



Gottesdienst 23.07.2023

Burnout 1 – Kraft zum Leben | Chris Forster

Burnout ist mittlerweile eine anerkannte Erkrankung, die jeden treffen kann. Burnout ist kein Modewort mehr, mit dem Manager ihr Versagen kaschieren oder Politiker eine Depression schönreden. Viele Menschen sind davon betroffen, oder stehen permanent in der Gefahr, in ein Burnout zu rutschen. Die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit werden immer fließender, und ganze Branchen verlegen das Büro der Arbeitnehmer in deren Wohnstube. Seit Corona ist Homeoffice selbst in Branchen, die dies zuvor abgelehnt haben, eine anerkannte Art von Arbeitsplatz. Sich abgrenzen und abschalten können zählt zu den grössten Herausforderungen für Arbeitnehmer. Der Kampf um unsere Zeit, unsere Kraft und unser Geld ist grösser denn je. 44 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer leiden laut Gesundheitsbefragung unter starken nervlichen Anspannungen am Arbeitsplatz. 38 Prozent der Frauen und 21 Prozent der Männer, die gestresst sind, klagen darüber hinaus über heftige körperliche Beschwerden. Sie ist typisch für unsere Zeit, verursacht durch den enormen Leistungsdruck in der hektischen Arbeitswelt. Man fühlt sich körperlich und seelisch ausgebrannt, erschöpft, dem Druck nicht mehr gewachsen. Tut man nichts dagegen, ist oft eine schwere Depression die Folge.

Burnout

Die Erfahrung zeigt, dass vier Faktoren das Ausbrennen beeinflussen: der Arbeitsplatz, die Persönlichkeit, das Privatleben (Familie, Partnerschaft) und die körperliche Gesundheit. Den Arbeitsplatz zur Falle machen können: zu grosse Arbeitsmenge, zu komplexe Aufgaben, unklare Erwartungen des Chefs, und Angst vor Arbeitsplatzverlust. Zum Persönlichkeitsprofil ist zu sagen: Burnout trifft oft die besten Mitarbeiter! Bei ihnen paaren sich hohes persönliches Engagement im täglichen Umgang mit anderen Menschen mit einem hohen Anspruch an sich selbst: "Ich will gut sein – Ich will erfolgreich sein – Ich will es den andern zeigen!" Diese Menschen haben oft eine besondere Sensibilität für Mitarbeiter und Situationen. Sie möchten anderen helfen und fühlen sich dann oft machtlos im Getriebe eines Unternehmens mit seinen vielfältigen Sachzwängen. Jedes Jahr erleben Tausende hoch motivierter Menschen einen solchen Zusammenbruch. Verschiedene Berufsgruppen sind besonders gefährdet, nämlich Menschen in sozialen und helfenden Berufen, aber auch in Berufen, die ein hohes Mass an menschlicher Kompetenz, Motivationsgabe und Führungsverantwortung.

Wer nun glaubt, dass Burnout ein Phänomen der Neuzeit ist, liegt falsch. Schaut man sich grosse Persönlichkeiten der Weltgeschichte an, stellt man fest, Burnout oder eben Erschöpfungsdepressionen gab es schon immer. Im 14. Jahrhundert v. Chr. verliert der Pharao Echnaton durch seinen Wahn den Kontakt zu seiner Umwelt. Krankhaftes Selbstbewusstsein, übersteigerte Erregbarkeit und kommunikative Unfähigkeit lassen ihn tief fallen und selbst Jahrtausende später fehlen wesentliche Bruchstücke, weil seine Untergebenen und Nachfolger alles zerstörten, was an jenen Despoten erinnerte. Tausend Jahre später steht ein anderer Weltherrscher auf, und erobert in kurzer Zeit ein unglaubliches Reich - Alexander der Grosse (356 - 323 v. Chr.). Er ist der beste Reiter und Fechter – stets kämpft er in der ersten Reihe, kennt keine Furcht, keinen Schmerz und gibt gefühllos den Befehl, ein ganzes Volk als ein Opfer an die Götter niederzumetzeln. Doch seine Unfähigkeit, eigene Bedürfnisse und Grenzen zu erkennen, treibt auch ihn in ein massives Burnout. Schliesslich wird vor 200 Jahren ein Mann US-Präsident, der zeitlebens an schweren Depressionen leidet: Abraham Lincoln 1809-

1865. Er leistet unglaubliches und haucht der zerstrittenen amerikanischen Nation neues Leben ein. Der Preis dafür ist Erschöpfung.

