

Dieser Artikel ist mit freundlicher Genehmigung des CMD-Verlages aus Helmut Procks Buch *"Ich kann nicht mehr! – Hilfe für entmutigte Christen"*, ISBN: 978-3-939833-44-4, entnommen (vgl. Buchbesprechungen in KfG-Nr. 112 – 4/2012). Die Redaktion

Burnout – wenn man nicht mehr kann

Helmut Prock, Österreich

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 Krankbett 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 geben. 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 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.

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 u.a. 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.

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 einem 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 übergeblieben 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. 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 hingegensten 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, ist 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 hingeebene 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.

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 Lebensvorstellungen 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 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 getan 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 und 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 Gemeindegemeinschaft 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 hingeegebener 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 aufreizen, 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. 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 hingehet 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 wird letztendlich schwer enttäuscht sein von seinem Leben und sich viele Schmerzen aufladen. 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 hier 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.
- 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“.

Belastungen

Nun sind wir beim zweiten Teil unseres Bildes angelangt, dem Lastwagen, der unabhängig von der Brücke und der auf ihm befindlichen Last immer dasselbe Gewicht hat. Belastungen kann man in drei Hauptgruppen einteilen:

1. Traumatische Ereignisse, die uns lange oder sogar ein Leben lang nachhängen und eine Menge Energie kosten, weil wir damit (noch) nicht fertig werden, Solche Situationen können z. B. durch den Tod eines geliebten Menschen ausgelöst werden. Oder vielleicht durch einen Konkurs.
2. Aussichtslose, frustrierende Situationen, in die man hineingezwängt wurde und somit eine Beeinträchtigung der Lebensfreude bedeuten. Kinderlosigkeit, ungewollte Ehelosigkeit, chronisch finanzielle Engpässe, frustrierende Arbeitssituation usw. Also Situationen, die man sich freiwillig nie ausgesucht hätte. Aber trotzdem sind sie da und man muss mit ihnen fertig werden. Beschäftigt man sich mit dem Leben Abrahams, so wird sehr schnell klar, dass er einige Spannungen auszuhalten hatte. Bis zur Geburt Isaaks mussten sie sich in Geduld üben.
3. Belastungen, die uns persönlich schwer erschüttern. Dazu gehören z. B. Beziehungs- und Eheprobleme oder rebellische Kinder, die uns alles abverlangen.

Letztlich gibt es zwei Arten von Belastungen:

- a. solche, an denen man etwas verändern kann
- b. solche, an denen man nichts verändern kann

Demgemäß muss sich auch unsere „Strategie“ ausrichten. Einer der wichtigsten Lektionen im Glaubensleben ist der Umgang mit Widrigkeiten. Widrigkeiten, an denen wir nichts ändern können – und das vielleicht sogar bis zu unserem irdischen Tod. So wie bei Abraham, kann auch bei uns die Situation, die uns so sehr belastet, durchaus von Gott ausgegangen sein. Warum lässt Gott uns so leiden? Wohl auch deshalb, damit Vertrauen und Ausharren in uns Gestalt annehmen und wir in der Barmherzigkeit mit anderen Menschen wachsen.

Wollen wir nun zu beiden Arten von Belastungen einige hilfreiche Punkte anmerken. Das sind Ratschläge, die über Überwinden und Nichtüberwinden entscheiden.

- 1) Stelle dich der Tatsache, dass du ein Problem hast und daran etwas ändern musst. Das muss mühsam erlernt werden. Hier liegt oft schon die Ursache eines Erschöpfungszustands oder eines Burnouts: Man will es einfach nicht wahrhaben, dass man ein Problem hat. Was sind die Ursachen? Manchmal gibt es tatsächlich Ausnahmesituationen, in denen ein bestimmtes Verhalten vorübergehend notwendig ist. Aber auf Dauer kann das nicht gut gehen. Übersteigter Leistungswille, falscher Ehrgeiz, Leistungsfrömmigkeit, sich selbst für unverzichtbar halten usw. können zu einem Verdrängen führen und somit die Situation nur

noch verschlimmern. Wir sollten uns eine weise und durchdachte Lebensführung aneignen. Sind wir nur noch am Reagieren, und stehen wir permanent unter Druck, wird es zum Zusammenbruch kommen. Gestehen wir uns ein, dass der momentane Zustand kein Dauerzustand sein kann, und dass wir daran etwas ändern müssen. Das ist Voraussetzung für alle folgenden Punkte.

