziele verfolgt man nicht mehr weiter. Es kann eine Art Trauerarbeit vonnöten sein, weil man einfach nicht mehr in der Lage ist, die alte Lebensführung mit allen Idealen oder Zielvorstellungen weiter fortzusetzen. Man ist gezwungen, sich der Diskrepanz zwischen dem, was man eigentlich will, und dem, was noch umsetzbar ist, zu stellen. Diese Phase kann mit heftigen Gefühlen des Versagens, der Schuld und einer Ziellosigkeit verbunden sein. Man hat feste Vorstellungen von einem Christenleben, das aber umzusetzen man jetzt nicht mehr in der Lage ist. Und das muss man jetzt zur Kenntnis nehmen. Entmutigungen und Enttäuschungen durch andere Christen können auch eine Erschöpfung auslösen. Man muss vielleicht ehrlich zugeben, dass man selbst evtl. schwere Fehler gemacht oder zugelassen hat. Oder wichtige Dinge, wie etwa die Pflege der Beziehungen zu den Kindern, vernachlässigt hat. Und so gibt es noch manches, das erst noch heil werden muss. Psychosomatische Reaktionen wie Infektionskrankheiten, Magen- oder Herzprobleme, Kopfschmerzen, Verspannungen etc. treten auf: Vorboten einer Depression. Spätestens in dieser Phase ist höchste Vorsicht geboten. Wenn man den Kreislauf nicht durchbricht, sind die Folgen nahezu irreversibel.

Ab jetzt hat man immer weniger Kraft, den Anforderungen des Lebens gerecht zu werden. Man ist unausgeglichen, gereizt und legt ein krankhaftes Suchtverhalten an den Tag. All diese Dinge können in eine chronische Depression münden, die behandelt werden muss. Das emotionale, soziale und geistige Leben verflacht, man kann anderen kaum mehr echtes Interesse entgegenbringen, weil man mit sich selbst zu sehr beschäftigt ist. Selbst für die einfachsten Dinge des Lebens benötigt man sehr viel Energie. Verzweiflung, Selbstvorwürfe und Bitterkeit machen sich breit und für den geistlichen Dienst nahezu unbrauchbar.

Wie bereits gesagt, das ist nur ein gedanklicher Ablauf, und er wird genau in dieser Form relativ selten auftreten. Vorstufen und mildere Ausprägungen der Symptome in den entsprechenden Phasen aber sind oft anzutreffen.

Der Christ und Burnout

Noch einmal: Jeder engagierte Christ ist gefährdet. Das ist auch nicht unbedingt etwas Ungeistliches. Auch der Herr Jesus zog sich aus dem intensiven Alltagsgetriebe zurück – alleine oder mit Seinen Jüngern. Auch bei ihnen waren Stress– und Ermüdungssymptome zu erkennen. Dennoch sei auf zwei „Fehler" hingewiesen, die ein Burnout begünstigen:

1) Zunächst muss festgehalten werden, dass wir in der heutigen Zeit in dreierlei Hinsicht benachteiligt sind. Jesus und Seine Apostel waren einem anderen Lebensrhythmus unterworfen; sie bewegten sich körperlich ausgiebiger und sie ernährten sich gesünder. Lange Wege legte man zu Fuß oder mit einem Ruderboot zurück. Es gab kein Telefon, kein Internet. Und doch waren sie in ihrer Arbeitsweise sehr effektiv. Lange Wanderungen und Bootsfahrten waren ideale Gelegenheiten, um Stress abzubauen, zur Ruhe zu kommen und im Gebet neue Kraft zu schöpfen. All das fehlt uns heute.

Oft wird eine Aktion schon gleich von der nächsten abgelöst. Solch ein Lebenswandel, über mehrere Jahre ausgeübt, macht krank! In christlichen Seminaren über Zeitmanagement lernen wir, wie wir noch mehr aus dem Tag herauspressen können. Ob das wirklich sinnvoll und für die Ewigkeit fruchtbringend ist, sei dahingestellt. Zu Jesu Zeiten ernährte man sich vorwiegend von Getreide, Früchten, Fischen und anderen gesunden Nahrungsmitteln – und dies nicht im Übermaß. Schlechte Ernährung und Bewegungsmangel in der heutigen Zeit führen nicht selten auch zu einem schlechten körperlichen Zustand.

2) Damit verbunden ist eine falsche Leistungsfrömmigkeit. Ich muss bekennen, dass ich selbst bis zum heutigen Tag für dieses Denken sehr anfällig bin. Ich habe aber zu viel gesehen und erlebt, um zu diesem Thema einfach schweigen zu können. Als junger Christ war ich sehr darauf ausgerichtet, aktiv – und nicht tatenlos! – in der Gemeindearbeit mitzuwirken. Etwas tun! Letztlich lief es bei vielen darauf hinaus, ganz normale Dinge des Lebens wie beispielsweise Arbeit und Familie als etwas Widerstrebendes zu einem geistlichen Leben zu sehen. Einige aber leiden heute darunter, dass sie z. B. in der Kindererziehung große Fehler gemacht haben; andere haben ihre Ehe zu sehr vernachlässigt, und wieder andere befinden sich heute beruflich in einer unbefriedigenden Situation. Nun ist es ein Vorrecht zunehmenden Alters, auch an Weisheit und Einsicht zuzunehmen. Trotzdem werden wir mit den Folgen konfrontiert – aber man darf sich mit der Hilfe des Herrn damit auseinandersetzen.

Diese Leistungsfrömmigkeit wirkt sich in Aktionismus und somit in geistlichem Ungleichgewicht aus. Wenn ich heute zurückblicke, wie viele Gemeindeaktionen ich geplant und dem Herrn erst im Nachgang die Durchführung hingelegt habe, kann ich nur noch den Kopf schütteln. Das war in vielen Fällen reine Energieverschwendung. Energie, die mir heute fehlt. Solange wir es

noch nicht begriffen haben, dass unsere persönlichen Vorstellungen zweitrangig sind, haben wir noch eine wichtige Lektion zu lernen. Gott kann aber gerade ein Burnout dazu benutzen, uns dies lernen zu lassen. Gott hat uns errettet, um in den Werken, die zuvor für uns bestimmt worden sind, zu wandeln – und nicht mehr. Der Herr Jesus wurde gesandt, um den Willen Gottes zu erfüllen – und nichts darüber hinaus! Drei Jahre auf der Erde reichten aus, um Sein Werk zu vollbringen. Dreißig Jahre unseres Lebens reichen oft nicht einmal aus, um ein paar Menschen den Weg zu Gott zu zeigen, geschweige denn ein gottesfürchtiges Leben zu führen. Deshalb sollen wir aus dem Zerbruch lernen, Ihn und alles, was Er durch uns tun kann, entsprechend zu würdigen. Und uns, so fromm es auch sein mag, nicht so wichtig zu nehmen. Lernen wir es, unseren Dienst in Abhängigkeit vom Herrn auszuführen, und wir werden Ruhe finden und effektiver im Dienst sein. Gott hat uns nicht dazu berufen, um uns mit einer permanenter Überforderung zugrunde zu richten.

Mögen wir bis zum Ende unseres Lebens aufrichtig und treu vor dem Herrn erfunden werden. Mögen wir aber auch weise genug sein, um nicht Raubbau an Körper, Geist und Seele zu betreiben, was wir möglicherweise noch als geistlich einstufen. Ja, es ist Weisheit und Ausgeglichenheit vonnöten, wir müssen stets in Abhängigkeit vom Herrn wandeln. Ich behaupte jedenfalls: Es ist besser, etwas für sich selbst zu tun als die Zeit mit etwas zu verbringen, das Gott uns gar nicht aufgetragen hat. Und wir müssen auch lernen, Nein zu sagen! Das Gute ist bekanntlich der größte Feind vom Besten!

Ratschläge, um ein Burnout zu vermeiden bzw. um es zu überwinden

Viele im Reich Gottes Tätige machen schlechte Erfahrungen, und diese müssen erst mal verarbeitet werden. Der Mensch ist von Grund auf böse, rebellisch und egoistisch. Da kann es schon zu Frustrationen kommen, was an Seele und Körper Tribut fordert. Andererseits haben wir als Christen Möglichkeiten, die die Welt nicht hat. Wir können negative Gefühle wesentlich besser verarbeiten und wesentlich besser damit umgehen als der ungläubige Mensch. Er hat nur sich, und die Ewigkeit spielt bei ihm eine untergeordnete Rolle – wenn überhaupt. Trotzdem noch einmal: Ich kann und muss Anzeichen eines beginnenden oder bereits eingetretenen Erschöpfungszustandes gerade bei solchen Christen feststellen, die doch von ganzem Herzen dem Herrn nachfolgen und ihr Leben ganz in den Dienst an ihre Mitmenschen stellen. Nutzen wir also geistliche Weisheit, um uns davor zu wappnen.

Es ist nicht dein Werk, sondern das Werk Gottes

Meine wertvollste Lektion war die, als ich als junger Mann Folgendes erlebte: Ich sagte: „Übergib alles dem Herrn, es ist Sein Werk und nicht deines“! Ich kann mich noch erinnern, als ob es heute wäre. Sonntagnachmittags war ich oft unglaublich frustriert, weil dieser oder jener am Vormittag nicht im Gottesdienst erschienen war. Welche Erleichterung war es für mich, innerlich völlig loslassen und alles Gott übergeben zu dürfen. Das Schicksal und der Werdegang dieses Menschen lag nun nicht mehr in meiner Hand (das war sowieso nie der Fall gewesen!), sondern die Last war jetzt dort, wo sie hingehörte: in der Hand des souveränen, allmächtigen Gottes, der auch mich auf übernatürliche Weise erreicht hatte, und mich bis auf diesen Tag bewahrt und hält.

Ich war auch oft enttäuscht von Geschwistern, die so verheißungsvoll begonnen hatten, dann doch nicht den Weg mit dem Herrn weitergehen wollten – oder sich sogar gegen Ihn und gegen uns wendeten. Ich verstand einfach nicht, warum Menschen in unsere Gemeinde gekommen sind, nur um sie dann wieder in die Welt ziehen lassen zu müssen. Das war wirklich frustrierend für mich und verletzte mich auch sehr. Als Diener des Herrn fragte ich mich, was ich falsch gemacht hatte.

Auch hier musste ich Folgendes lernen – als ob Gott es mir persönlich und direkt gesagt hätte: „Du bist nur ein Werkzeug durch das ich wirke! Ich gebe meinen Geschöpfen durch dein Wirken eine Chance – und nicht mehr. Ich rufe sie und will sie durch dich erreichen, aber wenn sie diesem Ruf folgen, ist es nicht dein Erfolg. Und wenn sie diesem Ruf nicht gehorchen, bist du nicht schuld daran! Du bist nur mein Werkzeug – und nicht mehr. Sieh zu, dass du dein Leben in Ordnung hältst und somit für mich brauchbar bleibst. Alles andere musst du nicht tragen, denn es ist meine Sache.“

Burnout hat also auch mit einem übersteigerten Sendungsbewusstsein und einem Sich-zu-wichtig-nehmen zu tun. Erfolgsdenken ist nicht unbedingt etwas Geistliches, sondern entspringt eher unserem Fleisch, auch wenn wir es gut meinen und dem Herrn wirklich dienen wollen. Gott sieht dieses Herz, trotzdem muss Er aber dieses Verhältnis korrigieren, um uns zu zeigen, wer Er ist, und wer wir sind. Es ist Sein Werk und wir sind nur Seine Werkzeuge in dieser Generation. In der nächsten Generation ist Er immer noch Derselbe; Seine Diener aber werden andere sein. Wir sind also nicht so wichtig, und das soll unsere Seele entlasten. Es stimmt einfach nicht, dass nur wir allein übrig geblieben sind, sondern der Herr hat für einen treuen Überrest gesorgt (siehe Elia) und Er wird Sein Werk weiterführen.

Natürlich wird der Diener Gottes im Werk Gottes mitwirken, aber das Empfinden seiner Ohnmacht soll ihn nicht in die Verzweiflung führen, sondern in die Arme Gottes.

Und natürlich wird ein hingegebener Diener nicht unbeteiligt und emotionslos seinen Dienst verrichten. Paulus schreibt ja auch davon, dass er die Sorge um die Gemeinden – neben aller eigenen Not – im Herzen stets mittrug. Aber diese Teilnahme soll uns nicht aufreiben, sondern unsere Hoffnung umso mehr auf Gott werfen lassen.

Ich behaupte, dass im Wirken des Paulus eine gewisse Entwicklung festzustellen ist: Aus einem über die Maßen engagierten Dienst in der Gemeindegründungsphase reift die Gewissheit, dass Der, Der das gute Werk begonnen hat, dieses auch zu Ende führen wird (Phil 1,6). In der „erzwungenen Tatenlosigkeit“ während seiner Inhaftierung wird Paulus sozusagen aus dem Frontkampf herausgenommen, um die großen Wahrheiten des Epheserbriefes und den Brief der Freude (Philipperbrief) niederzuschreiben.

»Die Last war jetzt dort, wo sie hingehörte: in der Hand des souveränen, allmächtigen Gottes.«

Später, in den Pastoralbriefen, finden wir ihn in einer Zeit des Verfalls und der Ernüchterung wieder. Und diese Briefe sind eine ganz besondere Ermutigung, indem sie den Schwerpunkt auf das legen, was wir zu verantworten haben: Gelebte Treue, das Festhalten an der Wahrheit und persönliche Heiligung stehen hier im Fokus. Aber das Gesamtwerk dürfen und müssen wir Gott überlassen. Ist das nicht auch Wegweisung für uns? Gott wirkt Selbst Sein Werk! Auch wenn die von uns geschaffenen Strukturen und Gemeinden zusammenbrechen, geht die Fackel des ewigen Evangeliums an die nächste Generation weiter. Er erweckt neue Diener, Männer und Frauen, die Sein Werk weiterführen. Die Begrenztheit unserer Möglichkeiten soll dazu führen, dass wir uns ganz darauf konzentrieren. Alles andere ist Sache des großen und ewigen Gottes, der Seine Sache zu Ende bringen wird.

So lesen wir noch heute die Schriften des Paulus, studieren sie und erleben sie als Herausforderung und Ansporn für unser geistliches Leben, auch wenn alle (!) neutestamentlichen Gemeinden mittlerweile nicht mehr existieren. Seine Schriften sind von welthistorischer Bedeutung; das Christentum hat die Weltgeschichte entscheidend beeinflusst. Niemals hatte Paulus an derart weitreichende Folgen seines Wirkens gedacht. Er wollte nur seinem Gott dienen und Ihm seine Gaben ganz zur Verfügung stellen. Preis dem Herrn für das, was daraus geworden ist! Auch du bist dazu berufen, Ewigkeitsfrucht zu schaffen. Viele (scheinbare) Rückschläge und Misserfolge werden sich in der Ewigkeit als überaus wertvoll erweisen; viele, in menschlichen Maßstäben gemessene Großtaten, werden bei Gott als wertlos erachtet.

Als junger Missionar war Hudson Taylor über das Werk, das Gott ihm anvertraut hatte, oft sehr beunruhigt. Durch persönliche Führungen des Herrn fand er aber eine ganz neue Ruhe in Ihm: ein völlig neues Vertrauen, das ihn im Dienst fortan begleiten sollte. Als er Jahre später von einem anderen Missionar auf diesen tiefen Frieden angesprochen wurde, den er auch in schweren Zeiten ausstrahlte, antwortete er darauf: „Mein lieber Bruder, der Friede von dem sie sprechen ist in meinem Fall mehr als ein köstliches Vorrecht: Er ist eine Notwendigkeit. Ich könnte die Arbeit, die ich zu tun habe, unmöglich tun, wenn nicht der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, mir Herz und Sinne bewahrte.“ Wir haben als Christen die große Chance, irdische und geistliche Lasten abzugeben. Natürlich wird dadurch auch die Tragfläche wieder größer. Wahre Nachfolger Jesu werden möglicherweise auch noch mit zusätzlichen Dingen belastet. Aber trotzdem: Zwischen Menschen mit und jenen ohne lebendige Hoffnung gibt es einen großen Unterschied.

