

Theologische Beilage

zur STHPerspektive November 2012

Brennen ohne auszubrennen Biblische Werte als Gegenkultur zur Leistungsgesellschaft



Dr. med. Samuel Pfeifer
Chefarzt der Psychiatrischen Klinik «Sonnenhalde»
und Gastdozent an der STH Basel



Dr. theol. Stefan Schweyer¹
Dozent für Praktische Theologie

Einleitung

Zur Einleitung einige Hintergründe zum Phänomen Burnout. Die Zahlen sind ernüchternd: jeder dritte Pastor der Freien Evangelischen Gemeinden Deutschland hat massive Burnout-Symptome.² Ihren Dienst haben sie mit voller Kraft und voll Elan angetreten. Jetzt sind sie erschöpft, müde, ideenlos, ohne Kraft und Saft. Eben: ausgebrannt – burn out. «Der Akku

1 Die Theologische Beilage beruht auf dem Vortrag, der am 30. September 2012 am «Dies Academicus» der STH Basel gehalten wurde. Der Vortragsstil wird beibehalten. Ursprünglich war geplant, dass Dr. Samuel Pfeifer referiert. Aus gesundheitlichen Gründen musste er kurzfristig absagen. Dr. Stefan Schweyer hat auf der Grundlage von Pfeifers schriftlichen Vorlagen das Referat in überarbeiteter Form gehalten. In der Sprache der Musik ausgedrückt: Pfeifer hat das Referat komponiert, Schweyer frei interpretiert und improvisiert.

2 Edgar Voltmer/Christine Thomas/Claudia Spahn, *Spiritualität, Gesundheit und berufsbezogenes Verhalten- und Erlebnismuster von Pastoren der Freien Evangelischen Gemeinden*, in: Pastoraltheologie 99, 2010, S. 488–505.

ist leer». Muss das sein? Gehört das einfach zum Preis, den man bezahlt, wenn man in einem geistlichen Dienst steht? Oder läuft hier grundsätzlich etwas falsch?

Wie ist es denn: Muss man ausbrennen, wenn man für Gott brennt? Oder kann man auch brennen, ohne auszubrennen? Ich bin mir sicher, dass die Absolventinnen und Absolventen sich diese Frage stellen, und vermutlich auch diejenigen, die mitten im Studium stehen. Aber nicht nur sie.

Nicht nur Pastoren erleben Burnout. Es kann jeden treffen. Besonders gefährdet sind Personen in sozialen und helfenden Berufen mit hohem Engagement für die Mitmenschen und oft wenig Lob und Anerkennung. Und betroffen sind ja nicht nur die ausgebrannten Menschen, sondern ihr gesamtes soziales und berufliches Umfeld. Ich bin mir ziemlich sicher, dass fast ausnahmslos alle von einer Burnout-Geschichte erzählen könnten, die sie selber erlebt oder miterlebt haben.

Ein Burnout kommt nicht von heute auf morgen. Symptome und Probleme äußern sich schon früh – so ähnlich wie beim Mobiltelefon, wenn die Meldung erscheint, dass der Akku bald leer ist. Diese Warnmeldungen werden aber oft verdrängt und mit noch mehr Einsatz überdeckt. Es kommt zum Rückzug und irgendwann zum Moment, an dem man einfach nicht mehr kann. Man fühlt eine große innere Leere. Nichts geht mehr. Es ist eine Negativ-Spirale, die mit ersten Anzeichen beginnt und dann auch körperliche Auswirkungen hat. Man kann diese Negativ-Spirale in verschiedene Schritte unterteilen, von den ersten Anzeichen bis zur vollständigen Erschöpfung. Sie finden die ausführliche Darstellung des Burnout-Zyklus im Seminarheft von Pfeifer.³

In der Regel ist es eine Kombination von verschiedenen Faktoren, die zur Erschöpfung führen. Ich halte die Einteilung von Pfeifer für sehr hilfreich. Er unterscheidet vier Felder:

1. Die **Arbeit** im engeren Sinn: Überforderung, zu viele Projekte, zu wenig klare Strukturen, unklare Erwartungen, wenig Anerkennung, Konflikte am Arbeitsplatz.
2. **Beziehungen** in der Familie und im Umfeld: Mehrfachbelastungen, Herausforderungen mit Kindern und Eltern, Eheprobleme, Beziehungsnot, Erbstreitigkeiten, kaum Freizeit, wenig bereichernde Kontakte. Rückzug führt dazu, dass es die freundschaftlichen Treffen kaum mehr gibt, in denen man einfach da sein kann, fröhlich und lustig, ernst und traurig, humorvoll und witzig, nachdenklich.

3 Samuel Pfeifer, *Stress und Burnout verstehen und bewältigen*, Psychiatrie & Seelsorge, Seminarheft, 3., überarb. Aufl. 2012.

- 2
3. Faktoren der **Persönlichkeit**: je gewissenhafter und ehrgeiziger jemand ist, desto höher die Burnout-Gefährdung, Perfektionismus.
 4. Die körperliche **Gesundheit**, die für eine ausgewogene geistige Leistung wesentlich ist: wenig Sport, ungesunde Ernährung, wenig Schlaf, Suchtmittel.

Diese vier Felder beziehen sich auf die einzelne Person, die ein Burnout erfährt. Heute gehen wir hier nicht in die Details. Vielmehr wenden wir uns einem übergeordneten Aspekt zu, nämlich dem gesellschaftlichen Aspekt. Das betrifft alle vier oben genannten Bereiche.