2) Oft kann ich nicht sofort im Großen etwas ändern, aber ich kann es im scheinbar Kleinen und Unbedeutenden tun. Tue ich das jetzt nicht freiwillig, werde ich es später unfreiwillig tun müssen. Ob es mir passt oder nicht. Dann wird es noch viel schwieriger.

- Achte deinen Körper und deine Seele nicht für gering, beides sind die Instrumente, durch die du Wertvolles und Geistliches tun kannst. Deshalb müssen wir uns Gedanken über Ernährung und Bewegung machen. Gerade wenn man beruflich ständig vor dem Computer sitzt, muss man unbedingt darüber nachdenken. Ich brauche nicht viel darüber zu sagen, weil wir sowieso wissen, was richtig wäre. Ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung sind ein Muss für einen Menschen, der sich ausgelaugt und kraftlos fühlt. Wie gesagt, hat sich früher vieles von selbst ergeben, z. B. durch lange Fußmärsche, harte körperliche Arbeit, gesündere Ernährung usw. Heute müssen wir uns Gedanken machen, was wir entwertetem Getreide und Fastfood entgegensetzen, und wie wir unseren Körper wieder in Schwung bringen können. Dem ausschließlich mit Tabletten oder noch höherer Kraftanstrengung entgegenzuwirken, wäre ein weiterer Schritt in die falsche Richtung. Setze dich also damit auseinander. Das kostet auch immer wieder Überwindung, das muss ich zugeben. Ein Schweinebraten schmeckt halt einfach besser als ein Thunfisch-Salat (zumindest mir) und Herumsitzen wäre mir auch oft lieber als auf den Heimtrainer zu steigen.

- Finde einen Ausgleich, einen, der dir Spaß macht und dich somit entlastet. Spaziergehen, Gartenarbeit, Reiten, Saunieren, Briefmarkensammeln, Lesen (auch trivialer Literatur) – egal, was es ist.

- Du darfst und solltest ein Hobby haben. Es ist besser, dies weniger und wohldosiert, dafür aber langfristig und konsequent auszuüben. Bei Übertreibung droht wiederum Gefahr, ausgebrannt auf der Strecke zu bleiben. Maßvolle, entspannende Freizeitaktivität ist geradezu eine Notwendigkeit in der heutigen Zeit. Es gibt auch Gegenbeispiele: Menschen, die schon mit Ende zwanzig oder Anfang dreißig sterben mussten, aber in ihrem kurzen Leben mehr geleistet haben als die meisten von uns es je tun werden. Und natürlich besteht auch hier die Gefahr, auf der anderen Seite herunterzufallen. Aber wir brauchen Möglichkeiten, seelisch und körperlich aufzutanken; egal ob Christ oder nicht. Zeit dafür ist meistens genug vorhanden, vor allem wenn wir einsehen, dass wir uns die Zeit dazu nehmen müssen. Wir sollten darüber nachdenken, was wir tun und warum wir es tun. Wir sollten Prioritäten setzen und uns die Zeit richtig einteilen, dann ist es auch möglich, eine Zeit des Ausgleichs zu finden. Auch für Schlaf, einen der wichtigsten Ausgleichsfaktoren, muss genug Zeit da sein. Die Frage, wofür ich mir Zeit nehme, ist viel wichtiger als die Frage, wie ich Zeit spare.

3) Falls wir an Dinge gekettet sind, die uns nicht befriedigen und uns zusehends auslaugen und unglücklich machen, müssen wir auch darüber nachdenken, wie wir kurz-, mittel- oder langfristig aus dieser Situation herauskommen können. Ich denke dabei an zwei Freunde, die jeweils ein positives und ein negatives Beispiel abgeben. Der eine übernahm den elterlichen Gastbetrieb, der oft die ganze Nacht geöffnet hatte. Erhöhter Alkoholkonsum, sinnlose Gespräche an der Theke etc. standen auf der Tagesordnung. Diese Tätigkeit ließ sich mit seinem durch die Bekehrung sensibilisiertes Gewissen nicht vereinbaren. So reifte der Entschluss, diesen Beruf aufzugeben und eine Ausbildung als Physiotherapeut zu beginnen. Aber so einfach ist das nicht: Den Eltern zu sagen, dass man den Betrieb, den sie jahrzehntelang geführt haben, nun nicht mehr weiterführen will und eine neue Ausbildung (mit karger Entlohnung) zu beginnen – weit weg von der gewohnten Umgebung noch mal die