Ruhen in etwas Höherem

Damit zusammenhängend müssen wir uns immer wieder fragen: Was will ich eigentlich in meinem Leben erreichen? Wollen wir in diesem Leben auf unsere Kosten kommen, oder stellen wir uns wirklich Gott ganz zur Verfügung. Unser Herr spricht: Nicht ihr habt mich erwählt, sondern ich habe euch erwählt, damit ihr hingeht und Frucht bringt! Erst das Loslassen falscher Lebenserwartungen und das Akzeptieren von Gottes Plänen machen uns frei. Ich kann einigen christlichen Büchern nicht darin folgen, Gott als Bedürfniserfüller darzustellen, der uns zu einem guten Leben der Selbstverwirklichung verhelfen soll. Das Umgekehrte scheint doch eher der Fall zu sein: Wir sind dazu berufen, Seine „Bedürfnisse“ zu erfüllen. So finden wir Frieden in einer höheren Berufung – etwas, was der natürliche Mensch ohne den Geist Gottes nicht hat.

Nicht umsonst ist in unserem westlichen Wohlstandschristentum bzw. Laodicäa-Christentum – im Gegensatz zum neutestamentlichen Christentum – so wenig die Rede von der zukünftigen Hoffnung. Viel zu viel wird von diesem irdischen Leben erwartet. In verchristlichter Form erwarten wir – wie die Welt – Glück und Zufriedenheit auf dieser Erde. Diese irdische Hoffnung hat aber immer einen fahlen Nebengeschmack, und ihre eventuelle Erfüllung einen unbeständigen Charakter, weil nichts auf dieser Welt uns dauerhaft glücklich und zufrieden machen kann. Ein Lot war von seinem Leben letztendlich schwer enttäuscht und lud sich viele Schmerzen auf. Ein Abraham aber ist in allen schweren Situationen immer auch geborgen in seinem Gott. Die Ewigkeit umleuchtete ihn und die Pläne Gottes, die weit über das hinaus gingen, was er sich vorstellen konnte, gaben ihm Ruhe und Zufriedenheit. Wir können es auch ganz radikal ausdrücken: Ein brennender Märtyrer kann unter Umständen mehr innere Freude erfahren als ein Christ, der es sich gerade richtig gut gehen lässt. Dieser Weg steht jedem Gläubigen offen. Wollen wir ihn beschreiten?

Ich möchte das Gesagte auch noch ergänzen. Da wir nun einmal Menschen sind, haben wir auch grundlegende Bedürfnisse, deren Nichterfüllung großen Stress bedeuten und uns sehr viel Kraft kosten kann. Diese Bedürfnisse haben alle Menschen – ob Christ oder nicht. Man könnte sie so definieren:

- *Körperliche Grundbedürfnisse*
- *Bedürfnis nach Sicherheit und Geborgenheit*
- *Bedürfnis nach Anerkennung und Liebe*
- *Bedürfnis nach Selbstentfaltung*

Wenn wir nun z. B. verleumdet werden oder Unrecht erfahren, wird das aufs Erste stark negative Gefühle auslösen. Solche Erfahrungen werden in dieser Welt trotzdem unvermeidlich sein, weil sie einfach nicht perfekt ist und auch nie sein wird. Die Nicht- bzw. Teilerfüllung in diesen Bereichen unseres Lebens bedeuten eine große Belastung – auch für Christen. Trotzdem muss es jedoch etwas anderes sein, ob wir in solch einer Situation mit oder ohne Gott wandeln. Wenn kein wesentlicher Unterschied in unserem Leben sichtbar ist, müssen wir es noch lernen, in Gott allein unseren Frieden zu finden und uns in Seine souveränen Pläne einzufügen. Auch in scheinbar unerträglichen Situationen steht uns dieser Weg offen.

Bis jetzt habe ich Dinge angesprochen, die im geistlichen Bereich vorzufinden sind. Da unser Geist unser Innerstes ausmacht und unser Leben bewusst und unbewusst gestaltet, sind diese Lektionen sehr wichtig. Ich musste sie persönlich durch verschiedene Erfahrungen bitter erlernen. Heute verhält es sich in entsprechenden Situationen nicht anders. Trotzdem kann es sein, dass du dich nicht angesprochen fühlst, da dir das klar ist und dein Burnout nicht darin wurzelt. Um dir hierzu hilfreiche Ratschläge zu geben, möchte ich ein Bild verwenden, das die Zusammenhänge eines ausgeprägten Erschöpfungszustandes gut erklärt.

Wenn beispielsweise ein Lastwagen über eine Brücke fährt, spielen drei grundlegende Faktoren zusammen:

- *die Stabilität der Brücke*
- *der Lastwagen und*
- *die Last auf dem Lastwagen*

Das entspricht drei elementaren Dingen, die in unserem Erleben zusammenspielen:

- *unsere Veranlagung*
- *die objektive Belastung*
- *die subjektive Gewichtung, also wie wir persönlich – innerlich und äußerlich – mit der Belastung umgehen*

Unsere Veranlagung

… ergibt sich aus dem, wie wir genetisch gestrickt und wie wir geprägt sind. Beide Faktoren spielen stark zusammen. In welchem Verhältnis aber, darüber mögen sich die Gelehrten streiten. Tatsache ist, dass wir als Menschen sehr verschieden sind, wenn auch immer wieder ähnliche „Menschentypen" festgestellt werden können. Die einen sind sehr introvertiert und sensibel, die anderen genau das Gegenteil. Manche sind schwer zu motivieren und andere wiederum gleich Feuer und Flamme, nur um bald darauf wieder etwas anderes im Visier zu haben. Sowie es nun unterschiedlich starke Brücken gibt, sind auch wir Menschen unterschiedlich stark belastbar. Und so, wie die verschiedenen Bauweisen von Brücken ihre Vor- und Nachteile haben, trifft das auch auf jeden „Menschentyp" zu. Deshalb ist es auch so wichtig, dass wir uns selbst richtig einordnen und einschätzen können, sei es in Bezug auf unseren Charakter, oder sei es in Bezug auf unsere Belastbarkeit. Sich selbst oder z. B. seinem Partner ständig zu viel zuzumuten, führt über kurz oder lang in einen Energienotstand und eine Lebenskrise. Je länger der Lastwagen auf einer Brücke steht, die ihn gerade mal aushält, desto gefährlicher wird es. Zuerst beginnt das Holz zu knirschen und zu knacken, dann bricht das Holz an den Schwachstellen, und dann, wenn der Lastwagen immer noch nicht weiterfährt, bricht die ganze Brücke zusammen. Vielleicht sehen wir das nicht gleich, wenn aber Anzeichen eines Zusammenbruchs vorhanden sind, gibt es nur eins: So schnell wie möglich runter. Alles andere ist Dummheit.

So müssen auch wir unsere Grenzen erkennen und die Tatsache akzeptieren, dass wir sowohl charakterlich als auch belastungsmäßig begrenzt sind. Es ist wichtig, diese Grenzen zu akzeptieren, und das Wenige, das uns möglich ist, dem Herrn zu übergeben. Er erledigt dann den Rest.

Für Versagen und Rückschläge dürfen wir um Vergebung bitten und immer wieder neu beginnen. Gott selbst wird uns dann so umgestalten, dass wir nicht in erster Linie von unserer Veranlagung her unser Handeln bestimmen lassen, sondern von unserem neuen Menschen, der ein ganz anderes Trachten und Sinnen hat. Ein stures Fortsetzen des bisherigen Lebensstils, auch wenn sich immer häufiger Anzeichen der Erschöpfung zeigen, deuten auf einen fleischlichen Ehrgeiz und Selbstüberschätzung hin. Es besteht die Gefahr, von einem Extrem ins andere zu fallen und somit unbrauchbar zu sein.

Fassen wir also zusammen:

a. Es ist sehr wichtig, seine Grenzen zu kennen. Verstehe auch die Motivation deiner Handlungsweisen, und was deine Stärken und Schwächen sind. Hierzu gibt es sehr gute Bücher, in denen die verschiedenen Grundtypen, Charaktere und Temperamente näher beleuchtet werden. Durchschaust du dich etwa als Stresstyp mit übersteigertem Pflichtbewusstsein, dann ist das schon eine Hilfe, um entsprechend entgegenzuwirken. (Auch für Paare ist es übrigens sehr wichtig, das eigene Verhalten und das des Partners einordnen zu können).

b. Lerne, deine Grenzen wahrzunehmen. Nur Gottes Kraft ist unerschöpflich!

c. Nimm Gottes Willen über deinem Leben an. Nicht weil du so toll bist, sondern weil Gott dich als rein und heilig ansieht und du für Ihn einzigartig bist. Natürlich haben wir ein Leben lang Grund zu Selbstvorwürfen, aber dadurch wird es nicht besser.

d. Übergib Gott deine kleine Kraft und konzentriere dich auf das, was in deiner Verantwortung liegt.

Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden. (Reinhold Niebuhr)

e. Lerne, weise zu sein und betrachte deinen Körper nicht als eine Maschine.

f. Es gibt Signale meines Körpers, positive wie negative. Handeln wir danach, hören wir darauf, und wir werden auf Dauer leistungsfähiger.

g. Weniger ist mehr! Nicht umsetzbare Vorsätze führen zum Misserfolg. Kleine Schritte führen uns dem Ziel näher.

h. Übergib das Wenige das du hast, dem Herrn und sei nicht ob deiner geringen Möglichkeiten entmutigt. Vergleiche dich nicht mit Begabteren, denn jeder wird, wenn er ehrlich ist, seine Grenzen schmerzlich empfinden. Ihm geht es also genauso wie dir. Das Wenige der Witwe war vor Gott mehr wert als der Anteil der Reichen, weil es alles war, was sie hatte.

»Ich kann einigen christlichen Büchern nicht darin folgen, Gott als Bedürfniserfüller darzustellen, der uns zu einem guten Leben der Selbstverwirklichung verhelfen soll.«

i. Denke nicht zu hoch von dir, sondern achte den anderen höher als dich selbst.

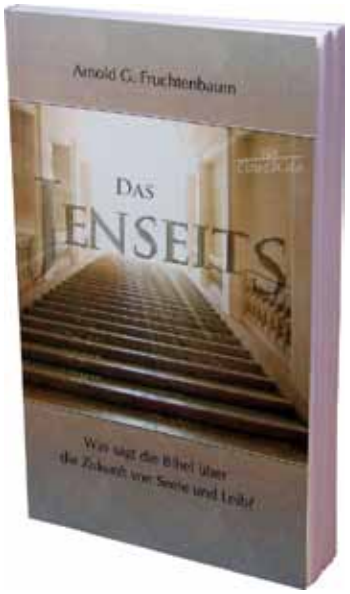
j. Jeder von uns steht in Gefahr, geistliche Dinge aufgrund fleischlicher Motive ausüben zu wollen. Gott ist ein Gott, der im Verborgenen sieht und belohnt. Wir sollen uns nur auf Ihn ausrichten. Das ist erfüllender als ein „geistlicher Egotrip". ☙

Die volle Version des Kapitels können Sie als pdf-Datei kostenfrei auf www.kfg.org herunterladen.

William MacDonald
Christus und die Gemeinde – Endlich wieder erhältlich!
Leben und Lehre nach biblischem Vorbild
CVD, Tb., 128 S., ISBN: 978-3-8943-6128-0, Art.Nr.: 273128, 4,90 Euro

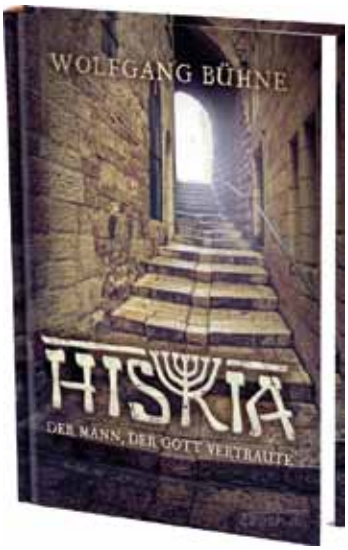
Dieses Buch bringt die absoluten Basics über Aufbau, Struktur und Leben der neutestamentlichen Gemeinde. Es ist verständlich und praktisch geschrieben, ohne dabei die biblische Tiefe vermissen zu lassen. Es eignet sich ausgezeichnet zum Selbststudium, wie auch zum Durcharbeiten in einer Gruppe. Dieses Buch gehört auf den Büchertisch jeder Gemeinde und ins Regal jedes Mitarbeiters!

Wilfried Plock



Arnold G. Fruchtenbaum
Das Jenseits – Was sagt die Bibel über die Zukunft von Seele und Leib
CMV, Tb., 124 Seiten, ISBN: 978-3-943175-11-0, Art.-Nr.: 4111008, 5,95 Euro

Wohin gelangt die Seele des Menschen nach dem Tod? Was ist mit den Begriffen Hades und Scheol, Abrahams Schoß und Paradies gemeint? Über das, was mit Seele und Körper nach dem Tod geschieht, besteht oft Unsicherheit. Die Bibel als inspiriertes Wort Gottes enthält darüber detaillierte Informationen, die von Dr. Arnold Fruchtenbaum sehr gründlich zusammengefasst und erläutert werden. Als messianischer Jude und Theologe kann man von ihm mit Fug und Recht behaupten, dass er „die Schriften kennt" und sowohl hebräische als auch griechische Begriffe klar definiert. Durch aufeinander aufbauende Grafiken werden auch komplexere Inhalte anschaulich dargestellt, so dass der Leser in dieser wichtigen Frage, wo die Seele nach dem Tod hingeht, auf jeden Fall eine schlüssige, bibelfundierte Antwort erhalten wird.



Wolfgang Bühne
Hiskia – Der Mann, der Gott vertraute
CLV, geb., 170 S., ISBN: 978-3-86699-318-1, Art.Nr.: 256318, 6,50 Euro

Diese aktuellen und herausfordernden Betrachtungen über Hiskia wurden bereits in einzelnen Aufsätzen in den letzten Ausgaben der Zeitschrift „Fest und treu" veröffentlicht. Nun liegen sie erweitert und überarbeitet in Buchform vor.

Hiskia ist einer der beeindruckendsten Könige der Bibel. Von Gott selbst bekommt er folgendes Prädikat: »Er vertraute auf den Herrn, den Gott Israels, und nach ihm ist seinesgleichen nicht gewesen unter allen Königen von Juda noch unter denen, die vor ihm waren.«

Dem Autor gelingt es, die verschiedenen Facetten des Lebens dieses Königs authentisch darzustellen. Die in diesem Zusammenhang im Buch angeführten zahlreichen Zitate von bedeutenden Männern der Kirchengeschichte (M. Luther, C.H. Spurgeon, J. Piper, W. Carrey, A. W. Tozer, etc.) erweisen sich dabei als äußerst bereichernd für den Leser.

