

Gottesdienst 30.07.2023

Burnout 2 – oder Kraft, um Leid zu ertragen | Chris Forster

Letzen Sonntag haben wir über die Kraft zum Leben, oder eine mögliche Burnout-Prophylaxe nachgedacht. Heute geht es darum herauszufinden, warum wir burnoutgefährdete Geschöpfe sind, und wie wir mit dem Burnout-Virus in uns trotzdem gut leben können.

Burnout - wenn alles zu viel ist

Erstmals benutzt wurde der Begriff «Burnout-Syndrom» 1974 vom amerikanischen Psychoanalytiker Herbert J. Freudenberger. Er hatte bei Ärzten einen Zustand körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung durch andauernde und wiederholte Belastungen festgestellt. Dabei beginnt das «Ausbrennen» ganz harmlos: Mit Spannungen, die entstehen, wenn die Erwartungen und Ziele mit den Anforderungen und der Realität im beruflichen Alltag nicht mehr übereinstimmen. Die Spannungen bleiben aber über die Jahre nicht harmlos. Eine ganze Reihe von Symptomen plagen Körper, Seele und Geist. Schliesslich führt dies zur völligen Erschöpfung. Ein entscheidender Faktor beim Burnout ist laut Ruedi Josuran der Perfektionismus und der innere Drang es allen recht zu machen, oder es den anderen zu zeigen. Eine innere hohe Verpflichtung gegenüber der Arbeit oder anderen Menschen gegenüber, Erfolgsdruck, Ehrsucht, und Angst vor Verlust treibt ebenfalls ins Burnout. Was aber steckt hinter diesen starken Antreiber, die wir vermutlich alle in uns kennen?

Burnout - Ursprung in der Bibel

Der Ursprung oder die Voraussetzung für dieses „über die Grenzen gehen“ liegt ganz am Anfang der Menschheitsgeschichte. In 1 Mose 3,23a lesen wir: «Darum schickte er die beiden aus dem Garten Eden fort.» Etwas, das von Anfang an zu uns gehört hat, ein Teil von unserem Menschsein ist verlorengegangen. Die ersten Menschen sind in die Gemeinschaft mit Gott hinein geschaffen worden. Sie waren so zu sagen die erste Familie mit Gott als Vater und den beiden ersten Menschen als Kinder. Aus dieser liebevollen und perfekten Beziehung haben sich die Menschen durch Ungehorsam hinausgenommen. Damit aber verlieren sie einen unverzichtbaren Teil des Menschseins. Im 1 Mose 3,16-19 werden die Konsequenzen der Trennung von Gott beschrieben: Die Frau soll unter Schmerzen Kinder gebären und wird emotional und beziehungsmässig an den Mann gebunden. Ursprünglich sollte die Geburt von Kindern ein schmerzloses, von lauter Freude begleitete Ereignis sein. Die Beziehung zum Mann sollte aus Liebe und aus freien Stücken sein. Dem Mann stemmt sich die Natur von nun an als Feind entgegen, der ihm die Nahrung und damit ein Grundbedürfnis nicht mehr kampflos überlässt. Im Schweiße des Angesichtes, unter Disteln und Dornen muss er dem Boden entreissen, was er für sich und seine Familie braucht. Schliesslich wird etwas Ungeplantes ebenfalls ins Spiel gebracht – die Sterblichkeit.

Es geht schöpfungstheologisch also um unsere Grundbedürfnisse. Die Frau sehnt sich nach Beziehung, Schutz und Vertrauen. Sie ist geschaffen als Lebensspenderin - aus ihr entsteht neues Leben. Was hat sich nach dem Urteil Gottes verändert? Die Angst vor Liebesentzug, Scham vor dem Partner und ein gestört Vertrauen. Ihr Grundauftrag, die Erde mit Leben zu erfüllen wird sie unter unsäglichen Schmerzen verrichten – nicht nur bei der Geburt. Jede Monatsblutung, jedes verlorene Kind, jede Träne hinterlässt Schmerzen. Der Mann, an den sie fortan gebunden ist, verweigert ihr bewusst oder aus Unfähigkeit die Liebe, die sie braucht. Der Schutz und die Sicherheit, um ihre Familie aufzubauen sind unzureichend, und das Vertrauen in den Mann wird immer wieder durch seine oberflächliche Art, die in Konkurrenz zu ihr so vielen Dingen Raum gibt, erschüttert. Der Mann ist herausgefordert, oft überfordert mit seiner Aufgabe, seine Familie zu versorgen. Es reicht oft nicht aus, es ist immer zu wenig, was er zustande bringt. Vieles geht über seine Kraft, aber die Kritik der Frau und sein eigener