Burnout in der Bibel

Auch in der Bibel finden sich Persönlichkeiten mit Burnout-Symptomen. Mose, der grosse Führer Israels, der ein Millionenvolk aus der ägyptischen Sklaverei ins gelobte Land führte, lässt sich ein abgewendetes Burnout, oder den Weg daraus beobachten. Als Mose Besuch von seinem Schwiegervater Jethro bekommt, fällt dieser aus allen Wolken. Er erlebt einen Schwiegersonn, der von morgens bis abends mit der Schlichtung von Streitigkeiten innerhalb des Volkes Israel beschäftigt ist. «Du machst dich zu müde, dazu auch das Volk, das mit dir ist. Das Geschäft ist dir zu schwer; du kannst es allein nicht ausrichten», erkennt Jethro (2Mose 18,13-18). Was nun folgt ist eine eigentliche Burnout-Prophylaxe. Jethro fordert Mose auf: «Aber gehorche meiner Stimme; ich will dir raten, und Gott wird mit dir sein» (2Mose 18,19a). Hier ist schon der erste Punkt der Burnout-Prophylaxe. Akzeptiere deinen Zustand und lass dir helfen. Oft erkennt unser Umfeld besser als wir selbst, dass etwas nicht mehr im Lot ist. Wer Freunde hat, die ins Leben hineinreden dürfen, der ist glücklich zu nennen. Es sei denn, man begeht den Fehler und hört nicht zu, wehrt ab oder verharmlost seinen Zustand. Mose hört zu, erkennt seine eigene Überforderung und nimmt sie ernst.

Spannend ist der Hinweis von Jethro, dass auch das Volk an seiner Überforderung leidet. Als nächstes erinnert Jethro Mose daran, was sein eigentliches Kerngeschäft ist: «Vertritt du das Volk vor Gott und bringe ihre Anliegen vor Gott und tu ihnen die Satzungen und Weisungen kund, dass du sie lehrest den Weg, auf dem sie wandeln, und die Werke, die sie tun sollen» (2Mose 18,19b-20). Er ist Priester und damit Bindeglied zwischen Gott und dem Volk. Seine Aufgabe ist die Planung und Strategie nicht die Schlichtung jedes kleinen Streites. Die Gefahr, sich von dem Volk zu entfremden und nur noch Zeit vor Gott zu verbringen, wie beim Pharao Echnaton unterbindet ein weiterer Ratschlag Jethros: «Wenn es eine grössere Sache ist, sollen sie diese vor dich bringen» (2Mose 18,22b). Aber Jethro bleibt nun nicht bei der Analyse stehen, sondern gibt Mose Hinweise wie er die Herausforderung das Volk zu führen bewältigen kann: «Suche dir einige rechtschaffene Männer für die kleineren Streitigkeiten» (2Mose 18,21). Mose folgt den Anweisungen seines weisen Schwiegervaters und delegiert die Macht. Er lässt sich bei seiner Führungsaufgabe helfen und gewinnt so wieder Zeit für sein Kerngeschäft.

Kraft zum Leben

Was lernen wir aus der Begegnung von Jethro und Mose für unser eigenes Leben? Wie bekommen wir die Kraft zum Leben, und verhindern so ein drohendes Burnout? Ich möchte euch eine Person vorstellen, die uns helfen kann, auf vier Aspekte zu achten: das ist GERI! Er hat es geschafft, ausgeglichen zu leben um nicht in eine Burnout zu schlittern.