Es ist ja bekannt, welchen Einfluss gute oder auch schlechte Vorbilder auf unser Leben haben. Hiskia selbst hatte in seinem Vater ein schlechtes Vorbild. Aber er suchte sich ein besseres und fand es in David: *„Und er tat, was recht war in den Augen des HERRN, nach allem, was sein Vater David getan hatte."* Das Leben Hiskias wird hier in seinem geschichtlichen Kontext gedeutet und die gewonnenen Erkenntnisse werden sehr praktisch auf unser heutiges Leben angewendet – in der Hoffnung, dass dieses Buch dazu beiträgt, *„dass sein Vorbild zum Ansporn wird, Gott immer mehr durch ein krisenfestes, unerschütterliches Vertrauen zu ehren."* Bitte lesen und sich herausfordern lassen, ein Leben im Vertrauen auf den Herrn Jesus zu leben!

Daniel Zach

Wayne A. Mack
Raus aus dem Dunkel
CMV Bielefeld, Pb., 176 S., Art.Nr.: 30894, 6,90 Euro

Fast jeder Mensch gerät im Laufe des Lebens in Zeiten der andauernden Niedergeschlagenheit. Wie soll man mit solchen Zeiten umgehen – und wie überwindet man die Traurigkeit richtig? Was sagt uns Gott in seinem Wort dazu? Das vorliegende Buch definiert und beschreibt Depression, es beschreibt ihre Dynamik und die Entwicklung, zeigt eine biblische Problemlösung auf und schildert Fallbeispiele und Lösungen für durch Einsamkeit verursachte Depressionen. Eine ideale Handreichung, sowohl für Helfer als auch für Hilfesuchende.

Roland Antholzer
Mächte der Bosheit
Seelsorge bei dämonischer Verstrickung
CLV, Pb., 192 S., ISBN: 978-3-86699-200-9, Art.Nr.: 256200, 6,90 Euro

Esoterik und Okkultismus beeinflussen heute schon mehr Menschen, als es irgendeine Religionsgemeinschaft in der Geschichte der Menschheit vermochte. Die daraus resultierende zunehmende Dämonisierung der Menschen stellt eine große Herausforderung an uns Christen dar. Wir sollten diese Entwicklungen durchschauen und – was noch wichtiger ist – in biblischer Weise seelsorgerlich damit umgehen können. Das vorliegende Buch soll als Aufklärung und Hilfe dienen. Im ersten Teil werden die vielfältigen Okkult-Einflüsse in unserer Gesellschaft angesprochen, moderne Wegbereiter des Okkultismus diskutiert und aufgezeigt, wie und warum es zu einer dämonischen Belastung auch bei Christen kommen kann. Im zweiten Teil geht es um die Frage, wie eine biblisch gegründete Seelsorge an dämonisch verstrickten Menschen aussehen kann. Ausführlich wird auch auf falsche Lehren (z. B. Belastung durch Vorfahren) und unbiblische Praktiken (»Binden und Lösen«, Exorzismus etc.) eingegangen. Im Anhang finden sich kurz gefasste Erklärungen zu vielen esoterischen Begriffen und Techniken, mit denen man heutzutage konfrontiert wird.

Jochen Loos, Barbara Deane
Wenn unsere Eltern Hilfe brauchen
CVD, Pb, 223 S., ISBN: 978-3-89436-976-7, Art.Nr.: 273976, 9,90 Euro

Die Betreuung eines älteren Menschen bringt eine Menge Herausforderungen mit sich – umso mehr, wenn es sich bei der pflegebedürftigen Person um einen Elternteil handelt. Dann kommen nämlich zu den äußeren Belastungen noch die emotionalen dazu. Darüber hinaus gibt es noch vieles zu bedenken und zu berücksichtigen, zum Beispiel: • Wann ist der Zeitpunkt gekommen, dass die ältere Person nicht mehr alleine leben kann? • Kann ich die Pflege übernehmen? • Was bedeutet die Übernahme der Pflege für meine Familie? • Wo bekomme ich Hilfe und Unterstützung? • Soll ich meine Mutter/meinen Vater bei mir zu Hause pflegen oder lieber einen Platz im Pflegeheim für sie/für ihn suchen? • Wie gehe ich mit Gefühlen der Enttäuschung, des Zorns, der Schuld, der Einsamkeit und der Isolation um? • Wie kann ich die Belastungen der Pflege mit anderen teilen? Auf diese und andere Fragen geht Barbara Deane in sehr einfühlsamer Weise ein. Die Antworten und Hilfestellungen, die sie dabei gibt, resultieren aus ihrer eigenen Erfahrung der zehnjährigen Pflege ihrer Mutter sowie aus dem Erleben von vielen anderen Betroffenen. Jochen Loos hat zahlreiche Passagen im Blick auf die Verhältnisse in Deutschland angepasst und ergänzt. Dieses Buch wird vor allem Christen helfen, die nach dem Willen Gottes in dieser besonderen Situation suchen. Es macht Mut, sich den Herausforderungen der Betreuung (und Pflege) der eigenen Eltern zu stellen.

Geistliche Aspekte des Ausbrennens

Dieser Artikel ist ein Auszug aus dem inzwischen vergriffenen Buch „Brennen ohne Auszubrennen" von Myron Rush (Gerth Medien). Obwohl wir nicht mit allen Aussagen in diesem Buch übereinstimmen, drucken wir diesen wichtigen Abschnitt ab.

Myron Rush, USA
übersetzt von XXX

Das Ausbrennen zehrt einen nicht nur physisch und seelisch auf, sondern auch geistlich. Einige der größten Kämpfe, denen sich ausgebrannte Christen gegenübersehen, sind geistlicher Natur. Sie befinden sich plötzlich mitten in einem Kampf um ihr geistliches Leben.

Achten Sie einmal darauf, wie 1. Petrus 5,8 den Teufel beschreibt: „Seid besonnen und wachsam und jederzeit auf einen Angriff durch den Teufel, euren Feind, gefasst! Wie ein brüllender Löwe streift er umher und sucht nach einem Opfer, das er verschlingen kann.“ Löwen stürzen sich nicht auf jede Beute. Sie haben sicher noch nie gehört, dass ein Löwe einen gesunden, erwachsenen Elefanten angegriffen hat. Hungrige Löwen suchen nach schwachen, kranken und verwundeten Tieren. Denn die sind eine leichte Beute und haben in einem Kampf nicht viel entgegenzusetzen.

Satan geht auf die gleiche Art vor. Er streift umher wie ein Löwe und sucht nach einem schwachen, erschöpften Menschen, um ihn zu verschlingen. Ausgebrannte Menschen sind eine ideale Beute. Sie sind körperlich und seelisch erschöpft. Sie sind bereit, sich komplett aufzugeben – genau der Zustand, nach dem der Satan Ausschau hält.

Satan will, dass Sie Gott die Schuld geben

Satans Endziel ist, Ihr Burnout dazu zu benutzen, Ihr Vertrauen auf Gott zu zerstören. Und er beginnt mit dem Versuch, Sie dahin zu bringen, Gott die Schuld für Ihre Schwierigkeiten zu geben. Erinnern Sie sich an Moses Ausspruch in 4. Mose 11,11: „Warum behandelst du deinen Diener so schlecht? Womit habe ich es verdient, dass du mir die Verantwortung für solch ein Volk auflädst?“ Mose gab Gott die Schuld für den Schlamassel, in dem er sich befand.

Und beachten Sie auch, was Jeremia in seinem Kampf mit dem Ausbrennen zu Gott gesagt hat: „O Herr, du hast mich überredet, und ich habe mich überreden lassen“ (Jeremia 20,7). Wie Mose glaubte Jeremia, Gott habe ihn fallen lassen. Er dachte, Gott sei schuld an den Schwierigkeiten, die er hatte. Leider ist das typisch für Menschen, die ausbrennen. Fast immer geben sie Gott die Schuld an ihrer prekären Lage.

»Einige der größten Kämpfe, denen sich ausgebrannte Christen gegenübersehen, sind geistlicher Natur.«

Eines Tages rief mich mein Versicherungsmakler James Harmon wegen einiger offener Angebote im Büro an. Ich vereinbarte einen Termin mit ihm, und nachdem er mir sein Angebot unterbreitet hatte, sagte ich: „Mr. Harmon, ich denke, Sie bieten mir da ein gutes Paket an, aber ich habe es mir zur Gewohnheit gemacht, über solche Dinge zuerst zu beten, bevor ich eine Entscheidung treffe.“

Er lief rot an, und ich merkte, dass er ärgerlich wurde. Ich dachte, er fürchte um den Abschluss, aber auf das, was dann kam, war ich nicht vorbereitet. Er schlug seinen Aktenkoffer zu und sagte gereizt: „Ich wusste gar nicht, dass überhaupt noch jemand betet!"

Nach einer peinlichen Pause sah er mich an und fügte hinzu: „Halten Sie es für möglich, dass ich einmal Geistlicher gewesen bin?" Bevor ich antworten konnte, fuhr er fort: „Ich war fünfzehn Jahre lang Pastor." Wieder eine Pause. Ich konnte erkennen, dass es ihm schwerfiel, darüber zu sprechen. Aber da er nun einmal das Thema angeschnitten hatte, fragte ich: „Was ist passiert? Warum haben Sie das aufgegeben?"

„Ich habe es nicht mehr verkraftet!" Dann erzählte er mir seine Geschichte. Nach dem Predigerseminar hatte er sich dem Leitungsteam einer Gemeinde an der Westküste angeschlossen, und als zehn Jahre später der leitende Pastor in Pension ging, bat man ihn, sein Nachfolger zu werden. „Ich war gut im Ausarbeiten von Predigten, aber ich war ein mieser Verwalter. Auf dem Seminar hatten sie mir alles beigebracht, nur nicht, wie man mit Menschen umgeht. Eines Tages ist mir klar geworden, dass ich überhaupt nicht wusste, wie ich meine Mitarbeiter effektiv einsetzen sollte. Ich tat die ganze Arbeit selbst, und sie saßen nur da und sahen mir zu."

Er seufzte. „Ich wusste, dass ich etwas falsch gemacht hatte, aber nicht, wie ich es korrigieren sollte. Ich wurde mit jeder Woche müder. Es schien, dass mein Büro immer voller Menschen war, die wollten, dass ich etwas tue oder irgendwohin gehe oder jemanden besuche. Schließlich konnte ich einfach nicht mehr. Bei all den Leuten, die mich sprechen wollten, hatte ich nie genug Zeit, meine Predigten vorzubereiten. Eines Tages wurde mir dann klar, dass ich einfach nicht mehr dort sein wollte. Ich scherte mich nicht mehr um diese Leute und meine Predigten. Ich wollte einfach raus. So quittierte ich den Dienst und verkaufte von da an Versicherungen."

James Harmon war offensichtlich ausgebrannt. Aber noch immer wusste ich nicht, warum er so ärgerlich war. Ich sollte es bald herausfinden. Als er seinen Aktenkoffer nahm und sich zur Tür wandte, sah er mich an und sagte: „Wollen Sie wissen, warum ich nicht mehr bete? Gott hat mich im Stich gelassen. Ich weiß, dass Gott mich in den Predigtdienst gerufen hat und nicht dazu, eine große Organisation zu managen. Es braucht Zeit, gute Predigten vorzubereiten, aber ich hatte wegen der vielen Unterbrechungen nie die Zeit dazu."

An der Tür zog James seinen Mantel an. „Schließlich habe ich zu Gott gesagt, wenn er mir nicht die nötige Zeit für die Vorbereitung meiner Predigten gibt, muss ich den Dienst quittieren. Er hat meine Gebete nie erhört, da habe ich Schluss gemacht!"

Als James Harmon gegangen war, ließ ich mir die ganze Sache noch einmal durch den Kopf gehen. Ich konnte nicht glauben, was ich soeben gehört hatte. Vor zehn Jahren hatte Satan einen seelisch erschöpften, ausgebrannten Pastor mit List davon überzeugt, dass es Gottes Fehler war, wenn er dermaßen mit Kleinigkeiten beschäftigt war, dass er nicht genug Zeit fand, seine eigentliche Berufung zu leben und seine Predigten richtig vorzubereiten. James hatte Gott die Schuld für Organisationsprobleme gegeben, die entstanden waren, weil er selbst den Fehler gemacht hatte, Verantwortlichkeiten nicht richtig zu delegieren. Und zehn Jahre danach gab er Gott noch immer die Schuld dafür! In der Tat hatte Satan James' Burnout dazu benutzt, seine Beziehung zu Gott zu zerstören. James Harmon hatte nicht nur Gott die Schuld für seine Verwaltungsprobleme in der Gemeinde gegeben, er war auch ein griesgrämiger, verbitterter Mann geworden, dem es nicht einmal mehr etwas ausmachte, dass er nicht mehr betete.

Meine eigene Erfahrung mit dem Ausbrennen hat mich gelehrt, wie verwundbar wir für Satans Angriffe werden, wenn wir physisch und psychisch erschöpft sind. Auch ich bin durch eine Zeit gegangen, in der ich Gott die Schuld für das gab, was mir widerfahren ist. Ich erinnere mich, wie ich eines Abends allein in meiner kleinen Wohnung saß, meine Bibel anstarrte und mich bei Gott beschwerte, dass er mich fallen gelassen hatte. Ich weiß noch, wie ich gedacht habe: „Ist das der Lohn dafür, dass ich Gott gedient habe?" Ich wurde so wütend auf Gott, dass ich meine Bibel nahm und sie mit voller Wucht quer durchs Zimmer gegen die Wand schleuderte.

Wie Mose, Jeremia und James Harmon fühlte ich mich von Gott betrogen. Ich fragte mich unaufhörlich: „Warum hat mich Gott fallen lassen? Warum hat er mir das zustoßen lassen?" Ich war verwirrt und haderte mit Gott, obwohl ich es nicht zugeben wollte.

Einmal bin ich die Autobahn entlanggefahren und habe gedacht: „Wenn Gott nicht verhindern konnte, dass mir so etwas geschieht, wie kann ich ihm dann jemals wieder trauen?" Mir war nicht bewusst, dass ich Satan direkt in die Hände spielte. Ihm gefiel das. Er war mit dieser Art Denken nur zu einverstanden und tat alles, damit ich jeden Tag über solchen negativen Gedanken über Gott brütete.

Wenn ich zurückblicke, sehe ich, wie hinterlistig mich Satan attackiert hat, aber damals war ich mir nicht bewusst, dass er es war, der mich dazu bringen wollte, Gott die Schuld für meine Probleme zuzuschieben und ihm den Rücken zu kehren. Zum Glück hatte ich in dieser dunklen Zeit meines Lebens viele Menschen, die für mich beteten. Ich bin sicher: Ohne diese Gebete hätte ich mich niemals von diesen verheerenden

Angriffen Satans erholt. Denn er hat mich während meines Überlebenskampfs angegriffen.

Geistliche Taubheit

Die innere Erschöpfung während des Ausbrennens führt zu einer Art geistlicher Taubheit. Während ich einmal vor einer Gruppe von Pastoren ein Seminar über das Ausbrennen hielt, gestand mir einer von ihnen: „Ich bin so erschöpft, dass mir nie nach Beten zumute ist. Und wenn ich bete, scheint keiner zuzuhören – es ist, als spreche man gegen eine Wand."

