



GreifBar – eine Gemeinde in der Pommerschen Evangelischen Kirche

PREDIGT ÜBER 1 KÖN 19 UND MT 11,28

GreifBar 49 am 2. Mai 2010: „Ausgebrannt“

(2) Udo am Abgrund, kurz vor dem Absturz, das haben wir gerade gesehen. Nicht, dass ihm etwas fehlte: Er hat Freunde, er hat einen guten Job, er hat Familie. Aber irgendwann bricht er zusammen: Er erträgt den Chor der Forderungen nicht mehr, und er sackt unter den Stimmen zusammen, denen er nichts entgegensetzen hat. Er kann nicht nein sagen, er kann keine Grenzen setzen. Sein Schweigen schreit schrill: Seht Ihr denn nicht, ich kann nicht mehr! Kein Gefühl von Hitzefrei, niemals, dafür Dauererhitzung ohne jede Abkühlung. Am Ende: ausgebrannt!

(3) Wir wissen, dass Udo nicht allein da steht. Ausgebrannt, am Ende, mühselig und beladen, zutiefst erschöpft, das sind immer mehr Menschen. Der Begriff stammt übrigens aus der Kerntechnik. **Burnout**, das ist eigentlich eine „Bezeichnung für das Durchbrennen von Brennelementen bei Kernreaktoren infolge zu hoher Wärmeentwicklung“.¹ Kurzum: zu wenig Kühlung, zu viel Hitze, und irgendwann brennt die Brennstoffumhüllung einfach durch. Burnout! Übertragen auf unser Erleben und Empfinden: kaum noch Kühlung, zu viel Erhitzung, kaum noch Ruhe, zu viel Druck, kaum noch Energiezufuhr, zu viel Energieverbrauch. Das Leben schreibt rote Zahlen. Bis – boom – das Leben zwangsweise still steht und nichts mehr geht. Es geht vielen so wie Udo.²

(4) Da ist z.B. **Barbara**, 45 Jahre alt, sozusagen im besten Burnout-Alter.³ Sie hat eigentlich auch alles: 2 erwachsene Kinder, längst flügge und im Studium, ein Haus am Stadtrand, einen Job bei einer Versicherungsgesellschaft und eine gar

¹ <http://www.wissen.de> - aufgesucht am 1.5.2010.

² Vgl. Martin Grabe: Zeitkrankheit Burnout. Warum Menschen ausbrennen und was man dagegen tun kann. Marburg/Lahn ³2008.

³ Alle Beispielgeschichten sind frei erfunden.

nicht so schlechte Ehe. Es geht alles ganz gut. Bis sie die Mutter ihres Mannes bei sich aufnehmen. Sie ist 75 und kann nicht mehr allein leben. Ihr Verstand verliert sich immer mehr im Nebel. Und Barbara muss für sie sorgen. Von morgens bis abends, 24/7, 365 Tage im Jahr. Job ade! Der letzte Urlaub liegt lange zurück, Treffen mit Freundinnen? Längst nicht mehr möglich. Die Gymnastikgruppe? Sie weiß gar nicht mehr, wann sie zuletzt da war. Ihr Mann ist Handelsvertreter und fast immer auf Reisen. Der Lebensradius von Barbara reduziert sich parallel zu dem ihrer Schwiegermutter, wenn die nicht gerade mal wieder abgehauen ist und irgendwo durch die Siedlung streift. Die Tage monoton, die Nächte unruhig, die Gespräche mit der Schwiegermutter, längst keine Gespräche mehr, sondern Bänder auf Endlosschleife, dazu die körperliche Mühsal bei der Pflege. Irgendwann – eines Morgens, wie aus heiterem Himmel, kommt sie nicht mehr aus dem Bett, tonnenschwer die Bettdecke, wie aus Blei die Seele. Ausgebrannt.