Ehrgeiz treiben ihn an, lässt ihn nie zur Ruhe kommen. Zweifel an der Leistungsfähigkeit, das Vergleichen mit anderen setzten ihn unter Druck. Er treibt sich selbst an, und hat doch das Gefühl, nie zu genügen. Plötzlich sind Einschränkungen da, die sich negativ auf die Leistungsfähigkeit auswirken. Noch mehr Kritik und Druck: «Du bringst zu wenig, es reicht nicht aus, mach mehr!» Der Kollaps droht, und mit ihm verliert der Mann seinen Wert, seine Identität und seine Sicherheit. Dieses tragische Ereignis am Anfang unserer Geschichte habe gezeigt: Wir sehnen uns nach Annahme, die sich in der Liebe ausdrückt. Wir sehnen uns nach Bedeutung, die unsere Identität formt, und wir sehnen uns nach Sicherheit, die uns den Schutz bietet, den wir zum Leben brauchen. Das Problem ist, dass wir Gottes Schutz und Güte nicht wollten!

Sich selbst Gott sein müssen

Wenn Gott nicht mehr in der Gleichung unseres Lebens ist, weil wir so sein wollten wie Gott, dann müssen wir uns nun selbst Gott sein. Diese Ausgangslage, die durch die ersten Menschen provoziert wurde, ist so tiefgreifend und umfassend, dass sie unser Innerstes betrifft. Da unsere Grundbedürfnisse nicht mehr von dem gestillt werden, der uns geschaffen hat, müssen wir sie anderweitig kompensieren.

Liebe und Annahme holen wir uns von anderen Menschen. Dabei überfordern wir sie und beuten sie im schlimmsten Fall sogar aus. Unsere menschliche Liebe kann aber weder genug geben noch genug empfangen. Wir suchen die Bedeutung und Bestätigung, die wir als Menschen brauchen, in unserer Leistung oder unserer Darbietung. In der Zeitung kann man folgende Schlagzeilen lesen: «Talente frei und doch erfolgreich. Wir alle sind geradezu süchtig nach Bedeutung, weil sie uns unsere Identität gibt.» Zu oft aber bleibt diese aus. Wir haben keinen Erfolg und fallen in die Bedeutungslosigkeit. Unsere Reaktion darauf - noch mehr Leistung. Roger Federer arbeitete beständig daran, Nummer 1 im Welttennis zu sein. Immer und immer wieder muss er unter Beweis stellen, dass er es noch kann. Schliesslich versuchen wir in unserem Leben ein Höchstmaß an Sicherheit zu schaffen, um unser Leben zu schützen – nötigenfalls mit viel Nachdruck und auch mit zweifelhaften Mitteln. Im Extremfall greifen wir zu Gewalt oder sogar Kriegen. Gerade unsere Zeit zeigt uns, dass wir als Menschen keine Sicherheit schaffen können. Zuviel liegt nicht in unserer Kraft und in unseren Möglichkeiten. Letztendlich können wir den Hauptgegner unserer Sicherheit nicht besiegen – unseren eigenen Tod. Wir sitzen in einem Dilemma. Wir müssen Gott spielen, schaffen es aber nicht. Und wie reagiert der Mensch darauf? Mit der Flucht in den Perfektionismus. Vermutlich liegt hier eine der Wurzeln des Burnouts. Wenn wir uns selbst Gott sein müssen, dann ist Perfektionismus ein absolutes Muss! Damit aber überfordern wir uns, und treiben uns mit Garantie in eine Erschöpfungsdepression – weil wir es eben nicht können!