Das erinnerte mich an Davids Verzweiflung in Psalm 22,1–3: „Mein Gott, mein Gott! Warum hast du mich verlassen? Warum bist du so fern und hörst meine Hilferufe nicht? Jeden Tag rufe ich zu dir, mein Gott, doch du antwortest nicht. Jede Nacht schreie ich zu dir, doch ich finde keine Ruhe." Ich konnte mich mit dem Pastor und David gut identifizieren. Für mich war Gott so weit weg, dass er mich vielleicht gar nicht hören konnte, während ich um Hilfe schrie. In meinem physischen und psychischen Erschöpfungszustand erschien mir das Beten als eine enorme Aufgabe. Ich erinnere mich, wie ich einmal in einem Schnellrestaurant eingedöst bin, während ich versuchte, Gott für den Hamburger, die Pommes und die Cola zu danken. Als ich aufwachte, war ich so schockiert, dass ich aufstand und ging, ohne etwas anzurühren. Geistliche Aktivitäten wie Beten oder in der Bibel lesen scheinen oft mehr Kraft und Anstrengung zu erfordern, als wir im Ausbrennen noch haben.

Ein besorgter Freund rief mich eines Tages an und fragte: „Wie steht es denn im Augenblick um deine Stille Zeit?"

„Sie ist sehr still", antwortete ich und versuchte, ein bisschen Humor in meine Stimme zu legen, damit er nicht dachte, mein geistliches Leben sei überhaupt nicht mehr vorhanden. Mein Freund verbrachte die nächsten 15 Minuten damit, mir klarzumachen, wie wichtig eine regelmäßige Zeit des Gebets und Bibelstudiums in dieser Situation für mich sei. Er zitierte einige Verse und sagte, er wolle mir ein paar Bücher vorbeibringen, die ich unbedingt lesen müsse.

Ich wusste ja, dass er recht hatte. Aber meine Energie war auf einem dermaßen niedrigen Niveau, dass alles, was ich in der Woche lesen konnte, ein paar Verse aus den Psalmen waren, ganz zu schweigen von einem systematischen Studium von irgendetwas. Ich fühlte mich ohnehin schon schuldig genug wegen der Art und Weise, wie meine Beziehung zu Gott aussah, und der Vortrag meines Freundes verstärkte nur mein Gefühl des Versagens, der Frustration, des Ärgers und der Schuld.

Schuldgefühle, die mit geistlichem Ausbrennen einhergehen

Wenn Christen ausbrennen, bekommen sie eine doppelte Dosis an Frustration, schwere Hoffnungslosigkeit und Verlust des Vertrauens. Denn sie ringen nicht nur im emotionalen Bereich, sondern im geistlichen. In einem Zustand totaler Erschöpfung ist es noch schwerer, diese Kämpfe zu bestehen.

Wer ausbrennt, der spürt, wie die Welt um ihn herum zusammenbricht. Wenn er Christ ist, startet Satan eine Kampagne, um ihn zu überzeugen, dass seine Probleme Gottes Fehler sind. Wenn der Christ dann Gott die Schuld gibt, wird die Beziehung zu seinem himmlischen Vater immer mehr unterwandert. Dies erzeugt wiederum Schuldgefühle, die den Betroffenen noch weiter von Gott wegtreiben.

Schuld bringt uns dazu, dass wir uns vor Gott verstecken wollen

Erinnern Sie sich an Adams und Evas Verhalten gegenüber Gott, als sie die verbotene Frucht im Paradies gegessen hatten? „Als es am Abend kühl wurde, hörten sie Gott, den Herrn, im Garten umhergehen. Da versteckten sie sich zwischen den Bäumen" (1. Mose 3,8). Adam und Eva waren ungehorsam gewesen, und die daraus resultierenden Schuldgefühle bewirkten, dass sie wegrannten und sich vor Gott versteckten. Ausgebrannte Menschen, die Gott die Schuld an ihrer Lage geben, verhalten sich ebenso. Schuld bewirkt, dass sie vor Gott weglaufen und sich vor ihm verstecken wollen.

In meinem Kampf mit dem Ausbrennen bekam ich überwältigende Schuldgefühle. Die Folge davon war, dass auch ich versuchte, wegzulaufen und mich vor Gott zu verstecken. Aber wie kann man sich vor Gott verstecken?

Bei der Betreuung von ausgebrannten Menschen habe ich beobachtet, dass eine Art des Versteckens vor Gott die ist, sich vor anderen Christen zurückzuziehen. Das traf auch in meinem Fall zu. Es fing damit an, dass ich Einladungen von anderen Christen ausschlug. Dann gab ich das Bibellesen auf.

»Wenn der Christ dann Gott die Schuld gibt, wird die Beziehung zu seinem himmlischen Vater immer mehr unterwandert.«

Nikolai Ediger, Gemeindeleiter in Deggendorf, schrieb in einer Mail: „Nach dem, was ich gesehen habe, hält mich nur Gottes Kraft, um den Mut nicht zu verlieren."
In Deggendorf-Fischerdorf steht das Gemeindehaus der Christlichen Brüdergemeinde. Dort gab es bisher noch nie eine solche Überschwemmung.
Von verschiedenen Seiten wurden wir bereits gefragt, ob und wie man diese Geschwister unterstützen kann. Darum führen wir hier für diejenigen, die helfen wollen, die Bankverbindung an:

Kontoinhaber: CBG Deggendorf
Bank: Raiffeisenbank Deggendorf-Plattling
Konto-Nr.: 7560
BLZ: 74160025
Verwendungszweck: Flutkatastrophe Deggendorf

+ FLUTHILFE +++ FLUTHILFE +++ FLUTHILFE +++ FLUTHILFE +++FLUT

KfG

Ich ging nicht mehr regelmäßig zum Gottesdienst. Ich verbrachte immer weniger Zeit im Gespräch mit Gott.

Die Folge war, dass ich eine geistliche Apathie entwickelte – und Satan gefiel das. Indem ich vor Gott, seinem Wort und seinen Leuten weglief, kehrte ich in der Zeit meiner größten Not der größten Hilfsquelle den Rücken. Ich wollte mich zwingen, meine Probleme selbst zu lösen, und in meinem Erschöpfungszustand war das unmöglich.

Unsere Schuldgefühle erzeugen ein Bedürfnis nach Strafe

Im ersten Buch Mose lesen wir, wie Eifersucht und Hass Josefs Brüder dazu bewegten, Josef in die Sklaverei zu verkaufen (Kapitel 37), und wie sie in der Hungersnot die Probleme bei der Beschaffung von Lebensmitteln aus Ägypten als Strafe für das Böse empfanden, das sie getan hatten: „Das alles ist nur aufgrund dessen geschehen, was wir Josef vor langer Zeit angetan haben. Wir haben seine Angst gesehen, als er uns um Gnade anflehte, aber nicht darauf gehört. Jetzt müssen wir dafür büßen“ (1. Mose 42,21).

»Verbitterung hat die Macht, uns geistlich zu zerstören.“

Ihr Gewissen hatte sie offensichtlich überführt, und sie fühlten sich schuldig, weil sie Josef in die Sklaverei verkauft hatten. Ihre Schuldgefühle brachten sie zu der Annahme, dass ihre Schwierigkeiten eine verdiente Strafe für ihr Verbrechen waren.

Weil wir meinen, wir verdienten das Schlechte, das uns widerfährt, arbeiten wir vielleicht unbewusst darauf hin, die Strafe fortzusetzen, indem wir uns weiter schuldig machen. Mit anderen Worten: Tatsächlich bringen wir uns wegen der Schuld, die wir auf unseren Schultern tragen, fast um, indem wir uns selbst Probleme schaffen.

Der Kampf gegen die Verbitterung

Wie oben erwähnt versucht Satan, ausbrennende Christen dazu zu bringen, dass sie Gott für ihre Schwierigkeiten verantwortlich machen, denn das führt zu Verbitterung. Diese kann den Betroffenen mit seinem Umfeld wie eine Epidemie zerstören. Der Autor des Hebräerbriefes warnt uns ausdrücklich vor Verbitterung: „Achtet aufeinander, damit niemand die Gnade Gottes versäumt. Seht zu, dass keine bittere Wurzel unter euch Fuß fassen kann, denn sonst wird sie euch zur Last werden und viele durch ihr Gift verderben“ (Hebräer 12,15).

Verbitterung hat die Macht, uns geistlich zu zerstören. Genau das war mit James Harmon geschehen, dem ehemaligen Pastor, der Versicherungsberater geworden war. Er war ein zorniger, verbitterter Mann geworden, der seinem Groll erlaubt hatte, seine Beziehung zu Gott zu zerstören. Seine Verbitterung war so stark, dass er sich sogar gereizt fühlte, wenn andere wegen einer Entscheidung beteten.

In Epheser 4,31 schreibt Paulus: „Befreit euch von Bitterkeit und Wut, von Ärger, harten Worten und übler Nachrede sowie jeder Art von Bosheit.“

Wer voller Bitterkeit ist, kann mit niemandem auskommen – nicht einmal mit sich selbst. Er bereitet Wut und Zorn den Weg. Er will weder sich noch anderen die Fehler der Vergangenheit vergeben. Er ist ein Unruhestifter, schlägt wild um sich und beschuldigt andere, statt seinen eigenen Anteil an den Schwierigkeiten zu erkennen.

Er hindert Gott daran, in seinem Leben zu wirken, er verhärtet sich gegen die Bemühungen des Heiligen Geistes, mit seinem Gewissen ins Reine zu kommen. Er gibt Gott die Schuld an seinen Problemen, und am Ende beschuldigt er auch andere in gleicher Weise.

Ich hatte mit James Harmon noch mehrmals wegen meiner Versicherungen zu tun. Jedes Mal versuchte ich, mit ihm ins Gespräch zu kommen, denn er war offensichtlich einsam und verletzt. Aber er ließ mich nie durch die Mauer, die er um seine Seele gebaut hatte.

Einmal lud ich ihn zu einer Bibelstunde ein, aber er lehnte ab. „Ich habe vielleicht mehr von der Bibel vergessen, als Sie je erfahren werden!“, behauptete er verächtlich. „Und sehen Sie nur, wohin es mich gebracht hat. Nein, danke. Ich bin sicher, dass ich etwas Besseres mit meiner Zeit anfangen kann, als mich mit ein paar irregeleiteten Leutchen zu treffen.“ Er tat mir leid. Er schien nicht viele Freunde zu haben, aber als ich mit ihm Freundschaft schließen wollte, ließ er mich ganz schnell wissen, dass er nicht interessiert war. Trotzdem schien er offensichtlich die Gemeinschaft mit anderen Christen zu vermissen. Denn in einem unbedachten Augenblick sagte er einmal: „Manchmal fehlt mir immer noch das familiäre Gefühl, das wir in meiner Kirche in Kalifornien hatten. So etwas gibt es in der Versicherungsbranche nicht.“ Aber als ich ihm ans Herz legte, die gleiche warme Atmosphäre in einer der Gemeinden in der Gegend zu suchen, sagte er: „Myron, fangen Sie nicht wieder damit an, mich anzupredigen. Sie verschwenden nur Ihre Zeit.“

Soweit hatte James recht. Es gelang mir nicht, einen Spalt in seiner Mauer aus Bitterkeit aufzutun. Aber ich bete, dass Gott ihm hilft, seine persönliche Beziehung zu ihm wiederzufinden.

Genesung vom geistlichen Burnout

Ein geistliches Burnout erfordert andere Vorgehensweisen als ein „normales“ Ausbrennen.

Gott verspricht uns Hilfe

Der erste Schritt in der Genesung vom geistlichen Ausbrennen ist, sich auf Gottes Kraft zu verlassen. Denken Sie an seine Verheißung in Psalm 34,8: „Denn der Engel des Herrn beschützt

die, die ihm gehorchen, und rettet sie.“ Was verspricht dieser Vers? Dass Gott uns sowohl vor dem Bösen schützt als uns auch daraus errettet. Jeder ausgebrannte Christ sollte sich immer wieder an diesen Vers erinnern.

Und dann sollten Sie auch an die Worte in Psalm 22,25 denken: „Denn er hat die Augen nicht vor dem Leid des Bedürftigen verschlossen. Er hat sich nicht abgewandt, sondern hat seine Hilferufe gehört.“ Wer ausgebrannt ist, hat viele Schmerzen und Sorgen, aber diese Stelle gibt uns die Gewissheit, dass Gott da ist und sich um uns kümmert.

Damit Gott uns helfen kann, müssen wir unseren Blick von uns weg zu ihm wenden. Beachten Sie, was David in Psalm 123,1–2 sagt: „Ich erhebe meine Augen zu dir, Gott, der du im Himmel thronst. Wie Knechte die Augen auf ihren Herrn richten und Mägde auf ein Zeichen ihrer Herrin achten, so blicken wir auf den Herrn, unseren Gott, und warten auf seine Barmherzigkeit.“ Für Ausgebrannte ist es schwer, den Blick zu heben. Sie baden gewöhnlich in Selbstmitleid und fühlen sich völlig einsam und verlassen. Sie sind davon überzeugt, dass ihre Lage hoffnungslos ist, weil es ihnen unmöglich erscheint, ihre Probleme zu lösen. Aber wenn sie einmal ihren Blick von sich weg und auf Gott richten, wird ihnen klar, dass er bereit und imstande ist, alle ihre Probleme zu lösen.

Gott um Vergebung bitten und sie annehmen

Zuerst müssen wir gewillt sein, Gott um Vergebung für unsere negativen und feindseligen Gefühle gegenüber ihm und anderen zu bitten. Zweitens müssen wir auch bereit sein, seine Vergebung anzunehmen. Johannes sagt: „Doch wenn wir ihm unsere Sünden bekennen, ist er treu und gerecht, dass er uns vergibt und uns von allem Bösen reinigt“ (1. Johannes 1,9).

Es ist leicht, diesen Vers mit dem Verstand zu begreifen, aber wenn wir ausgebrannt sind, kann es für unser Herz sehr schwer sein, ihn anzunehmen.

Hören Sie, wie David Gottes Liebe und Vergebung beschreibt: „Er bestraft uns nicht für unsere Sünden und behandelt uns nicht, wie wir es verdienen. Denn so hoch der Himmel über der Erde ist, so groß ist seine Gnade gegenüber denen, die ihn fürchten. So fern der Osten vom Westen ist, hat er unsere Verfehlungen von uns entfernt. Wie sich ein Vater über seine Kinder zärtlich erbarmt, so erbarmt sich der Herr über alle, die ihn fürchten“ (Psalm 103,10-13). Der Bibel zufolge liebt uns Gott wie ein Vater seine Kinder, und er vergibt uns nicht nur, sondern er wirft auch unsere Sünden weit weg – so fern der Morgen ist vom Abend, und das ist eine ganz schöne Entfernung!

Machen Sie die Kommunikationskanäle wieder frei

Um vom geistlichen Ausbrennen zu genesen, müssen wir die Verbindung mit Gott wieder in Ordnung bringen, die wir beschädigt haben, als wir ihn für unsere Schwierigkeiten verantwortlich gemacht haben. Das bedeutet, wir müssen wieder anfangen, Zeit im Gebet und mit dem Lesen seines Wortes zu verbringen.

Das heißt nicht, dass Sie einfach dort weitermachen können, wo Sie vor dem Ausbrennen aufgehört haben. Versuchen Sie nicht, sich in der ersten Woche auf 30 Minuten oder eine Stunde Gebet und Bibellesen festzulegen. Denken Sie daran, Sie können keine weiteren Misserfolge gebrauchen! Lassen Sie’s am Anfang mit fünf Minuten am Tag genug sein, lesen Sie einige wenige Verse – und machen Sie sich nichts daraus, wenn Sie zunächst keinen persönlichen Nutzen aus dem Gelesenen ziehen können.