Oder da ist **Manfred**, Lehrer, 54 Jahre alt, inzwischen öfter krankgeschrieben als im Dienst. Er war Lehrer aus Leidenschaft geworden, nicht fürs Gymnasium, nein, er wollte Kindern eine Perspektive zeigen, die einen schlechten Start erwischte hatten. Lehrer an einer Förderschule wurde er. Mit hohem Einsatz. Diese Kinder sollten es schaffen. An Manfred kann man eines sehen: Wer ausbrennt, muss einmal gebrannt haben! Heute schafft er es selbst nicht mehr. Immer diese Wechsel zwischen Lärm und Lethargie. Und dann die Misserfolge, Kinder, die es nicht packten, werden Jugendliche, die sich aufgegeben haben, bevor sie richtig anfangen. Aus Idealismus wird Zynismus. An manchen Tagen kann er sie nicht ausstehen, die Schüler nicht und die Kollegen nicht. Abends hilft nur noch eine Flasche Wein. Die Infekte häufen sich, der Rücken protestiert, bis die Seele streikt. Ausgebrannt.

Und da ist noch **Gerhard**, 47 Jahre alt, gelernter Kfz-Mechaniker, seit 2 Jahren arbeitslos, Hartz 4. Nanu, was soll der in dieser Reihe – ohne den Stress des Berufs kann doch wohl keiner ausbrennen, oder? Pustekuchen! Am Anfang war es sogar ganz schön, endlich einmal Zeit, er ging mit seiner Frau einkaufen, reparierte die Hütte im Schrebergarten, ging spazieren – und schrieb Bewerbungen, 97 Bewerbungen. Oft kommt nicht einmal eine Antwort, und wenn eine kommt, fängt sie immer so an: „Wir bedauern, Ihnen mitteilen zu müssen...“ Von dem Bedauern kann er sich nichts kaufen. Er wird immer unzufriedener,

mürrischer, nervt seine Frau, nervt sich selbst. Wer ist er denn noch, was ist er noch wert, jetzt, ohne Arbeit, ohne Aussicht auf einen neuen Job. Bald verstreichen die Tage einfach so, einer wie der andere. Gerhard kann sich zu nichts mehr aufraffen, nichts kann ihn erfreuen, nichts kann ihn berühren. Ausgebrannt.

(5) Burnout gilt nicht als medizinische Diagnose, aber immer häufiger ist Burnout der Begriff der Wahl, wenn es um **totale Erschöpfung bei innerer Leere** geht, bei den Helfern wie Barbara, den Leistungsträgern wie Manfred oder den Dauerarbeitslosen wie Gerhard. 15% der Erwerbstätigen sollen es sein, die irgendwann einmal ausbrennen, 2/3 davon Frauen, die meisten zwischen 45 und 55.

(6) Wenn wir genauer hinschauen, fallen vier Zeichen auf, an denen wir den Burnout erkennen können.

Das erste Zeichen nenne ich „**rein & raus**“: Es kommt zu wenig rein und es geht zu viel raus. Der Tank wird angezapft, aber nicht mehr nachgefüllt. Wächst die Belastung, dann wird einfach noch ein bisschen mehr geackert. Man kann sich steigern, immer noch ein bisschen mehr und noch ein bisschen mehr. Mancher staunt, was so alles geht. Aber es wird nicht mehr nachgefüllt: keine Erholung, keine Freude, kein Stillehalten, keine Auszeiten. Es ist wie bei einem Auto, bei dem alle Lichter brennen, das Radio läuft, der Scheibenwischer läuft auf Hochtouren, aber die Batterie wird nicht nachgeladen. Anders als das Auto haben wir allerdings keine Warnleuchte.