Schulbank zu drücken –, hat seinen Preis. Das waren keine einfachen Jahre. Aber sie sind mittlerweile längst vergessen. Heute führt mein Freund eine eigene Praxis, ist verheiratet und hat große Freude an seinem neuen Beruf, überhaupt an seinem ganzen Leben. Ich könnte da noch von einigen anderen positiven Beispielen erzählen, leider aber auch von negativen. Ein anderer Bruder klagte bereits vor 25 Jahren, dass ihn sein Beruf total aufzehrt und ihn in seinem geistlichen Leben und als Familienvater sehr einschränkt. Schon damals gaben wir ihm den dringenden Rat, diese überaus kraftzehrende Stelle – trotz bester Bezahlung – aufzugeben, da sie ihn in seinem Leben zu sehr beeinträchtigt. Er tat es nicht, und die Folgen sind heute offenbar. Er ist verbraucht und muss seine letzten Kraftreserven mobilisieren, um seinen arbeitsintensiven Job überhaupt noch ausüben zu können. Auch in anderen Bereichen ist es nicht so gut gelaufen. Er wird seinen Platz im Himmel haben, aber sein Leben hier auf dieser Erde wird hauptsächlich in Ausübung eines Berufs bestanden haben. Beharrliche Unzufriedenheit war die logische Folge.

Ich frage mich, ob wir als Christen trotz aller Verpflichtungen unserer Familie und der Gesellschaft gegenüber so ein Leben führen sollen. Ich persönlich glaube das ganz entschieden nicht! Sogar als Ungläubiger würde ich dir wärmstens empfehlen, dich intensiv mit einer grundlegenden Veränderung auseinanderzusetzen und nach neuen Möglichkeiten zu suchen. Wir sind keine Leibeigenen irgendeines Adligen mehr, sondern können in vielem unser Leben selbst gestalten. Was hält uns zurück? Falsches Sicherheitsdenken, Furcht vor der Meinung anderer oder vor möglichen Schwierigkeiten, die sich auftun könnten? Angst vor Veränderungen, die den meisten von uns angeboren ist? Vergessen wir aber nicht: Christus will uns nicht nur erretten, sondern auch unsere Prioritäten zurechtrücken oder gar auf den Kopf stellen. Wir müssen uns nicht in Sachen hineinzwängen und festhalten lassen, die uns unglücklich oder kaputt machen. Wir können uns ganz neu der Zukunft stellen und Ihn fragen, ob wir da bleiben sollen, wo wir gerade sind, oder ob Er etwas Neues für mit uns vorhat. Stellen wir uns die Frage: Wo werde ich in 15 oder 20 Jahren sein, wenn ich so weitermache wie bisher? Wie werde ich im Alter auf mein Leben zurückblicken? Natürlich werden wir im Rückblick viele Versäumnisse beklagen, aber es sollte doch nicht so sein, dass wir die Weichenstellungen unseres Lebens bereuen müssen. Gott ist der Gott unseres Lebens und ist somit Herr über jede Situation unseres Leben. Er ist der lebendige Gott, und wir werden Ihn erleben, wenn wir nach Seinem Willen fragen und Ihm dabei alles offen und korrekturbereit übergeben.

4) Stimmen diese Weichenstellungen, müssen wir nichtsdestotrotz die Belastungen überdenken, die wir uns evtl. zumuten. Eines ist klar: Es kann nicht so weitergehen, sie müssen weniger werden. Ein weltbekannter Prediger, den ich einmal hören durfte, richtete es sich so ein, nur an drei Abenden in der Woche Dienste zu tun. Weil es keinen Sinn hat, anderen zu dienen, wenn das eigenen Lebensgefüge dabei zugrunde geht. Es geht mir dabei nicht darum, eine Regel über die Anzahl der Abende aufzustellen, die wir für den Herrn einsetzen müssen, sondern eher um die Warnung, nicht den Weinberg anderer zu hüten, nur um den eigenen dabei zugrunde gehen zu lassen: das wäre Torheit. Welche Belastungen kannst du also über Bord werfen, welche ehrenamtliche Tätigkeiten aufgeben, welches überflüssige Hobby, welchen Dienst zurückstellen, der vielleicht gar nicht vom Herrn geplant war? Wieder gilt: Stellen wir uns ganz unter die Führung Gottes, und er wird uns in diesen Fragen leiten und führen.