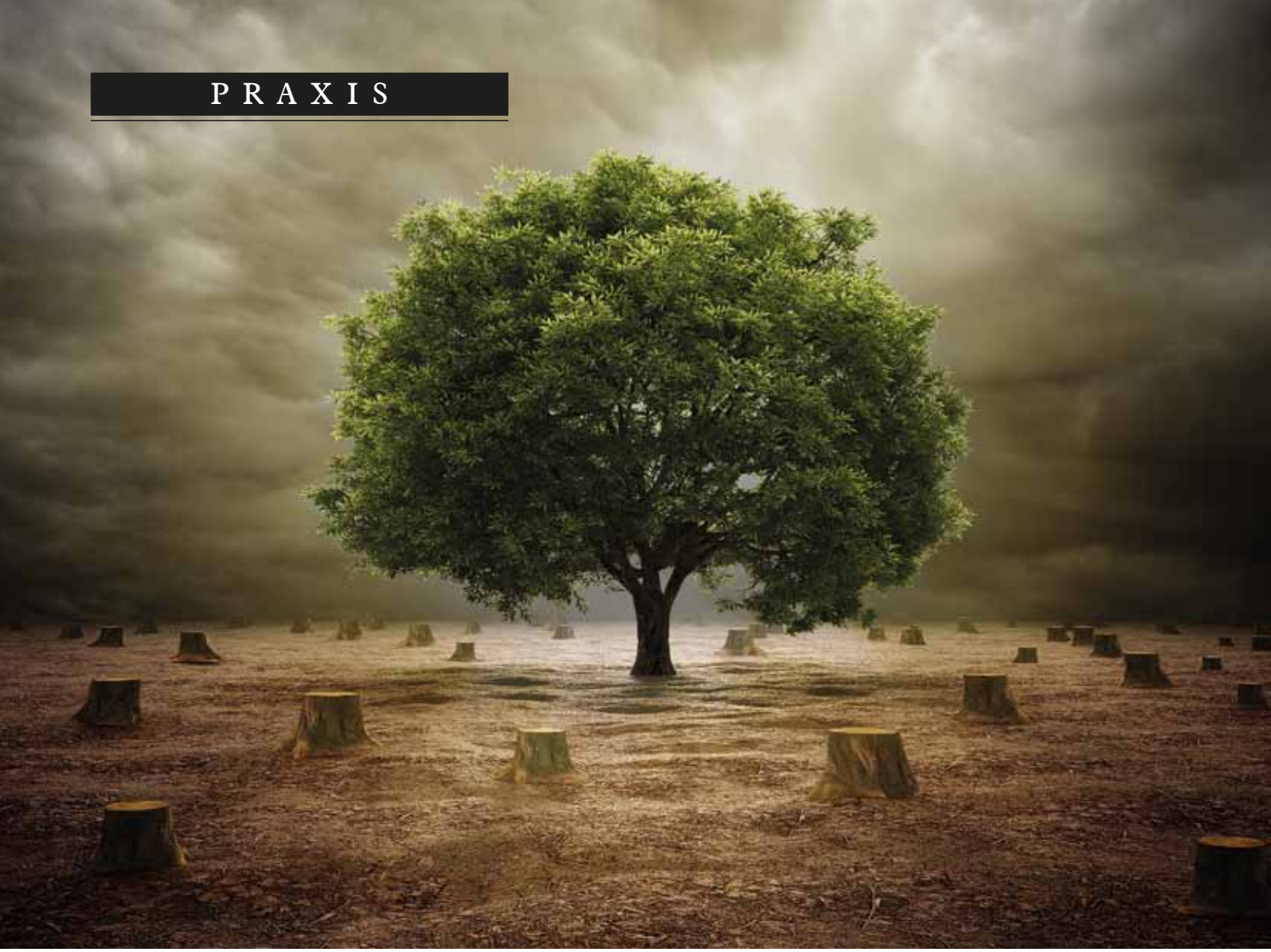
Wenn Ihnen die Entscheidung schwerfällt, wo Sie mit der Lektüre anfangen sollen, versuchen Sie es mit den Psalmen. Erinnern Sie sich, auch David kannte das Gefühl des Ausbrennens, und Sie werden sehen, dass Sie sich in vielen seiner Texte wiederfinden.

Vergessen Sie nicht, dass die Minutenzahl, die Sie aufwenden, nicht annähernd so wichtig ist wie Ihre Aufrichtigkeit Gott und sich selbst gegenüber. Solange Sie ehrlich und echt sind, wird Ihre Zeit mit Gott sinnvoll sein. Die Dauer wird zunehmen, wenn es nötig ist.

Bauen Sie Ihre Beziehungen zu anderen Christen wieder auf

Im Prozess des Ausbrennens werden viele Beziehungen schwer in Mitleidenschaft gezogen. Ich habe miterlebt, wie als Folge eines Burnouts Geschäftspartnerschaften aufgelöst, Ehen ruiniert und Freundschaften aufgekündigt worden sind. Im Burnout werden Dinge gesagt und getan, die nicht zurückgenommen oder ungeschehen gemacht werden können. Böse Erinnerungen und Groll gegen andere haben es so an sich, noch lange weiterzuwirken, auch nachdem wir Gott für das, was wir gesagt und getan haben, um Vergebung gebeten haben. Wer von geistlichem Burnout genesen will, muss an Jesu Aussage in Markus 11,24–26 denken: „Hört auf meine Worte! Ihr könnt beten, worum ihr wollt – wenn ihr glaubt, werdet ihr es erhalten. Doch wenn ihr betet, dann vergebt zuerst allen, gegen die ihr einen Groll hegt, damit euer Vater im Himmel euch eure Sünden auch vergeben kann.“

Jesus sagt in diesem Abschnitt eindeutig, dass wir auch anderen bereitwillig vergeben müssen, wenn wir erwarten, dass Gott uns vergibt und mit uns wieder eine Beziehung herstellt. Das ist keine Option, sondern eine Bedingung.



Überforderung und Gelassenheit

Diesen Artikel haben wir mit freundlicher Erlaubnis des Brunnen-Verlages dem Buch „Geborgenheit und Wagnis“ von Dr. Oswald Sanders entnommen. Das Buch ist vergriffen.

Oswald Sanders (1902–1992)

übersetzt von XXX

„Ich will euch Ruhe geben." (Matthäus 11,28)

Überforderung und Gereiztheit kennzeichnen unsere Zeit. Wer unter uns könnte sich freihalten von den Einflüssen, denen wir Tag und Nacht ausgesetzt sind? Wer könnte sich außerhalb des Geschehens stellen? Wir sind alle von den Gegebenheiten abhängig, die unser Leben ausmachen. Darum verfallen wir verhältnismäßig leicht drei Worten von beinahe magischer Gewalt. „Noch nicht genug", heißen sie. Für viele verbirgt sich dahinter die Forderung des Lebens schlechthin: erregend, faszinierend oder auch bedrohlich. Die Folge ist jedoch auch im günstigsten Falle nicht Erhöhung des Lebensgefühls, sondern letztlich ein Zustand ununterbrochener Spannung durch ständige Überforderung, eine latente Gereiztheit, die sich – meist im ungeeigneten Augenblick – entlädt.

Auch wer im Dienste Gottes steht, ist diesem Sog schädigender seelischer Überforderung nicht entnommen und bekommt das oft schmerzhaft zu spüren. Zwar kennt man die Verheißungen, die von Ruhe und Stille des Herzens reden, wird jedoch im Alltag nur allzu rasch ein Opfer der erwähnten Störungen. Trotz heißer Gebete gelingt es nicht, jene innere Gelassenheit zu erlangen, die Jesus Christus den Seinen zusagt, und Selbstanklagen vermehren dann nur noch die Spannung.

Hudson Taylor, der Gründer der China-Inland-Mission, kannte in den Anfangsjahren seines verantwortungsreichen Dienstes diesen Zustand sehr genau; doch wurde dieser Stimmung der Nährboden genommen, als er sich in bedingungslosem Vertrauen der Wirklichkeit Gottes öffnete. Er entdeckte die unerschöpflichen Kraftreserven Gottes neu für sich und konnte nun schreiben: „Nie zuvor hatte ich mehr Arbeit, und nie zuvor war sie verantwortungsvoller und schwieriger, aber alle nervöse Spannung ist verschwunden." Gott will nicht, dass wir in pausenloser Anstrengung durch die Tage hasten, darum stellt er uns Reserven zur Verfügung. Die Frage ist nur, wie sie tatsächlich wirksam werden.

Wenn ein Mensch seine körperlichen und seelischen Kräfte dauernd voll einsetzen muss, gerät er in Spannung. Geist und Gemüt werden in Mitleidenschaft gezogen und überanstrengt. Die ununterbrochene Intensität der Lebensführung äußert sich in nervöser Unrast, heimlichen Angstgefühlen und allen möglichen Verkrampfungen. Gewiss ist nicht jede Anspannung schädlich. Soll eine Geige erklingen, müssen die Saiten gespannt sein, jedoch nur so weit, als es das Material zulässt. Zieht man sie zu straff an, reißen sie.

Genauso verhält es sich im menschlichen Leben. Es kommt nur an das gottgewollte Ziel, wenn alle Kräfte eingesetzt werden. Das erfordert einen gewissen Grad gesunder Spannung, den auch unser Herr in seinem Erdenleben kannte, denn der Gehorsam gegenüber Gottes Willen geschieht nicht spannungslos. Ein Übermaß an Spannung aber führt zu Reizbarkeit und Verkrampfung. Diese lebenshemmende Tatsache und ihre Heilung sollen uns nun beschäftigen.

Spannungsmomente

Das Missverständnis, dass harte Arbeit zu schädlicher Überreiztheit des gesamten Organismus führe, ist weit verbreitet. Das stimmt jedoch nicht. Selbst ein schweres Tagewerk kann von uns als Wohltat empfunden werden, wenn die innere Haltung gelöst ist: Es macht müde, aber nicht verkrampft. Die häufigste Ursache nervöser Spannung liegt nicht im körperlichen, sondern im seelischen Bereich.

Mindestens vier Faktoren führen den Zustand der unablässigen Hochspannung herbei.

Das Gefühl der Unzulänglichkeit. Das Bewusstsein, dass unsere geistlichen Reserven und intellektuellen Fähigkeiten für den anvertrauten Dienst nicht ausreichen, bildet die hauptsächliche Ursache seelischer Spannung.

Das ist sehr begreiflich. Wer unter uns ist denn fähig, mit Mund, Herz und Hand Gottes Liebe in unsere Zeit zu bringen und auszuleben? Erweist nicht jeder, der sich seiner Aufgabe völlig gewachsen fühlt, gerade dadurch seine Unfähigkeit? Je stärker wir uns dieses Mangels bewusst werden, desto mehr sind wir bemüht, ihn durch gesteigerte Anspannung auszugleichen. Wer aus übersteigertem Pflichtgefühl nach größtmöglicher Vollkommenheit in allen Dingen strebt, leidet am stärksten. Je lebendiger das Empfinden für echte Vollmacht ist, die uns fehlt, desto akuter wird die innere Spannung. Kommt noch bei den mannigfaltigen Anforderungen das Bewusstsein einer ungenügenden geistigen Ausrüstung oder Ausbildung hinzu, bringt uns das nicht selten an den Rand des Zusammenbruchs. Der Dienst wird zur Arbeit und die Arbeit zur Last.

Dauernde Sorge. Auch die Gewohnheit, sich über Dinge aufzuregen, die wir nicht ändern können, lähmt das glaubende Wagen und wird ein Grund zu nagender Bitterkeit. In diesem Fall kann es sich um eine besondere Veranlagung handeln, und gerade dann sind wir geneigt, sie als unvermeidlich hinzunehmen.

Zwar erkennen wir recht gut, dass ein solches Sich-Quälen fruchtlos und hemmend ist, aber wir scheinen dieser Gewohnheit, die wir so lange duldeten, machtlos gegenüberzustehen. Alles kann bei dieser Haltung zu einer Quelle der Beängstigung werden: bevorstehende Prüfungen, unsere anfällige Gesundheit, die Vorbereitung für Ansprachen und Unterrichtsstunden, schwierige Besprechungen, die Beziehungen zu Mitarbeitern oder zum anderen Geschlecht. Das Wort, das der Herr Jesus für „ängstliches Sorgen" gebraucht, deutet jenes innere Hin- und Her-Gerissensein an, das die Sinne in solche Unruhe bringt, dass der Mensch keiner einzigen Sache mehr ungeteilte Aufmerksamkeit schenken kann.

»Selbst ein schweres Tagewerk kann von uns als Wohltat empfunden werden, wenn die innere Haltung gelöst ist.«

Außerdem ist ein *Zustand der Angst* häufig die Ursache seelischer Spannungen. Man verdeckt seine Furcht freilich oft vor sich und anderen und nährt auf diese Weise einen verborgenen Krankheitsherd. Menschen mit geschwächten Nerven ängstigen sich vor allem. Vermehrte Verantwortung oder schwierige und neue Aufgaben

erfüllen sie mit bangen Vorahnungen: Was könnte nicht alles passieren! Das ist in vielen Fällen berechtigt, zieht aber die Nerven und das geistliche Leben in Mitleidenschaft. Der Schlaf flieht, und auch die wachen Stunden werden mit Schrecken erfüllt. Angst vor dem Versagen hat die Tendenz, das Gefürchtete gerade herbeizuführen. Doch solche Angst und ein getrostes Vertrauen zu Gott können auf die Dauer nicht in ein und demselben Herzen nebeneinander wohnen!

Auch eine falsche Einstellung gegenüber unseren Mitmenschen wird nervöse Störungen verursachen. Die Furcht vor den „anderen" und vor dem, was sie sagen oder denken könnten, führt Spannungen herbei, die der Gesundheit schaden. Wir wissen zwar, dass durch das – oft nur halbbewusste – Festhalten an Ressentiments, Neid, Eifersucht, Missgunst und Hass Schaden im Nervensystem angerichtet werden kann; wir möchten auch gern davon befreit sein – und hegen diese Gefühle doch. Nicht ohne zwingenden Grund mahnte Paulus, diese zerstörenden Affekte „abzulegen". Sie sind Sünde, vergiften deshalb die Seele und untergraben das körperliche Wohlbefinden.

»Die Not ist, dass wir im täglichen Leben viel zu klein von Gott denken.«

Wir haben aber nun einmal mit den unvermeidlichen Belastungen des Alltags, die von so vielen Seiten auf uns zukommen, zu rechnen. Wer sich dadurch bedrücken lässt, überfordert sich. Die Saiten reißen, anstatt im geordneten Gleichmaß von Spannung und Schwingung ihrer Bestimmung zu dienen.

Unendlich ist das Leben in seiner Fülle. Wir möchten uns an ihm freuen, aber Mangel an Zeit für die nötigen Studien, der Druck unerledigter Korrespondenz, Besprechungen, Familienpflichten und unvorhergesehene Unterbrechungen – alles verbraucht unsere Kräfte. Menschen, die kommen und gehen und innere oder äußere Hilfe begehren, lassen uns nur schwer zur notwendigen Stille kommen, ganz abgesehen von den unumgänglichen täglichen Pflichten unseres Dienstes. Angesichts all dieser Forderungen, die uns durch Kopf und Herz wirbeln, verlieren wir schließlich jeden Mut, etwa noch neue Aufgaben anzugreifen. Wer vermag unter solchen Bedingungen fröhlich zu leben, etwa gar noch an einem ungünstigen Arbeitsplatz oder in einem Klima, das alle Energien aufsaugt?