Das zweite Zeichen nenne ich „**Mühe & Frust**“: Menschen brennen nicht aus, wenn sie viel arbeiten. Man kann hart arbeiten, hundemüde ins Bett fallen – und glücklich sein. Das, was kaputt macht, ist Mühe mit Frust, Mühe ohne Gelingen. Wenn keiner sieht, wie sehr ich mich anstrenge. Wenn ich wieder und wieder auf Widerstand stoße. Wenn ich mich hilflos fühle und denke, ich kann eh nichts ändern. Barbara weiß, es kann noch Jahre so gehen mit der verwirrten Schwiegermutter, ohne jedes Erfolgserlebnis. Manfred entlässt Jahrgang nach Jahrgang und kaum einer schafft es auf den normalen Arbeitsmarkt. Gerhard schafft es auch mit der 98. Bewerbung nicht. Wer sich kaputt arbeitet und *erfolgreich* ist, kriegt vielleicht mal einen Herzinfarkt. Burnout ist etwas für Leute, die es bis zum Herzinfarkt nicht schaffen.

Das dritte Zeichen nenne ich **„innen & außen“**: Wenn ein Mensch ausbrennt, kommt immer beides zusammen. Da ist der Druck von außen, die erbarmungslose und rücksichtslose Forderung eines Chefs, die Gleichgültigkeit in meinem Team, Ausnutzen und Ausbeuten, der Druck des Wettbewerbs und die chronische Unterversorgung mit den nötigen Ressourcen, die der einzelne ausbaden muss. Das kommt von außen. Aber da ist ebenso der Druck von innen. Wie sieht der aus? Nun, das sind die inneren Antreiber, die kleinen Diktatoren in unserer Seele, die uns den Takt vorgeben. Da sind die Einpeitscher, die uns zuflüstern, dass wir uns mehr Mühe geben müssen. Barbara denkt von sich, dass sie eine starke Helferin sein soll. Das ist es, was ihrem Leben Wert gibt: Barbara, auf die man sich verlassen kann. Barbara, die Lasten trägt und tut, was nötig ist. Barbara, die sich selbst nicht wichtig nimmt. So war es schon als Kind: Sie war ja die älteste von 5 Kindern und stand „allzeit bereit“, für ihre Mutter einzuspringen und auf die Geschwistern aufzupassen. Barbara, du musst helfen, du musst dich aufopfern, du musst für andere da sein, wenn nötig bis zur Erschöpfung. Innere Stimmen! Manfreds innere Stimme hat einen anderen Text gelernt: Du bist wer, wenn du etwas Großes leistest. Du bist ein niemand, wenn du nichts leistest. Nur dann zählst du, nur dann kannst du zufrieden mit dir sein. Nur dann werden dich die anderen wahrnehmen und anerkennen. Denk dran, wie schwer es war, Manfred, wie schwer es war, deinem Vater zu imponieren! So ist die Welt! Also voran! Schneller, höher, weiter! Manfred, der Performer. Innere Stimmen! Und wenn sie mit äußerem Druck zusammen kommen, dann wird es irgendwann zu viel! Viel zu viel.

Also: kein Nachschub an Energie, viel Frust, äußerer Druck und tückische Stimmen in der eigenen Seele. Und da ist noch etwas:

Das vierte Zeichen nenne ich **„kalte Wut und flache Gefühle“**. Barbara mochte – was selten sein soll – ihre Schwiegermutter! Manfred war voller Leidenschaft für junge Menschen. Jetzt ertappt sich Barbara dabei, wie sie sich wünscht, die Alte möge endlich sterben. Und Manfred hat für seine Schüler nur noch zynische Verachtung über. So kommt es: die anderen werden zu Feinden. Sie mögen mich nicht, machen nur Druck. Sieht denn keiner, wie es mir geht? Also verachte ich sie. Menschen vor dem Burnout können unerträglich werden, weil sie ihre eigene Last nicht mehr tragen können.

Menschen, die ausbrennen, werden unleidlich. Die anderen sind die Bösen, man kann sie nicht mögen und sie sind lästig. Dazu kommt noch etwas: Alles was einmal Freude machte, lässt heute kalt. Barbara freut sich nicht mehr an den schönen Blumen im Garten und Manfred hat sein Motorrad schon lange nicht mehr geputzt. Es gibt nur eines: Das Leben ist Arbeit, Arbeit, Arbeit. Kalte Wut und flache Gefühle.