5) Gönn dir einen Tag der Ruhe und der Besinnung. Einen, an dem du wieder zu dir selbst findest, und den du dazu benutzt, dich deinem Gott neu zu weihen und dich geistlich neu auszurichten. An dem du dir Zeit nimmst für deine Familie und für deinen persönlichen Ausgleich. Das sind etliche Vorsätze für einen Tag, daher sollte man sich auch den ganzen

Tag Zeit nehmen. Etwas anderes hat da nicht mehr Platz. Ein Heimatmissionar, der fast jedes Wochenende im Dienst für den Herrn verbringt, erzählte mir, dass er sich aus Furcht vor Nachrede in seiner Gemeinde praktisch während der Woche nie einen Ruhetag genommen hat. So ist leider sehr viel vernachlässigt worden, vor allem seine Familie und seine eigene Gesundheit litten darunter. Ist es das, was Gott von uns will? Ich glaube nicht.

6) Befindest du dich schon mitten in einem Burnout und hast die Grenzen schon lange überschritten, wird eine Auszeit fast nicht zu umgehen sein. Natürlich brauchen wir bei solchen Entscheidungen die Führung unseres Herrn. Ich persönlich habe es so erlebt, dass ich mehr oder weniger gegen meinen Willen aus meiner Hauptaufgabe herausgenommen wurde. Ein echtes Burnout zu überwinden, dauert lange und kann nur überwunden werden, wenn man seine Alltagsbeschäftigungen massiv herunterfährt. In solch einem Fall wäre auch die Inanspruchnahme professioneller Hilfe sehr hilfreich, am besten von einem erfahrenen und hingeebenen Christen. Du musst in dieser extrem schwierigen Situation das Rad nicht neu erfinden.

Leider ist der Rat vieler Geschwister oft zu oberflächlich und daher kaum von Nutzen. Du brauchst jemanden, der mit der Situation vertraut ist; jemanden, der weiß, was in dir vorgeht und der befähigt ist, weisen und geistlichen Rat zu geben. Ausschließlich weltlicher Rat ist für einen Christen nicht ratsam. Wir sollten uns nicht von Menschen, die Gott nicht kennen, über die grundlegende Ausrichtung unseres Lebens belehren lassen! Nichtchristen können uns nur im seelisch-körperlichen Bereich beraten; das ist aber in einer Lebenskrise zu wenig. Dieser Bereich wird meist zu sehr in den Vordergrund gestellt, und das kann zu einer falschen Schwerpunktverlagerung führen. Trotzdem können wir einiges an weltlicher Weisheit sehr gut auch an uns anwenden, da unser Organismus genauso funktioniert bei wie allen anderen Menschen auch.

7) Die Eliminierung von Fehlerquellen aus unserem Leben kann selbst wieder zu einer Belastung werden; nämlich dann, wenn ein ausgeprägtes Pflichtgefühl sich dagegen wehrt und unter den veränderten und eingeschränkten Tätigkeitsbereichen leidet. Ein schlechtes Gewissen und das Gefühl, unsere Ziele zu verraten, unsere von Gott aufgetragenen Pflichten zu vernachlässigen oder gar aufzugeben, klagen uns an und wirken sehr bedrückend. Vieles davon kommt aber aus unserem religiösen Fleisch. Daher müssen wir es lernen, in unserem Leben den Willen Gottes von Selbstaufgelegtem zu unterscheiden. Von Letzterem sollten wir uns in Zukunft nicht mehr knechten lassen. Lernen wir es, vor dem Herrn stille zu werden und erst dann tätig zu werden, wenn wir einen Auftrag von Ihm erhalten haben. Es bedarf einer beständigen, innigen Gemeinschaft mit Gott, in der Er uns ermutigen und gleichzeitig auch korrigieren kann. Ein hörender Geist und ein gehorsames Herz werden uns in diesem Prozess voranbringen.

Zusätzlich müssen wir falsche Gedanken von uns weisen, nämlich dass Zeiten der Genesung, der Selbstbesinnung, der Reorganisation und der Wiederherstellung unwichtig oder ungeistlich seien. Ganz im Gegenteil, diese Zeiten sind Voraussetzung, um unsere Effektivität wieder zu erlangen. Ist es unsinnig, die Axt oder die Sense zu schärfen? Ist die Entscheidung, das Auto nicht zum Service zu bringen, nur um Zeit zu sparen, nicht eine ausgesprochene Dummheit?