Unvermeidliche Konsequenzen

Wir sind uns wohl darüber klar, dass solche Verhältnisse ihren seelischen und körperlichen Tribut von uns fordern. Denken wir aber auch daran, dass unverarbeitete innere Spannungen sich auf andere übertragen? Unsere Mitmenschen spüren sie sofort. Wir strahlen jene verborgene Gereiztheit aus, die nur eines geringen Anlasses bedarf um loszubrechen. Weil wir in Spannung leben, sind wir nicht mehr fähig, eine negative Atmosphäre günstig zu beeinflussen. Aus der pausenlosen Anspannung wird schließlich Verkrampfung, die sich in Funktionsstörungen ankündigt.

Viele nervöse Magenbeschwerden haben ihre Ursache weniger in der Nahrung, die wir genießen, als in den Gedanken, die wir hegen. Der häufige Zusammenhang zwischen seelischer Gereiztheit und Magengeschwüren ist bekannt. Die Tendenz unserer Zeit zu Migräne und Schlaflosigkeit, die dann oft zur Abhängigkeit von entsprechenden Medikamenten führt, ist sicher in vielen Fällen die Folge eines schmählich behandelten Nervensystems. Es rächt sich einfach dafür, dass wir es zu Leistungen zwangen, die Gott nie von uns fordert. Und wir haben uns ehrlich zu fragen, ob nicht viele unserer nervösen Störungen in Wahrheit davon herrühren, dass wir Energien in unfruchtbarer Aufspaltung vergeuden, während sie Zielen dienen sollten, die Gott in begrenzterem Ausmaß für unser Leben hat.

Seelische Zerrissenheit

Einer unserer Liederdichter betet: „Halt von mir fern den ruhelosen Sinn, der hier- und dorthin eilt." Ungelöste innere Spannungen führen unvermeidlich zu solcher Zerrissenheit. Sinne und Gedanken sind unfähig, sich ungeteilt auf Gottes Weisungen einzustellen. Sie drehen und stoßen sich ja ständig im Wirbel dessen, was wir wollen, müssen, aber nicht vermögen. Gerade wenn wir beten, schweifen die Gedanken dauernd ab, indem sie – wie die Magnetnadel zum Pol – unweigerlich zur jüngsten Ursache unseres Kummers zurückschwingen. Selbst im Schlaf kann es geschehen, dass die Ruhelosigkeit des Körpers noch die tiefe Unrast der Seele widerspiegelt.

Depressionen sind dann nur die letzte Stufe. Wie können sie vermieden werden, wenn sich Leib und Seele gegen den Geist verbünden? Dieser Zustand bietet Satan willkommene Gelegenheit, seinen Vorteil wahrzunehmen. Entweder verhüllt er uns Gott durch „Schwermutswolken", oder er stürzt uns in schwere Versuchungen, wie es seiner verderblichen Absicht gerade am besten dient. Auf diese Weise werden geistliche Kraft und Frische eines gewissenhaften und viel geforderten Menschen gebunden – er wird von Niedergeschlagenheit gequält und durch den Mangel an geistlicher Kraft im persönlichen Leben und im Dienst gelähmt.

Gesundung

Gibt es einen Weg, der aus diesem Gefangensein herausführt? Gibt es eine Möglichkeit der Befreiung? Oder folgen wir nur einem Trugbild, wenn wir von Gott erwarten, dass er uns aus nervöser Spannung und Verkrampfung herausholt? Bitten wir vergebens, dass „unser von Gott in Ordnung gebrachtes Leben die Schönheit seines Friedens bekennen möge"?

Es gibt einen Weg in die Freiheit, und zwar für solche, die bereit sind, ernsthaft zu fragen und rücksichtslos ehrlich mit sich selbst zu sein, wenn Gott seinerseits fragt und antwortet.

Die folgenden Schritte sollen eine Hilfe sein:

Die Wiederentdeckung Gottes: Nur eine tiefere Schau Gottes kann unsere Sehnsucht stillen.

Er selbst muss an uns handeln, und er will es tun, wenn wir auf seine

Bedingungen eingehen. Zu Beginn der Menschheitsgeschichte half Gott den Menschen, indem er ihnen Schritt für Schritt einen weiteren Zug seines Wesens offenbarte. Er tat es jedes Mal dann, wenn er durch ein besonderes Erlebnis die Voraussetzung für ihr Verständnis geschaffen hatte. Ohne solche Offenbarung bleibt Gott unbekannt.

Was uns heute nottut, ist eine neue Erkenntnis jener Eigenschaft Gottes, die hebräisch mit *el schaddaj*, der „Allgenugsame", gekennzeichnet wird. Damit ist gemeint, dass Gott unendlich viel größer ist als alle Unzulänglichkeit, unter der wir leiden. Die Not ist, dass wir im täglichen Leben viel zu klein von Gott denken. Wir tun so, als sei er doch nicht stark genug, um gerade mit unseren Kompliziertheiten und Schwierigkeiten fertig zu werden. Diese Verherrlichung unserer eigenen Unzulänglichkeit ist nicht nur lebenshemmend, sie ist Sünde, denn: *„was nicht aus dem Glauben geschieht, ist Sünde"*. Erregte Mose nicht Gottes Zorn, als er bei seiner eigenen Unfähigkeit stehen blieb (2. Mose 4,14)? Er tat so, als könne er Gott die Zurüstung für den aufgetragenen Dienst nicht zutrauen.

Wir können Gott, der auch für uns „das Genug" ist, nur durch das Sinnen über seinem Wort entdecken. Das braucht Zeit, es gibt hier kein Abkürzungsverfahren. Denke betend nach über die so erregenden Aussagen: Epheser 1,3; 2. Petrus 1,3; 1. Korinther 3,21! Vertraue darauf, dass diese Kräfte mehr als ausreichend sind, um deinen Bedarf zu decken. Er, der um die Anforderungen unserer Zeit weiß, hat auch reichliche Vorsorge zu ihrer Erfüllung getroffen, ob es sich nun um körperliche, seelische oder geistliche Belange handelt. Der Mangel an Brot, der die Jünger beunruhigte, brachte Jesus nicht in Verwirrung, denn *„er wusste wohl, was er tun würde"* – und er weiß es immer. Unbedingtes Vertrauen zu einem solchen Herrn wird das Übermaß an Spannung von uns nehmen. Unsere Verkrampfung nimmt ab in dem Maße, wie wir mit dem allgenügsamen Herrn tatsächlich rechnen.

Dieser Herr wird dann auch **tiefer in unser Wesen hineinleuchten,** bis wir erkennen, dass unsere Ichbezogenheit die Triebfeder unserer krampfhaften Anspannung ist. Unser Ich verlangt uns vieles ab, was Gott nicht von uns fordert. Glauben wir, dass mehr von uns verlangt wird, als wir zu ertragen vermögen? Dann belügen wir uns selbst, denn Gottes Wort versichert uns, dass er nicht zulassen wird, *„dass wir über unser Vermögen versucht werden"* (1. Korinther 10,13). Er kennt unsere Belastungsgrenze. *„Wenn du es so machst und Gott es dir gestattet, so wirst du dabei bestehen können."* (vgl. 2. Mose 18,23), ist eine immer geltende Regel im Reich Gottes. Wir sind darüber unglücklich, dass die Stunden eines Tages nicht ausreichen, um allen Aufgaben gerecht zu werden. Doch Jesus sagt: *„Hat nicht der Tag zwölf Stunden?"* Damit meint er, dass für das, was er getan haben will, auch die entsprechende Zeit gegeben ist. Wahrscheinlich haben wir uns einige unserer zahlreichen Tätigkeiten selbst auferlegt? Die sollten dann unterbleiben.

Die Unwahrhaftigkeit, mit der wir allenthalben unsere Unfähigkeit betonen, wird offenbar, sobald andere uns unfähig nennen. Das wollen wir dann nicht wahrhaben. Uns liegt oft viel mehr am Beifall der Menschen als an Gottes Ja zu unserem Tun. Viel von unserem Überfordert-Sein kommt aus dem angstvollen und unlauteren Bemühen um Anerkennung. Wir wollen geistig und geistlich mehr darstellen als wir sind. Außerdem liegt uns das gefährliche Selbstmitleid im Blut. Wir jammern nur zu gern über unseren schwierigen Arbeitsplatz und das, was uns zugemutet wird. Der Herr machte es in seinem aufrüttelnden Wort an Petrus nicht ohne Grund deutlich, dass Selbstmitleid satanischen Ursprungs ist (Matthäus 16,23).

In Wahrheit ist unser nach Geltung strebendes Ich der Bösewicht. Die Wurzel unserer Not liegt häufig darin, dass wir die Führung über unser Leben noch nicht an Jesus abgegeben haben. Hat er Zugang zu allen Räumen der Festung „Menschenherz", so wird er seine Macht erweisen und unsere Spannung in Gelassenheit verwandeln.

Erneuertes Denken ist der dritte Schritt auf dem Weg zur Befreiung. Es bedarf eines radikalen Umdenkens und einer völlig neuen Lebenshaltung. Statt uns in unserem Selbstmitleid und den vagen Entschuldigungen zu gefallen, sollten wir sie als Sünde erkennen und unterlassen. Wir dürfen unseren Dienst nicht als Last betrachten, die uns erdrückt. Er ist ja der Ort, an dem sich Gottes herrliche Allgenügsamkeit erweisen will! Ruht erst der Blick nicht mehr gebannt auf uns selbst sondern auf Gott, so werden wir auch seine Zusage neu hören: *„Jetzt sollst du sehen, was ich tun werde."* Je stärker unser Unvermögen ist, desto lebendiger will Gott hervortreten. Unsere Arbeit soll *„in der Kraft geschehen, die er uns mitteilt"* (2. Petrus 1,3).

Aber wie geschieht diese Wandlung des Denkens? Sie wird nicht möglich sein ohne eine klare Willensentscheidung. Man muss sich tatsächlich dazu entschließen, alle übergroße Last der Verantwortung Christus zu überlassen, ohne sie immer wieder in die eigenen Hände zurückzunehmen. Darum sagt Paulus: *„Erneuert euch im ganzen Sinnen und Denken ..."* (Epheser 4,23) und: *„Lasst euch umwandeln und eine neue Gesinnung schenken."* (Römer 12,2). Er deutet damit an, dass die Umwandlung selbst nicht unsere Angelegenheit ist, dass sie aber auch nicht ohne unser Ja dazu geschieht. Titus 3,5 weist darauf hin, dass sie ein Werk des Heiligen Geistes ist. Sobald wir bereit sind, ein für alle Mal nicht mehr uns selber zu entschuldigen und zu bedauern, sondern uns ganz Gott zu überlassen, hat Gottes Geist freie Bahn. Er wird nun das Wunder erneuerten Denkens in uns wirken.

»Viel von unserem Überfordert-Sein kommt aus dem angstvollen und unlauteren Bemühen um Anerkennung. Wir wollen geistig und geistlich mehr darstellen als wir sind.«

Es geht also darum, in allen Lagen unseres Lebens die unbegrenzten Kräfte Gottes sich auswirken zu lassen. Wir wollen uns darin üben, auch unsere Schwachheiten getrost zu bejahen, weil sie Christus die Möglichkeit geben, uns seine mehr als ausreichende Gnade zu schenken. Mit anderen Worten: Der Heilige Geist will uns in wachsendem Maße zur „Gesinnung Christi" führen (Philipper 2,1). Es stimmt, dass solche Gesinnung über menschliches Vermögen geht. Aber ist Jüngerschaft

nicht von Anfang bis zum Ende ein Leben aus göttlichen Kräften? Wir dürfen es dem Heiligen Geist zutrauen, dass er uns den lebendigen Herrn und seine Kraft erfahren lässt. Er lebt in uns, damit wir den täglichen und stündlichen Erfordernissen gerecht werden können. Das befreit uns von aller gewaltsamen Anspannung. Oder soll seine Verheißung: *„Kommet her zu mir … ich will euch Ruhe geben“* nicht mehr gelten?

Regelmäßige Entspannung und Stille leisten einen unschätzbaren Beitrag, der sich auch im Körperlichen auswirkt. *„Seid still und erkennet, dass ich Gott bin“* (Psalm 46,10), ist eine heilsame Verordnung Gottes, die wir in unseren Tagen voller Hast zu wenig beachten. „Eine der Ursachen, durch die der Mensch viel Unheil über sich bringt, ist seine Unfähigkeit zur Stille“, schreibt Pascal. Wenn wir uns keine Zeit zum Hören auf Gott und zu gesunder Entspannung nehmen, sind wir geschäftiger, als Gott es von uns haben will.

Unser Herr suchte in seinem Erdenleben gern die Einsamkeit der Bergeshöhen auf. Der seine Jünger zu mannigfachem Dienst in alle Welt sendet, prägte ihnen zugleich die Notwendigkeit ein, sich Zeit zur Stille zu nehmen, denn nur so wird uns die Fähigkeit gegeben, mit gelöstem Sinn von einer Pflicht zur anderen zu gehen. Wir missachten seinen Rat zu unserem eigenen Schaden.

Einer, der von dieser Tatsache her lebt, schloss vor kurzem sein Gebet mit folgendem Satz: „Und so gehen wir wohlgemut in den kommenden Tag.“ Wohlgemut! In Heiterkeit des Herzens! Keine krampfhafte Anspannung, keine angstvolle Nervosität – nichts als ein Herz, das in dem Gott, der „das Genug“ ist, zur Ruhe und Gelassenheit kommt.

Da wünschte er sich den Tod

„Lass mich doch lieber gleich sterben, wenn du es gut mit mir meinst.“ (4. Mose 11,13)

„Es ist genug, nimm nunmehr, Herr, mein Leben.“ (1. Könige 19,4)

*„Und nun, Herr, nimm doch mein Leben von mir.“ (*Jona 4,3)

Es ist kein Geheimnis, dass Nervenzusammenbrüche und Depressionen in erschreckender Weise zunehmen. Man kann einleuchtende Gründe dafür angeben – oder man resigniert angesichts dieser Tatsache. Auch ein heimliches Verlieben in solche Negation ist möglich. So oder anders verweigert man sich damit den Mitmenschen und den Anforderungen des Lebens. Darum ist es entscheidend, ob wir willig sind, die heilsamen Ordnungen zu beachten, die Gott uns als Schutzmittel gegen diese Krankheit des Leibes und der Seele gibt.

Der Christ hat einen scharfsinnigen Gegner, der darauf aus ist, sich zwischen ihn und Gott zu drängen, um ihn so auszuschalten und dienstuntauglich zu machen. Gibt es dazu bessere Mittel als Verzagtheit und Schwermut? Kennen wir nicht das unergründliche Gefühl des Lebensüberdrusses und der Hoffnungslosigkeit, das uns überfällt? Man kann es nicht einfach abschütteln.

Vielleicht hilft es uns schon etwas, wenn wir merken, dass wir mit dieser Erfahrung nicht alleinstehen. Schon vor uns gingen Männer und Frauen durch diese „Traurigkeit der Welt“, aber Gott riss sie heraus. Auch uns gilt sein Erbarmen, aber man muss dafür bereit sein

Der lodernde Abgrund

Bald jäh und unerwartet, bald schleichend und sich allmählich steigernd, bricht jenes: „Es ist genug – ich mag nicht mehr leben“, aus unbewussten Tiefen unseres Seins hervor. Der Gedanke, plötzlich aller Drangsal entfliehen zu können, kann locken und berauschen. Gott, dem man sich nahe glaubte, entschwindet in weite Ferne. Man selbst dagegen wähnt sich an brutale Gewalten ausgeliefert oder vom Sog des Abgrunds angezogen. Selbst Gottes Propheten wussten um dieses Ausgeliefertsein. Da war **Mose**, der „Freund Gottes“. Er hatte Großes für Gott und sein Volk ausgerichtet und viele Jahre hindurch eine übermenschliche Last der Verantwortung getragen. Unter seiner Führung war aus einem Sklavenhaufen eine geordnete Volksgemeinschaft geworden. Wieder und wieder hatte dieses Volk offenbare Fürsorge erfahren, aber auch die Sklavenart brach bei jeder Gelegenheit durch.