(7) Und irgendwann geht es nicht mehr: die Anstrengung wird gesteigert, innerlich ist man dagegen längst auf dem Rückzug, Warnsignale werden übersehen, das Empfinden verflacht, bis alles in sich zusammenbricht.

(8) Sind Sie gefährdet? Die Psychologin **Christina Maslach**⁴ stellt Fragen, an denen man etwas ablesen kann: Sind Sie schon müde, wenn Sie aufstehen und den Arbeitstag vor sich sehen? Mit anderen zu arbeiten wird zunehmend eine Strapaze? Sehen Sie keinen Ausweg mehr aus dem Hamsterrad, wissen nicht mehr, wie Sie dem Druck standhalten können? Fühlen Sie sich emotional verhärtet und gleichgültig gegenüber anderen? Haben Sie die Freude verloren, an der Arbeit und eigentlich an nahezu allem? Sind Sie gefährdet?

(9) Nun ist dies **keine psychotherapeutische Sprechstunde** und wir verteilen auch gleich nicht die „Apothekenumschau“ mit den 6 ultimativen Tipps gegen Burnout plus Kaufempfehlung für Tees und Pülverchen. Wir fragen hier ja, ob vom christlichen Glauben hier Hilfe zu erwarten ist, ob es also einen Unterschied in dieser Frage ausmacht, ob ein Mensch Gott vertraut oder nicht.

Erste Antwort: Nein! Es macht keinen Unterschied. Warum nicht? Weil nach meiner Erfahrung Christen nicht seltener ausbrennen als andere. Also, das ist nicht unsere Botschaft: Christen sind die besseren Leute.

Zweite Antwort: Doch! Es macht einen Unterschied. Aber nicht die Christen machen einen Unterschied. Vielmehr gibt es hier eine Ressource, eine Quelle von Hilfe und Neuorientierung, auf die Christen und Nicht-Christen zugreifen dürften, wenn sie es nur täten.

Das möchte ich an zwei Beispielen noch einmal anschauen.

⁴ MBI = Maslach Burnout Inventory 1981/1986.

(10) Das erste Beispiel: Im älteren Teil der Bibel wird von einem Mann erzählt, der in seiner Zeit einen starken Eindruck hinterließ. Sein Name war **Elia**.⁵ Vielleicht kennen Sie ihn aus Mendelssohns Oratorium Elias. Er ist ein einsamer Kämpfer in seiner Zeit, ein unerbittlicher Kritiker der Missstände in seinem Land, dem Königreich Ahab. Und dieser Elia macht keine halben Sachen. Für Elia gibt es auch keinen Unterschied mehr zwischen seiner Arbeit und seinem Leben. Einmal nimmt er es in einer gewaltigen Anstrengung mit Hunderten von Gegnern auf, die das Volk zu einer heidnischen Frömmigkeit führen wollen. Elia siegt. Aber dann reicht ein Tropfen, um das Fass zum Überlaufen zu bringen: Die Königin, eine gewisse Isebel, trachtet ihm nach dem Leben. Sie hasst Elia aus Herzensgrunde und schwört, nicht eher zu ruhen, bis er tot ist. Elia flieht und bricht in der Wüste unter einem Ginsterstrauch zusammen. Ausgebrannt. Er wünscht sich nur noch zu sterben. Zu dem Gott, dem er diente, ruft er in letzter Verzweiflung: Es ist genug, nimm meine Seele, lass mich sterben, ich bin auch nicht besser als meine Väter. Vor lauter Erschöpfung und Verzweiflung schläft er ein. Was lernen wir: Die Menschen in der Bibel kennen das, sie wissen, wie es denen zumute ist, die ausbrennen. Und wir dürfen vermuten, Gott selbst weiß, wie es denen zumute ist, die ausbrennen. Allen Opfern des Burn-out, allen Barbaras, Manfreds und Gerhards wird ein kleines Denkmal gesetzt durch Elia, den Propheten. Ein kleines Denkmal, dass Gott sie nicht vergessen hat und sich nicht gleichgültig abwendet, wenn Menschen nicht mehr können und zusammenbrechen.