Mose hat durch den Rat von Jethro erkannt, dass er als Mensch Grenzen hat. Irgendwann ist es einfach zu viel. In unserer Leitungsgesellschaft ist es ein hartes Stück Arbeit zu seinen Grenzen zu stehen. Oft muss man so dermassen an seine Grenzen kommen, bis man bereit ist, etwas zu verändern. Wir müssen und können die Welt nicht retten. Auch Jesus ist zu seinen Grenzen gestanden. Er hat in Kapernaum so beeindruckend gewirkt, dass ihn am nächsten Morgen die Jünger beim Beten stören und sagen: «Jedermann sucht Dich!» Jesus denkt kurz nach, besinnt sich auf seine eigentliche Aufgabe und antwortet: «Lasst uns anderswohin gehen, in die nächsten Städte» (Markus 1,35-39). Wer den Ansprüchen aller Menschen genügen will, ist hochgradig Burnout gefährdet.

Dieser Bereich entspricht dem Arbeitsplatz der vier Faktoren, die das Ausbrennen beeinflussen. Akzeptieren der Grenzen wird unsere Arbeit positiv beeinflussen und uns eine neue Gelassenheit geben. Wir können auch mal NEIN sagen. Grenzen → **G**.

Mose wird von Jethro angehalten, sich auf das Wesentliche zu beschränken. Heute heisst das: Entschleunigung! Nicht alles mitmachen und überall dabei sein, sondern einmal verzichten! Auch das ist eine schwierige Aufgabe und muss trainiert werden. Ruedi Rügsegger, Suva-Arbeitspsychologe aus Luzern stellt fest: «Voll beschleunigt überlebt man auf die Dauer nicht!» Wer sein Leben entschleunigt, hat wieder mehr Zeit für sein Privatleben, Familie und Partnerschaft. Entschleunigung → **E**.

Wer zu schnell unterwegs ist hat keine Zeit, um die Verkehrsschilder zu lesen, oder anders ausgedrückt auf die liebevolle, mahnende Stimme Gottes und des eigenen Körpers zu hören. Jeder braucht Orte der Ruhe, wo man zu sich selber finden kann. Wir alle spüren, dass unsere Seele bei dem Tempo unseres Alltags und in der Gesellschaft nicht mehr mitkommt. Mose hat durch das Abgeben von Arbeit wieder Zeit, um vor Gott zur Ruhe zu kommen. Dort vor Gott findet er erneut zu einem Leben aus der Ruhe. Dies erweist sich für alle gut, denn der Führer Israels ist nicht mehr bis zum Anschlag ausgebucht und gestresst. Seine Strategien sind wieder auf Gottes Willen abgestimmt. Auch Jesus wusste um die Wichtigkeit der Ruhe vor Gott und zog sich regelmässig zurück. Diese Oase der Ruhe müssen wir unbedingt wieder entdecken und kultivieren. Die Zeit in der Gegenwart Gottes wird sich positiv auf unsere Persönlichkeit und unser Umfeld auswirken. Ruhe → **R**.

Und zum Schluss - eine Pause zwischendurch tut gut und entspannt. Wieso nicht eine Apfelpause einschieben. Vielleicht kennst du die englische Redewendung: «An apple a day keeps the doctor away». Übersetzt bedeutet das: «ein Apfel pro Tag hält den Doktor fern» bedeutet. Es ist gesund und hilft! Iss ein Apfel → **I**.

Der letzte Punkt ist zwar nicht ganz ernst gemeint, aber es ergibt eine Eselsbrücke für den Alltag. Darf ich vorstellen **G.E.R.I.** Nimm ihn mit in deinen Alltag. Immer wenn du gestresst bist, erinnere dich daran: **G**renzen annehmen, **E**ntschleunigen, **R**uhe vor Gott suchen, und **I**ss einen Apfel.

Möge Gott dir helfen, dein Leben etwas entspannter zu leben!