Die Unzufriedenheit Israels Gott gegenüber wurde schließlich für Mose so übermächtig, dass er voll Verzweiflung betete: „Ich kann dieses Volk nicht mehr länger ertragen. Töte mich doch lieber, dass ich mein Unglück nicht mehr anzusehen brauche.“ Die Wankelmütigkeit der Menschen erschien ihm unerträglich. Hinzu kam das Bewusstsein, selber versagt zu haben. Das nahm Mose allen Lebensmut. Er machte dabei den Fehler zu vergessen, dass dann, wenn ein Mensch im Glaubensgehorsam handelt, Gott selbst die letzte Verantwortung übernimmt. Mose ahnte nicht, dass Gott noch Jahre reichen Dienstes für ihn hatte.

Anders war es bei **Elia**. Er kam gerade von dem dramatischen Erleben, in dem er allein dem abgefallenen Israel und den heidnischen Priestern entgegengetreten war, bis Gott sich sichtbar als der Lebendige erwies. Das war ein Sieg, eine Bestätigung seines Lebensauftrags. Doch kurz darauf brach derselbe Mann mutlos zusammen und floh vor einer Frau, die ihn umbringen wollte. Unter einem einsamen Wacholderbusch hören wir ihn verzweifelt beten: „Nimm, Herr, mein Leben von mir.“

Auch **Jona** wünschte sich den Tod. Er war Gott davongelaufen, hatte aber später seine Sünde erkannt und war von seinem eigenwilligen Weg zurückgekehrt. Gehorsam verkündigte er nun der Stadt Ninive Gottes Gericht. Und wieder lief alles ganz anders, als Jona es erwartet hatte: Die Niniviten wandten sich Gott in tiefer Reue zu, und Gott vergab. Ob solcher Güte erzürnt, sank Jona unter einer Rizinusstaude nieder und bat: „Nimm doch mein Leben von mir, ich bitte dich: denn es ist besser für mich zu sterben.“

Einfallstore der Verzagtheit

Achtet man genau auf die Situation, aus der diese Männer den Tod begehrten, so entdeckt man, dass sie mindestens ebenso viel Ursache zu einem erhöhten Lebensgefühl gehabt hätten. Durch Mose hatte Gott mächtige Taten in Ägypten und

in der Wüste gewirkt. Elia hatte auf dem Berge Karmel die Gegenwart Gottes überwältigend erlebt und das Bekenntnis des abtrünnigen Volkes zum lebendigen Gott gehört. Jona wurde von Gott gebraucht, um als sein Bote eine ganze Stadt zu erwecken. Diese Männer hatten „Erfolge" aufzuweisen. Woher dann die große Traurigkeit und die Unlust zu leben?

Es geht nicht an, die Schuld nur auf den Widersacher Gottes und der Menschen zu schieben. Freilich hat er seine Hand im Spiel. Er kommt ganz plötzlich und nützt alle Gelegenheiten, um uns in Dunkelheit und Verwirrung zu stürzen. Die lähmende Traurigkeit mag uns anscheinend grundlos überfallen. Aber weit häufiger als wir wahrhaben wollen, gab es in unserem Leben Signale, die wir übersehen haben.

Im Leben der erwähnten Männer lassen sich drei Angriffspunkte erkennen, über die „der Mörder Traurigkeit" verhältnismäßig leicht den Zugang zu unserem Wesenskern gewinnen kann. Achten wir zunächst auf die physischen und psychischen Ursachen. **Mose** war erschöpft durch die tägliche Belastung, die die Verwaltung und die Rechtsprechung in dieser großen Volksgemeinschaft mit sich brachten. Wie viel Energie des Herzens musste tagtäglich von ihm ausgehen, wenn er die Klagen des Volkes anhören und Rat in allen Anliegen erteilen sollte! Die Aufgabe, die Verbindung zwischen Gott und einem unzufriedenen Volk aufrechtzuerhalten, ging über Menschenkräfte.

Glücklicherweise erkannte Moses Schwiegervater Jethro, dass das Bemühen, allen Erfordernissen des Amtes allein gerecht zu werden, bei Mose zu vorzeitiger Erschöpfung führen musste. Wir können selber oft am wenigsten beurteilen, wie sehr unser Dienst uns mitnimmt; erst viel zu spät merken wir, dass wir das Konto unserer physischen und seelischen Kräfte weit überzogen haben. Deshalb sorgt Gott dafür, dass uns ein »Jethro« begegnet. Wir hätten ihn vielleicht nicht gerade „so" gewählt, und sein Rat mag nicht immer einleuchten, dennoch kann er sehr wohl von Gott beauftragt sein, und wir tun gut daran, auf ihn zu hören.

Schlimm ist es auch, wenn das Gemüt hingabebereiter Menschen ungeschützt von Widerwärtigkeiten getroffen wird. So erging es **Elia**. Man stelle sich nur die völlige Einsamkeit dieses Zeugen vor, als er auf dem Karmel der leidenschaftlichen Ablehnung seines Volkes gegenüberstand. Man vergegenwärtige sich die gespannte Erwartung des eindringlichen Beters und die Freude der Erhörung, die sich im Lauf des Gottesboten nach Jesreel Luft machte. Und gleich danach traf ihn die Drohung der Königin, die ihn töten wollte, die überstürzte Flucht und ein langes Fasten; Leib und Seele waren restlos erschöpft.

Der Lebensüberdruss bei **Jona** hatte ebenso natürliche Gründe. Er hatte endlich Gottes Auftrag ausgeführt. Tagelang hatte er der Weltstadt Ninive Buße gepredigt. Das hatte ihn stark beansprucht. Der schwüle Ostwind und die stechende Sonne kamen hinzu. Wundern wir uns, dass Jona sich nach beendetem Dienst zur Stadt hinausschleppte, um im Schatten einer Rizinusstaude auszuruhen? Doch als sie tags darauf verdorrte, *„stach die Sonne Jona aufs Haupt, dass er ohnmächtig wurde"* (4,8). Enttäuschung und Ärger vollendeten den Zustand der Erschöpfung.

Auch wir sind ähnlichen Belastungen ausgesetzt. Es hilft uns aber nicht, die natürlichen Ursachen aufzusuchen und damit die Todessehnsucht verständlich zu machen. Wahre Hilfe liegt nur in der Überwindung dieser Gefahr. Darum müssen wir versuchen, den tiefsten Grund zu entdecken, aus dem dieses Versagen im Lebenskampf erwächst. Bis zum Zusammenbruch hatte **Mose** seinem Volk in großer Hingabe gedient. Als Gott das abgefallene Volk vernichten wollte, war er bereit, seinen eigenen Namen aus dem Buch des Lebens streichen zu lassen, wenn nur das Volk gerettet würde. Das war Einsatz bis an die äußerste Grenze!

Und doch kam der Tag, an dem Mose so erbittert war, dass er diese Haltung aufgab (4. Mose 11,11-15). Was vorher selbstverständlich schien, wurde nun fragwürdig. Wozu sich weiter aussichtslos um undankbare Menschen mühen? Mose vergaß, dass Gott gerade an diesen Leuten gelegen war, und darum schien ihm sein Dienst sinnlos. Er machte Gott Vorwürfe und bedauerte sich selbst. Er hatte nur noch den einen Wunsch: „Nimm von mir, Herr, die Last dieses Lebens." Er versank in sich selbst und vergaß darüber, was Gott ihm früher gelingen ließ.

Elia beginnt sein Gespräch mit Gott in seltsamer Ernüchterung: *„Ich bin nicht besser als meine Väter."* Sein Selbstbewusstsein war zerschlagen. Er wurde von Minderwertigkeitsgefühlen bedrängt. Gott hatte seinen Dienst anscheinend nicht angenommen. Er hatte für ihn geeifert, und nun ließ er ihn im Stich. Er ließ zu, dass die böse Königin triumphierte und sein Diener fliehen musste und völlig allein stand, schutzlos preisgegeben. *„Und ich blieb allein übrig",* sagte er zweimal. Sein Glaube war erschüttert. Er tat sich selbst leid.

Ähnliches sehen wir bei **Jona**. Er freilich grollte Gott um seiner Güte und Langmut willen, denn er hielt durch die vorauszusehende Gnade Gottes seinen Prophetenruf für gefährdet. Jona hatte das Gericht verkündet und Gott erzeigte Gnade, aber damit nicht genug: Am folgenden Tag enttäuschte Gott ihn wieder. Bitterkeit und Ärger über Gottes unbegreifliches Tun trübten Jonas Blick. Er konnte Gottes Weg des Erbarmens mit dem Erbfeind seines Landes nicht mitgehen. Wie konnte Gott ihm einen so demütigenden, unehrenhaften Auftrag zumuten? (siehe Jona 4,8.9.)

»Der Mensch, seine Leistung, sein Vermögen oder seine Ehre standen im Vordergrund. Darüber verblasste Gott und die Macht seiner Liebe.«

Jedes Mal entsprang der Lebensüberdruss einer Verschiebung der Akzente: Der Mensch, seine Leistung, sein Vermögen oder seine Ehre standen im Vordergrund. Darüber verblasste Gott und die Macht seiner Liebe. Ist es nicht immer unser Ich, das uns solche Niederlagen bereitet?

Nun handelt es sich aber hier um Menschen Gottes. Darum haben wir vor allem nach ihrer Beziehung zu Gott zu fragen. Bei allen drei Männern erwuchs die Anfechtung aus ihrem scheinbaren Versagen. Hinter dem erregten Ausbruch eines **Mose** stand die Sorge, dass der Zugang zu Gott nicht mehr offen stehe, dass Gott

seine Gebete nicht mehr erhöre (4. Mose 11,11).

Die Israeliten änderten sich nicht, so sehr er sich im Bunde mit Gott darum gemüht hatte. Sie versündigten sich immer wieder. Lag das vielleicht an ihm? War er fehl am Platze? War er zu schwach? Hatte Gott ihn verworfen? Dann wollte er lieber sterben!

Leidenschaftlich hatte **Elia** eine Umkehr Israels zu dem lebendigen Gott erwartet. Aber die Erschütterung des Volkes auf dem Karmel wich rasch wieder der Gleichgültigkeit, sobald der langersehnte Regen verrauscht war. Ebenso schnell verrauschte die oberflächliche Bewegung der Masse. Elia sah sich wieder alleingelassen in seinem Eifer für Gottes Sache. Sein mutiges Zeugnis auf dem Karmel, auf das er so große Hoffnungen gesetzt hatte, war fruchtlos geblieben. Was sollte er noch auf der Welt?

»Muss Gott nicht auch uns darauf aufmerksam machen, dass seine Zeugen kein Recht haben, die von ihm gesetzten Grenzen eigenmächtig zu durchbrechen?«

Jonas Reue und sein Dienst in dem einflussreichen Ninive war ein tapferer Einsatz. Aber dann geschah, was Jona schon gefürchtet hatte: Die selbstsicheren Bewohner Ninives demütigten sich vor Gottes warnendem Wort, so dass Gott Gnade vor Gerechtigkeit walten lassen konnte und Ninive nicht unterging. Wie stand Jona nun da? Gott hatte ihn Lügen gestraft. Sein Ruf als Prophet war dahin. Einen Propheten, der sich lächerlich gemacht hatte, konnte Gott in Zukunft nicht mehr brauchen. Also hatte sein Leben keinen Sinn mehr.

Aber Gott lässt seine im treuen Dienst müde und irre gewordenen Boten nicht im Stich. Das Erbarmen, das er für die heidnische Stadt Ninive empfand, kommt auch ihnen zugute. Die Bitte sterben zu dürfen erfüllt er keinem, aber für jeden hat er das geeignete Heilmittel:

Seinem Knechte **Mose** stellte er siebzig befähigte und mit Gottes Geist begabte Helfer zur Seite: Älteste, die einen Teil der Verantwortung mittrugen. Dadurch wurde Mose frei für die Aufgaben, die nur er tun konnte. Gott selbst brachte das Murren des Volkes zur Ruhe, indem er ihr Begehren erfüllte, ihrer eigenen Armseligkeit zum Trotz. Er wiederholte sein feierliches Versprechen und bestätigte Mose in seinem Amt (4. Mose 11,23).

Die Heilung des **Elia** begann mit der Zuflucht an einen geborgenen Ort im Gebirge, wo Gott ihn allein sprechen und sich ihm neu offenbaren konnte. Dann ließ er ihn zweimal lange schlafen, speiste ihn zweimal mit Brot aus seinen Händen und ließ ihn in tiefen Zügen Quellwasser des Himmels trinken. Darauf machte er ihm Mut mit der Versicherung, dass er gar nicht allein wäre, sondern dass 7000 Männer hinter ihm stünden, die auch ihre Knie nie vor Baal gebeugt hätten. Mit denen sollte er sich zusammentun, und einer von ihnen sollte sein Freund und Nachfolger werden.

Für **Jona** ließ der Herr das schützende Blätterdach der Rizinusstaude wachsen und nach kurzer Zeit verdorren. An Jonas lächerlichem Mitleid mit dieser verwelkten Pflanze versuchte Gott ihm den Blick zu öffnen für das göttliche Mitleid und Erbarmen, das er für das bußfertige Ninive hegte.

Und wir?

Das Erleben jener Gottesboten soll uns Ermutigung und Wegweisung sein. Einiges passt besonders gut wieder für unsere Zeit. Muss Gott nicht auch uns darauf aufmerksam machen, dass seine Zeugen kein Recht haben, die von ihm gesetzten Grenzen eigenmächtig zu durchbrechen? Seine Kinder sind nicht vor Lebensüberdruss geschützt. Eine Überbeanspruchung der vorhandenen seelischen und physischen Kräfte geschieht, selbst wenn es die Lage zu erfordern scheint, auf eigene Gefahr und bietet dem Feind willkommene Gelegenheit, unsere Gedanken und Sinne zu verdunkeln. Der Zusammenbruch braucht nicht nur bei einem misslungenen, er kann genauso gut nach einem gelungenen Dienst eintreten.

Ohne die stete Erneuerung der körperlichen und geistigen Kräfte von Gott her wird uns der Feind immer wieder in die Flucht schlagen. Sobald wir, wenn auch nur für kurze Zeit, den Schwerpunkt von Gott weg auf uns verlagern, öffnen wir allen Arten von Depressionen Tür und Tor. Wenn wir unser Herz vor Gott ausschütten, kann und will er zurechtbringen, was wir verdorben haben. Manchmal öffnet er uns auch die Augen dafür, dass unser scheinbares Versagen schon ein verhüllter Sieg Gottes ist. Elia ahnte nichts von den siebentausend Menschen, die inmitten des Abfalls Gott ehrten, und die ihm dann zum Trost wurden.

Ebenso aber – das sei noch einmal gesagt – ist es oft entscheidend, ob wir den Rat der uns zur Seite gestellten Menschen ernst nehmen. Abgeben der Aufgaben, die andere ebenso gut oder besser als wir verrichten, und gemeinsames Planen wirkt entlastend und kann ein wesentliches Heilmittel sein.

Vernünftige körperliche Maßnahmen können Neurosen und Herzbeschwerden verhüten. Einige unserer Gebete um Gesundheit können wir selbst erhören! Zeitiges Zubettgehen, genügend Schlaf und die geeignete Ernährung heilen manche Verkrampfung. „Ich habe so viel zu tun“, sagte der französische Philosoph Le Maistre, „dass ich zu Bett gehen muss“.