Denn Gott hat Elia nicht im Stich gelassen. Wie aber hat er ihm geholfen? Die alte Geschichte erzählt es so: Elia hat erst einmal im wörtlichen Sinn Abstand hergestellt. Abstand zu seinen dauernden Pflichten. Abstand zur Arbeit. Abstand zur Bedrohung. Die Bremer Stadtmusikanten haben es vorgemacht: Lasst uns nach Bremen gehen. Etwas Besseres als den Tod finden wir überall. Elia geht, nicht nach Bremen, aber an einen stillen, einsamen Ort. Und Gott beordert ihn nicht zurück. Es ist o.k. Abstand ist gut. Einfach mal raus. Was anderes tun. Aber das geht doch nicht. Ich bin unersetzlich! Wirklich? Haben Sie schon einmal über folgende Frage nachgedacht: Was könnte denn schlimmstenfalls passieren, wenn Sie täten, was Sie sich jetzt nicht trauen zu tun? Was könnte passieren? Wenn Sie ausruhten? Die Schwiegermutter in Kurzzeitpflege geben

⁵ Vgl. 1 Kön 19.

oder über ein Heim nachdenken? Dem täglichen Frust in der Schule wieder etwas entgegensetzen, was Freude macht? Gott der Schöpfer gönnt es Ihnen, er hat uns so gebaut, dass wir das brauchen.

Gott hat Elia nicht im Stich gelassen. Die alte Geschichte erzählt weiter: Ein Engel hat sich Elia genähert. Und wenn wir jetzt denken, jetzt würde es aber arg fromm, dann täuschen wir uns. Was tut ein Engel (der übrigens keineswegs immer Flügel trägt, sondern zuweilen in Gestalt ganz normaler Menschen zu uns kommt)? Er lässt Elia nicht mit seinen dunklen Gedanken allein. Und: Er bringt dem Elia einen Krug kühlen, frischen Wassers und ein duftendes, noch warmes Fladenbrot. Er kritisiert nicht, nörgelt nicht, hat keine guten Ratschläge. Elia aber isst, trinkt – und, was dann? Dann lässt ihn der Engel noch ein bisschen schlafen. Danach soll er wieder essen und trinken, die himmlische Bäckerei hat inzwischen Nachschub besorgt. Wer auszubrennen droht, braucht vor allem eines: Unterbrechung. Schiere, schlichte Unterbrechung. Raus aus der Mühle. Schlafen. Essen. Wieder schlafen. Gott der Schöpfer will es so und hilft gerade so dem Erschöpften.

Ein letztes geschieht noch in dieser Geschichte: Elia zieht weiter, er nimmt sich eine Auszeit und macht eine lange Wanderung. Irgendwann kann er über die Dinge reden, auch mit Gott, in aller Stille, in einem langen Zwiegespräch. Jetzt kann er es sich von der Seele reden, all die Last und das immer zu Viele. Ich habe so gekämpft. Ich bin so enttäuscht, so allein, so ausgelaugt. Und Gott, was sagt er: Er tut ein Doppeltes. Er stellt Elia einen zweiten an die Seite, einen Mitarbeiter und Freund. Und er gibt ihm einen neuen Auftrag, aber einen klar begrenzten und befristeten. Elia, das sollst du tun, das, nicht mehr und nicht weniger. Das heißt: Elia lernt, in seinen Grenzen zu tun, was ihm aufgetragen ist. Nicht mehr grenzenlos. Gott hilft ihm, Grenzen zu setzen. Gottes Weisungen sind immer begrenzt. Und wer gelernt, gute Grenzen zu setzen, hat etwas Wichtiges begriffen. Der Abstand, die Stärkung und der Neuanfang mit Grenzen, das lernen wir aus der Geschichte von Elia, dem jüdischen Propheten.