Ein ständiges Getriebensein ist nicht geistlich, sondern entspricht eher unserem Fleisch, weil man sich zu wichtig nimmt. Der Herr Jesus lobte Maria, die sich für das Wichtigste Zeit nahm und tadelte Martha, deren Hauptaugenmerk ganz auf das Tun ausgerichtet war.

8) Ein echtes Burnout wird uns auch nach Überwindung in einen geschwächten Zustand zurücklassen. Es wird einfach nicht mehr so, wie es vorher einmal war. Das gilt für das Älterwerden überhaupt. Viel mehr aber noch, wenn es bereits einmal zu einem chronischen

Erschöpfungszustand gekommen ist. Die Nerven und die Belastungsfähigkeit erfordern einfach einen anderen Lebensstil. Wir müssen nun umso mehr all das bedenken, was ich vorher erwähnt habe. Ist das unbedingt nur negativ zu bewerten? Ist nicht ein Jakob erst nach dem Schlag auf seine Hüfte zu Israel geworden? Für den Rest seines Lebens sollte er hinken.

Die subjektive Wertung

Eines meiner schönsten Erlebnisse in meinem Glaubensleben war eine persönliche Belebung im Jahre 1993 durch den Philipperbrief. Alles, wirklich alles hatte sich scheinbar gegen mich gewendet, und alles schien aussichtslos – zumindest empfand ich es damals so. Durch das gründliche Studium dieses Briefes, Vers für Vers, erneuerte Gott mein Glaubensleben fundamental und zeigte mir auf ganz neue Art und Weise, was Glaube eigentlich ist oder sein kann: nämlich eine positive Bewertung negativer Umstände, sowie eine Freude und ein Friede in Ihm, unabhängig von den Umständen. Heute weiß ich, dass Gott mich damals vorbereitet hat, schwere Lasten (er)tragen zu können. Aus dieser Belebung ist mir eines geblieben: Ich kann ein Glas, das zur Hälfte gefüllt ist, als halbleer betrachten und darüber frustriert sein, oder als halbvoll und dankbar dafür sein.

Natürlich sind wir auch als Christen zunächst traurig oder verzweifelt, wenn wir mit Leid konfrontiert werden. Trotzdem haben wir, im Gegensatz zu Nichtchristen, die Möglichkeit, Belastungen abzugeben. Das schützt uns nicht vor negativen Emotionen, aber wir müssen uns nicht davon gefangen nehmen lassen. Wir müssen Zorn, Trauer, Verbitterung und Frustration nicht ausblenden, sondern können sie in Aufrichtigkeit mit der Hilfe des Herrn verarbeiten.

Während ich diese Zeilen schreibe, befinde ich mich in einer Situation, in der ich in zwei Bereichen meines Lebens Probleme habe, die mir seelisch sehr viel abverlangen. Diese Prüfungen dauern schon jahrelang an, und immer wieder verliere ich die Hoffnung, dass es einmal besser werden könnte. Kaum erscheint Licht am Ende des Tunnels, stellt es sich als Täuschung heraus; ein neuer Rückschlag kommt, neue Probleme ergeben sich. Ich muss schmerzlich zur Kenntnis nehmen, dass sich wieder eine lange Gerade im Tunnel aufgetan hat, die beschritten werden muss, ohne dass sich ein gutes Ende abzeichnet. Vielleicht – und dieser Gedanke stimmt mich nicht glücklich – dauert der Gang durch den Tunnel noch sehr lange an. Vielleicht endet er gar nicht. Menschlich gesehen eine Horrorvorstellung, von Gott aus betrachtet offenbar nicht, weil Er sonst schon längst meinem Flehen nachgegeben hätte. Der Unterschied ist ganz einfach: Als Christen befinden wir uns mit Gott in diesem Tunnel. Deshalb sollen wir nicht darauf fixiert sein, wie und wann wir aus dem Tunnel herauskommen, sondern uns vielmehr auf Ihn konzentrieren. Er lässt es zu, Er ist allmächtig und vergibt, falls du dich selbst durch einen Fehler in den Tunnel hineinmanövriert hast. Allein in dieser Tatsache liegt schon unendlich viel Trost – selbst wenn negative Gefühle uns bedrängen.