Gott gibt seinen angeschlagenen Leuten individuelle Verordnungen. Es ist seine Lust, jedes bedrückte Gemüt aufzuheitern und müde Gewordene neu zu beleben. „Er legt mir die Hand aufs Haupt, und meine Müdigkeit ist verschwunden“, singt der Psalmsänger aus eigener Erfahrung (Psalm 23,3, indianische Übersetzung). Unser Gott ist reich an wiederherstellender Gnade.

„Habt in allen Lagen den Schild des Glaubens bei euch, mit dem allein ihr alle Feuerpfeile des Bösen unschädlich machen könnt!“ (Epheser 6,16).

Stolpersteine im geistlichen Dienst

Spontanumfrage unter hauptamtlichen Pastoren und Personalverantwortlichen im Raum der evangelischen Kirche und Freikirchen: Nennt mir bitte fünf typische Gefahren für den geistlichen Dienst. Was belastet euren Dienst? Hier einige Ergebnisse.

|1|

1. Geltungstrieb (Spr 16,5). Meine leitende Stellung und das damit verbundene Ansehen erweckt eine heimliche Genugtuung und Stolz. Dieser Dünkel zielt auf Selbstkrönung auf Kosten Gottes.

2. Menschenknechtschaft (1Kor 7,23). Einerseits ist es der herrschende Eigenwille, der schlecht Widerspruch erträgt und sich deshalb Anhänger sammelt, statt Jesusnachfolger. Andrerseits ist es der knechtende Fremdwille, der, um die eigene Popularität nicht zu gefährden, ängstlich fragt: Wie hättet ihr's denn gern?

3. Zeitverschwendung (Eph 5,16). Fernsehen, Internet, iPhone sind wunderbare, fast unentbehrliche Erfindungen. Wenn sie zu Zeitdieben werden benutzt sie der Teufel, um uns mächtig unter Zeitdruck zu bringen. Verlorene Zeit ist unwiederbringlich verloren und muss vor Gott verantwortet werden.

4. Ungestillte Bedürfnisse (Mk 6,31). Der Mangel an Ruhe, Hobbys, Sport, Weiterbildung, befriedigende sexuelle Gemeinschaft, harmonisches Familienleben lässt den Mund nicht mehr sagen, was das das Herz hat, sondern was der Kopf weiß: Tote Richtigkeiten.

5. Burnout Syndrom (Ps 64,2). Vorrangige Ursachen: Wenn meine Arbeit für Jesus zum Mittelpunkt wird, statt Jesus selbst, dann gebe ich mehr als ich empfange (verausgabe mich). Wenn der Sinn des Lebens fast ausschließlich an den Erfolg der Arbeit gekoppelt ist und trotz erhöhter Anstrengung Misserfolg das Ergebnis ist, mache ich mir Selbstvorwürfe und brenne aus.

|2|

1. Resignationsfalle: Den Erfolgreichen hört man zu, die Durchschnittlichen werden übersehen. Das unspektakuläre Tagesgeschäft wird zu wenig gewürdigt. Das macht müde.

2. Leuchtturmidentität: Genug Licht für die, die weit weg sind, wenig Licht am Fuß des Leuchtturms. Die innere Entfremdung von den Lieben daheim steigt proportional zur Beliebtheit im Dienst.

3. Idealisierungsbarriere: Wir wollen erlöster sein, als wir sind! Das kostet Kraft.

4. Kommunikationsdefizit: Es fehlen offene Räume, wo ich über das sprechen kann, was nicht so gut gelingt.

5. Narzisstisches Gebaren: Wir reden über „Reichgottesarbeit" und kultivieren gleichzeitig unser Größenselbst.

|3|

1. Die Zeit im Zelt Gottes kommt zu kurz, weil es zu viel zu tun gibt.

2. Angst und Sorge bedrohen das Wahrnehmen meiner Berufung.

3. Zu wenig geschwisterliche Beratung in Anspruch nehmen.

4. Zu viel Rücksicht auf das, was andere denken mögen.

5. Zu wenig Mut, Ungewohntes zu denken, zu sagen und zu leben.

|4|

1. Gewohnheit – man achtet nicht auf ein „brennendes Herz" für Jesus

2. Die Leute sehen einen anders, als man sich selber sieht – ich bin nicht „geistlicher" …

3. Wenn mir etwas „gelingt" – werde ich schnell hochmütig

4. Wenn mir etwas „misslingt" – fühle ich mich minderwertiger

5. Schöpfe zu wenig aus der Kraft des Heiligen Geistes, unterschätze das Gebet.

»Wenn mir etwas „misslingt" – fühle ich mich minderwertiger.«

|5|

1. Eitelkeit: „damit sie von dem Menschen gesehen werden"

2. Menschengefälligkeit
3. Defizitäre Verkündigung, die das Evangelium schuldig bleibt
4. Neid hinsichtich des „Erfolgs“ anderer
5. Einseitige Verkündigung (Spezialthemen haben Vorrang)

|6|

1. Sich selbst zu wichtig nehmen
2. Sorgen, Sünden und Problem festhalten und nicht unter dem Kreuz abladen
3. Ungehorsam
4. Segnungen vermarkten, anstatt diese als unverdiente Gnade bei Gott zu verbuchen
5. Den längst schon errungenen Sieg Jesu unterschätzen

|7|

1. Mangel an Prioritäten: Wir wollen zu viel (Das „Eben noch die Welt retten“-Syndrom)
2. Mangel an inspirierender geistlicher Gemeinschaft: Wir kämpfen zu oft alleine (Einsame Spitze)
3. Mangel an authentischen Beziehungen: Wir machen uns was vor (Hochglanz-Christentum)
4. Mangel an Gottvertrauen: Wir schaffen das schon irgendwie (Leben aus den eigenen Ressourcen)
5. Mangel an visionärer Sehkraft: Bloß nicht über den Tellerrand schauen, z. B.: Wie machen das eigentlich Christen auf der Südhalbkugel?

|8|

1. Der ständige Kampf zwischen Wichtigem und Dringlichem.
2. Dinge wichtiger nehmen als Menschen!
3. Dass man nie sagen kann: „jetzt bin ich fertig“. Man hat auch nach einem langen Arbeitstag noch den Eindruck, dass vieles unerledigt bleibt.
4. Dass der Dienst für Jesus wichtiger wird als die Gemeinschaft mit Jesus.
5. Burnout

»Sich selbst zu wichtig nehmen.«

|9|

1. Neid & Konkurrenzgeist & Parteigeist (Profilneurose)
2. Verbitterung aufgrund von Enttäuschungen mit Menschen (Sarkasmus)
3. Verlust der Liebe zu den verlorenen Menschen
4. Mangel an Sachkompetenz (in biblisch-theologischer Hinsicht – nicht in der Frage, wie man sein Smartphone bedient)
5. Egoismus – Verlust von Loyalität gegenüber dem größeren Background (Gemeinde, Gemeindeverband, Bewegung, Allianz …)

|10|

1. Dem Status-Quo dienen statt Zukunft erobern
2. Herrschen und Durchsetzen statt Jesus dienen
3. Liebeshunger und Sucht nach Anerkennung – sich dafür verbiegen
4. Die Tyrannei des Dringlichen über dem Notwendigen
5. Keine Zeit für Jesus-Orientierung: Neuausrichtung in kreativer Stille nicht eingeplant

|11|

1. Entmutigung
2. Erfolgslosigkeit
3. Angst vor Versagen und Ablehnung
4. Stolz auf Erfolge, über Lobhudeleien und eigene Begabungen
5. Pornosucht oder keine Zeit für erfüllende Hobbies

|12|

1. Gefahr Medienwelt: Bilder drohen das Wort zu verdrängen, lenken ab, verführen zum Seichten.
2. Gefahr Rastlosigkeit: für das Gebet bleibt keine Zeit übrig.
3. Gefahr Enttäuschung über eine junge und mittlere Generation, die sich nur schwer erreichen lässt.
4. Gefahr Enttäuschung über Mitarbeiter, die Kritik im Verborgenen ansammeln, nicht offenlegen.
5. Gefahr Vernachlässigung der eigenen Ehe und Familie, dazu fehlt am Ende die Kraft.

|13|

1. Hochmut
2. Vergleichen
3. Eigene geistliche Dürre
4. Überforderung
5. Sünde

|14|

1. Zu wenig mit Gottes Wirklichkeit rechnen
2. Zu viel von Menschen abhängig sein – auf ihr Urteil geben
3. Sich von seiner Leistung her definieren
4. Zu wenig im Glauben wagen
5. Viel Aktion – und wenig Liebe

|15|

1. Unbelehrbarkeit / zu sehr von sich selbst überzeugt / mangelndes Reflexionsvermögen
2. Mehr über Gott reden als mit ihm / funktionieren müssen
3. Hartes Herz / Unbarmherzigkeit
4. Resignation
5. fehlender Humor bei sich, aber auch in der Gemeinde

|16|

1. Schwerpunkte der eigenen Berufung nicht kennen und/oder keine Vision haben (für sich/die Gemeinde/Organisation).
2. Mehr auf das Image achten als auf das „Sein“ in Christus, die Gemeinschaft mit ihm und das Hören auf ihn.
3. Zu wenig Prioritäten setzen und sich verzetteln.
4. Mangelnde Integration in ein inspirierendes Leitungsteam mit Sr. und Brd. /Freunden, die einen lieben und wahrhaftige Rückmeldung geben.
5. Den Sonntag nicht halten (oder Freien Tag), weil man sich für zu wichtig hält und Gott nicht Gott sein lässt.

|17|

1. Leben aus der Reserve = man hört auf, an Bibeltexten und Themen zu arbeiten, weil man auf vieles zurückgreifen kann. Man weiß, was gut ankommt – und steuert in die geistliche Belanglosigkeit.
2. Überschätzung der eigenen Zuständigkeit = man lebt so, als wäre der eigene Einsatz dafür entscheidend, was Jesus tut.
3. Menschengefälligkeit = man sucht die Zustimmung der Leute und ist davon abhängig, anerkannt und gefragt zu sein.
4. Einsamkeit = man hat sich keine Freunde geschaffen, die einem die Wahrheit sagen dürfen und bei denen man seinem Herzen Luft machen kann.
5. Erwartungslosigkeit = man absolviert seine Dienste, ohne konkretes Handeln Gottes zu erwarten.

Europäisches Bibel Trainings Centrum
EBTC

Berufsbegleitende
BIBELSCHULE

- Beruf weiter ausüben
- In der Gemeinde mitarbeiten
- Fundierte biblische Ausbildung

STANDORTE:
EBTC-Berlin
EBTC-Rheinland
EBTC-Zürich

SPRACHEN:

GRUNDLAGENJAHR
- für Jung & Alt, Mann & Frau (1 Jahr)

JETZT FÜR SEPT. 2013 BEWERBEN!

BIBLISCHE SEELSORGE
- für Mitarbeiter (-innen) im Gemeindedienst (1 Jahr)

PREDIGERAUSBILDUNG
- für Männer im oder auf dem Weg zum Lehrdienst (2 Jahre)

MASTER-STUDIUM
- Master of Arts in AT, NT oder ThM
- für Männer im Lehrdienst (3 Jahre)

www.ebtc-online.org

NEU!

KfG

Was ist die Bibel – und welcher Auslegungszugang wird dem Schlüsseldokument der Christenheit gerecht?
Unter dem Thema »Vom Schriftprinzip zur Schriftkritik – 500 Jahre Theologiegeschichte im Überblick« verstand es Dr. Wolfgang Nestvogel, die Kirchengeschichte lebendig zu machen, indem er mit großem Einblick und Scharfsinn auf die theologischen Entwicklungen zwischen der Reformation und der heutigen Zeit einging. In seiner unnachahmlichen Art und Weise zeigte er auf, wie sich unterschiedliche Strömungen entwickelten und wie diese auch wieder im postmodernen Denken zu finden sind.
Ergänzt hat Nestvogel die Vortragsreihe durch einen apologetischen Beitrag zum Thema Emergente Gemeinde.

Die Konferenz ist als MP3-CD zu EUR 16,– erhältlich (inkl. Manuskripte).

Konferenz für Gemeindegründung e.V. · Postfach 13 22
D-36082 Hünfeld · www.kfg.org/shop/
Tel. (0 66 52) 91 81 87 · Fax (0 66 52) 91 81 89

Frühjahrskonferenz der KfG · 2013

DEUTSCHE GEMEINDE MISSION e.V.
Jesus Christus unsere Mitte

MISSIONSTAG 2013
Samstag, 27. Juli,
10 - 16 Uhr in Landshut

Jüngerschaft - der Herzschlag für Gemeinde & Mission
mit Eberhard Dahm

Außerdem werden wir Missionsberichte aus **Ostdeutschland** und **Niederbayern** hören

- Wir freuen uns auf eine persönliche Begegnung und den Austausch -

Veranstaltungsort:
Freie Baptisten Gemeinde Landshut
84034 Landshut, Alter Rennweg 165

Anmeldung zur besseren Planung erwünscht:
Frank Krause, Asternweg 16, 84032 Landshut, Deutschland
E-Mail: **f.krause@gemeinde-mission.de**, Tel.: **0871-9668000**

- Parallel wird ein Kinderprogramm angeboten
- Für Mittagessen und Kaffeetrinken wird gesorgt
- Übernachtungsmöglichkeiten auf Anfrage
- Die Teilnahme ist kostenfrei - zur Deckung der Kosten kann gespendet werden

www.gemeinde-mission.de

Pastorenstelle

Die Evangelische Gemeinschaft Allendorf sucht einen Pastor in Teilzeit (70%).
Schwerpunkt des Dienstes soll sein: 2-3 Predigten im Monat, Koordination/ Entwicklung der Hauskreise, Gemeinde-Lehr-Veranstaltung und Begleitung/Schulung von Mitarbeitern.

Informationen und detaillierte Stellenbeschreibung unter:
https://www.dropbox.com/sh/slsmkcj7b9pabrt/820ViPP4--

Evangelische Gemeinschaft Allendorf, Simon Droß, Dammweg 34, D-35753 Greifenstein, Tel.06478 / 911638

Ob ihr nun esst oder trinkt oder sonst etwas tut, tut alles zur Ehre Gottes! (1.Kor.10,31)

Sommerfreizeiten
nach biblischem Maßstab

Mit dem spannenden Freizeitthema "Dschungelfieber" ermutigen wir jeden Teilnehmer gezielt aus dem Wort Gottes zu einem treuen, auf Christus ausgerichteten Leben. Und im abenteuerlichen Camp impact im grandiosen Thüringer Forst werden wir jede Menge kreative, aktive und unterhaltsame Action in Sport, Spiel und Spaß erleben!

Preis (10 Tage): nur 205,- €
Altersstufe: 13-19 Jahre
Termin 1: 22.07.-31.07.2013
Termin 2: 05.08.-14.08.2013

Mehr Informationen:
www.impacteV.de

impact e.V.
-von Christus geprägt-

Camp impact / Neues Haus 1
Kevin Matthia
D-99887 Georgenthal
Tel.: +49 (0)36252 47801
Kevin.Matthia@impacteV.de

Christliche Jugendarbeit: Glaube, Bibel, Evangelium - praxis- und lebensnah - mit Sport, Spiel und Spaß

Gemeindegründung

Postvertriebsstück
DP AG · Entgelt bezahlt
H 12702

„Darum,
da wir diesen Dienst haben,
weil wir ja Erbarmen gefunden haben,
ermatten wir nicht …“

2 Kor 4, 1