(11) Zum Schluss möchte ich noch einen Schritt weitergehen. Einen letzten. Mein zweites Beispiel. Bei Elia lernen wir viel über das Äußere: Abstand, Ruhe, Stärkung, Grenzen. Das Äußere bleibt zudem schwierig: Wir leben unter Verhältnissen, die uns immer wieder überfordern: mit knappen Mitteln und viel zu

viel, was zu tun wäre. Das Problem liegt aber, wie wir an Barbara, Manfred und Gerhard sahen, auch in uns, in den unerbittlichen Antreibern. Und damit wird am Ende eine Frage bedrängend klar: Wir sind als Menschen umworben von Stimmen. Auf welche Stimme höre ich in meinem Leben? Das Problem ist, dass wir oft nur diese Stimme hören, verführerisch, lockend, mit vagen Versprechungen: komm, streng dich an! Dann mögen dich die Menschen. Dann bist du endlich wer und kein niemand. Das Leben ist kein Ponyhof. Dir wird nichts geschenkt. Hör auf mich. Du solltest es doch einmal besser haben. Tempo, Tempo, Tempo. Komm her, die Last ist schwer, das Leben ein Joch. Werde besser, werde härter. Vielleicht schaffst du es ja. Dann bist du wertvoll, dann hat dein Leben Sinn. Dann bist du gut und erfolgreich. Wir kennen diese Stimme sattsam, zur vollen Genüge, nicht wahr?

Darf ich Ihnen zum Schluss **eine ganz andere Stimme** zu Gehör bringen?⁶ Stellen Sie sich vor, es gäbe eine himmlische Stimme, die Ihnen etwas ganz anderes zuruft, eine Stimme, die ihren Ursprung in der Person des Jesus aus Nazareth hat, und die seit seinen Tagen das Ohr und Herz von mühseligen und beladenen, erschöpften und ausgebrannten Menschen sucht. Stellen Sie sich einen Moment nur vor, das Hamsterrad hielte an, weil Ihnen jemand sagt: Warte, ich will dir Erholung gönnen. Und dann vertrau dich mir an. Lerne von mir. Ich bedrücke und überfordere dich nicht. Ich verstärke die Last nicht. Ich hebe sie von deinem Rücken. Du bist nicht wertvoll, weil du viel schaffst. Dein Leben hat nicht Sinn, weil du so aufopferungsvoll hilfst. Dein Leben verliert seinen Wert nicht, wenn du nichts mehr leistest. Und du kannst meine Zuneigung zu dir nicht steigern, indem du dich noch mehr quälst. Meine Zuneigung zu dir ist nicht mehr zu steigern. Sie ist total. Für dich lasse ich alles fahren. Für dich gab ich mein Leben. Für dich bin ich immer da. Darum hör auf meine Stimme, komm, mit deiner Plage und deiner Last. Komm.

Ich glaube, dass in der Nähe von Jesus unsere innere Architektur allmählich umgebaut wird. Das ist es, was wir hier zu sagen haben: Es ändern sich nur sehr schwer die äußeren Verhältnisse, aber wie wäre es, wenn die inneren Antreiber allmählich leiser würden und die Stimme von Jesus klarer und deutlicher: Du bist es mir wert, dein Leben hat Gewicht. Du darfst in deinen Grenzen wirken,

⁶ Vgl. Mt 11,28-30.

mit Freude entspannen, mit anderen Gemeinschaft pflegen. Du musst nicht pausenlos wühlen, du sollst dich sogar unterbrechen lassen. Wie wäre es, wenn die Stimme von Jesus das in Ihr Ohr und Ihr Herz, in Ihren Terminplaner und Ihre Jas und Neins hineinspräche? Das Leben ist nicht einfach, aber Sie müssten nicht ausbrennen. So sei es oder: Amen.