Burnout als Chance

Nun liegt hierin auch eine grosse Chance. Die Krise eines Burnouts gibt uns die Möglichkeit, die Weichen unseres Lebensentwurf neu zu stellen. Manche sagen: «Ich bin so viel wert, wie ich leiste.» Wenn aber alles zerfällt, und wir uns der Tatsache stellen müssen, dass wir es eben nicht drauf haben Gott zu spielen, können wir uns Gott ganz neu öffnen. Gott liebt uns Menschen unabhängig von unserer Leistung. Es ist die Chance, sich den tiefen und ungestillten Bedürfnissen in uns zu stellen und sie zu akzeptieren. Es ist die Chance, sich seinen Grenzen zu stellen und dadurch die Fürsorge Gottes neu anzunehmen.

Gottes Fürsorge bleibt

Gott bleibt an uns Mensch dran. Er entzieht sich nicht, obwohl er unseren Alleingang akzeptiert hat. Den ersten Menschen macht er Kleider (1 Mose 3,21). Er verspricht Noah nach der Sintflut die Kontinuität seines Segens und versichert uns, dass die Natur weiter Nahrung geben wird (1 Mose 8,22). Er wird uns Menschen Gutes und Vollkommenes geben (Jakobus 1,17), und er gibt weiterhin die Grundlage des Lebens – denn er kann, weil er Gott ist! Damit ist auch eingeschlossen, dass er uns das geben kann, was wir so sehr vermissen und uns danach sehnen: Liebe, Annahme, Bedeutung und Schutz. Es liegt an uns, ob wir weiterhin alles bei uns suchen, oder uns Gott zuwenden, der wahrhaftig Gutes und Vollkommenes geben kann.

Kraft, um Leid zu ertragen

Vielleicht steckst du auch als Jesusnachfolger in diesem Dilemma. Ohne es dir bewusst zu sein, willst auch du dir selbst Gott sein. Du suchst deine Anerkennung und Liebe bei den Menschen und baust dir deinen Lebensschutz mit Versprechen und Geld auf. Es wird nicht gelingen und im übelsten Fall landest du in einem Burnout. Warte nicht so lange und suche bei dem, der dir liebevoll geben wird, was du brauchst. Dieser Weg ist kein leichter Weg, denn er führt uns an unsere Grenzen und verlangt von uns das Eingeständnis, dass wir bedürftig sind. Wir begeben uns in die Abhängigkeit und das macht uns hilfsbedürftig. Sturheit ist unsere menschliche Schwäche - wir wollen alles selbst schaffen. Viele bezahlen diese Sturheit mit Depression und Aufgabe. So weit muss es aber nicht kommen. Jesus sagt: «Ihr dürft sicher sein: Ich bin immer bei euch, bis das Ende dieser Welt gekommen ist!» (Matthäus 28,20). Dieser Jesus seinerseits war sich der liebevollen Abhängigkeit von Gott dem Schöpfer bewusst und hat sich hineingegeben: «Ich und der Vater sind eins» (Johannes 10,30). Nur aus dieser Abhängigkeit hat er all die grossen Taten vollbracht. Am Ende seines Lebens dann hat er das grösste und wertvollste Geschenk an die Menschen geschafft: Friede und Versöhnung mit Gott!

Unserer Begrenztheit ist ein grosses Leiden für unser stolzes Herz. Niemand von uns ist gerne bedürftig und abhängig. Dies einzugeben ist oft erst am Ende von Zerrbruch möglich – wenn nichts mehr geht. Erst dann sind wir bereit, Hilfe anzunehmen. Ich hoffe und bete, dass wir unseren Stolz überwinden können, um den Weg in die liebevolle Obhut unseres himmlischen Vaters zu finden. Er wartet und will uns beschenken mit all dem, was wir mit unserer Rebellion gegen ihn verloren haben. Bei ihm findet unser Herz Ruhe, Annahme und Sicherheit – nur bei ihm!