Ich schreibe das, weil Erschöpfungszustände auch sehr viel damit zu tun haben, wie sehr wir uns von trübsinnigen Gedanken, Frustrationen, Trauer oder Verbitterung herunterziehen lassen. Seelisches Ausgebranntsein geht auf den Körper über und beeinflusst auch unser geistliches Leben. Durch unseren Glauben können wir mit nahezu jeder unerträglichen Belastung standhalten. Ungläubige Menschen können nicht aus dieser Quelle schöpfen. Stets bewundere ich den Glauben und die Treue von Abraham, der auf die Erfüllung der Verheißungen Gottes 25 Jahre (!) warten musste. Das lange Warten, die Frustration seiner Frau und innerfamiliäre Spannungen sind nicht spurlos an ihm vorübergegangen. Aber er blieb treu und verließ den Weg der Verheißung nicht.

Er stand nicht über den Dingen, er schüttete sein Herz Gott gegenüber aus. Er beklagte sich, dass doch sein Knecht alles erben würde, weil er keinen Sohn hatte, er begnügte sich ausdrücklich mit Ismael, obwohl der Sohn der Verheißung von der Sarah noch gar nicht

geboren war, und und und. Aber diese Dinge zerstörten seinen Glauben nicht und das hinderte ihn auch nicht daran, seinen Weg fortzusetzen. Auch wir dürfen unsere Not vor Gott bringen, müssen es sogar, wenn wir weiterkommen wollen. Kehren wir negative Dinge unbewältigt unter den Teppich, verleugnen wir sie, so ist das zusätzlicher Stress, was alles nur noch verschlimmert. Unter Christen sollte immer eine offene Atmosphäre herrschen, wir sollten Fehler ehrlich zugeben können, eine ertragende Liebe füreinander haben. Nichts ist nutzloser als eine betrübte Seele zu tadeln, nichts abstoßender als belehrende Ermahnung, wo offene Arme und Trost notwendig wären.

Diese Zeilen sollen dich zu einem Umdenken anregen. Zum Umdenken, was die Not und die Frustration in deinem Leben betrifft. Auch wenn das, was du momentan als kaum erträglich empfinden solltest, nie enden wird, hast du in Gott einen Quell des Trostes und der Sinngebung für scheinbare aussichtslose Situationen. Und so können wir sogar ein Vorbild und eine Kraftquelle für andere sein, die sich an unserem Glauben aufrichten und durch uns wieder Mut fassen, ihren Weg positiv fortzusetzen. Diese konstruktive Sichtweise unseres Lebens und unserer Probleme kann dem, was wir nicht sofort ändern können, nämlich unsere Veranlagung und der objektiven Belastung, der unser Leben ausgesetzt ist, ein Gegengewicht verschaffen, mit dem wir die Dinge entscheidend erleichtern können. Gelebter Glaube ist Lebenshilfe und Selbsthilfe. So gesehen ist Gottes Wort voll guter Ratschläge und wegweisender Erzählungen. Eine neue Glaubenssicht der Dinge setzt den ersten Schritt aus der Krise.

Wollen wir diesen Abschnitt und dieses Kapitel mit einschlägigen Zitaten aus dem Wort Gottes beenden:

Mehr noch, wir rühmen uns ebenso unserer Bedrängnis; denn wir wissen: Bedrängnis bewirkt Geduld, Geduld aber Bewährung, Bewährung Hoffnung (Röm 5,3-4).

Seid voll Freude, meine Brüder, wenn ihr in mancherlei Versuchungen geratet. Ihr wisst, dass die Prüfung eures Glaubens Ausdauer bewirkt. Die Ausdauer aber soll zu einem vollendeten Werk führen; denn so werdet ihr vollendet und untadelig sein, es wird euch nichts mehr fehlen (Jak 1,2-4).

Freut euch im Herrn zu jeder Zeit! Noch einmal sage ich: Freut euch! Sorgt euch um nichts, sondern bringt in jeder Lage betend und flehend eure Bitten mit Dank vor Gott! Und der Friede Gottes, der alles Verstehen übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken in der Gemeinschaft mit Christus Jesus bewahren. Schließlich, Brüder: Was immer wahrhaft, edel, recht, was lauter, liebenswert, ansprechend ist, was Tugend heißt und lobenswert ist, darauf seid bedacht! (Phil 4,4-8)