Wir fragen uns im ersten Teil, welche Dynamiken unserer Gesellschaft Burnout fördernd sind. Und in einem zweiten Teil wollen wir – durchaus als Kontrast – die biblischen Ressourcen entdecken, die uns helfen, mitten in dieser Gesellschaft für Gott zu brennen, ohne auszubrennen.

1. Die Dynamiken unserer Gesellschaft

Wir können in unserer Gesellschaft zwei große Tendenzen feststellen: Die Maximierung der Leistung und die Maximierung des Genusses.

1.1. Die Maximierung der Leistung

Was zählt, ist Wachstum! Ein Blick in die Geschäftswelt macht das deutlich. Konstant sein reicht nicht. Es braucht jedes Jahr höhere Umsatz- und Gewinnzahlen, um sich auf dem Markt behaupten zu können. Durchaus auf Kosten der Menschlichkeit.

Man ist versucht, von einem **«Geist des Turms zu Babel»** zu sprechen. Schlagzeilen machen immer höhere Wolkenkratzer, Unternehmen mit Aktien im Höhenflug. Die Durchdringung der Welt mit Computern und Smartphones macht den Mitarbeiter ständig rund um die Uhr verfügbar. Das Smartphone erlaubt es, überall E-Mails abzurufen und zu schreiben, Börsenkurse zu überprüfen, Aktien zu kaufen und zu verkaufen, im Internet surfen. Das Smartphone ist typischer Ausdruck der Leistungsmaximierung.

Leistungsmaximierung heißt: Jedes Gespräch muss einen Zweck haben. Ich kann es mir kaum leisten, mich einfach hinzusetzen und zu reden. Jeder Schritt muss zu einem Ziel führen. Jede Minute muss ausgenutzt werden.

1.2. Die Maximierung des Genusses

Als Balance zur Maximierung der Leistung läuft die Maximierung des Genusses. Freizeit ist zur Konkurrenz der Arbeit geworden. In möglichst gedrängter Zeit muss man möglichst viel arbeiten, um möglichst viel zu verdienen, damit man in möglichst viel Freizeit den möglichst großen Genuss haben kann.

Der erfolgreiche Mensch gestaltet seine Freizeit, genießt sein Leben. Unendlich viele Slogans prägen die Genuss-Welt: «Nichts ist unmöglich!» (Toyota) – «Get the power!» (Vivil) – «Entdecke das Leben!» (Vittel) – «Mehr vom Leben!» (eine Versicherung) – «Alles, was Sie berührt!» (Wäschehersteller) – «Weil ich es mir wert bin!» (L'Oréal) Alles ist «verführerisch», von der Schokolade bis zur Zigarette.

Gelingendes Leben, erfülltes Leben, glückliches Leben – Maximierung des Genusses. Und wer Familie hat, muss das auch so organisieren, dass man die Stressfaktoren aus der Familie ausklammern kann. Die Erziehung sollen andere besorgen. Die wenigen Zeiten in der Familie sollen glücklich und schön sein, unterhaltsam und nett. Kinder sind dabei die Glücksbringer.

Das Leben soll maximal lustvoll und maximal schmerzfrei sein – dann erlebt man wahres Glück – so hofft man wenigstens. Die Theologin Gunda Schneider-Flume spricht von der «Tyrannei des gelingenden Lebens».⁴

Eine Form der Maximierung finden wir auch im **religiösen und spirituellen Bereich**. Menschen, die sich aus dem wachsenden religiösen Markt frei zusammenstellen, was ihnen gut tut. Sei es esoterisch, christlich, meditativ, östlich-religiös, islamisch, buddhistisch. Es ist nicht schwer festzustellen, dass sich die Angebote in diesem Segment vermehren. Der Zukunftsforscher Eike Wenzel spricht dabei vom «spirituellen Sinnmarkt».⁵

Allerdings sollten wir auch zur Kenntnis nehmen, dass die Gruppe der Menschen, die diese religiösen Angebote intensiv nutzen, in den vergangenen 20 Jahren relativ konstant bei 10 % geblieben sind.⁶

4 Gunda Schneider-Flume, *Leben ist kostbar. Wider die Tyrannei des gelingenden Lebens*, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 3. Aufl., 2008.

5 Eike Wenzel, *Sinnmärkte. Der Wertewandel in den Konsumwelten*, Zukunftsinstitut, 2009.

6 Jörg Stolz u. a., *Religiosität in der modernen Welt. Bedingungen, Konstruktions und sozialer Wandel*, 2011, http://www.nfp58.ch/f_projekte_formen.cfm?projekt=137 (abgerufen am 11.9.2012).

Maximierung des Genusses zeigt sich viel deutlicher im Kaufhaus als im Bereich der Religion. Shopping ist ein Happening, ein Erlebnis. Es fühlt sich gut an. **Konsum macht glücklich.** Jeder soll so glücklich werden, wie er will. Wir sprechen von Einkaufs-Tempeln. Die Wortwahl zeigt: Konsum wird hier religiös überhöht. Daneben gibt es Wellness-Oasen, Outdoor-Trips, Gamer-Parties. Und – für jeden individuell – zwei Ohrstöpsel mit der eigenen Lieblingsmusik, die den Lärm der Welt mit noch mehr Lärm übertönt und taub macht für die Musik der Natur, für das Singen der Vögel, das Rascheln der Blätter, den Klang feinen Nieselregens.

1.3. Potential der Gemeinde als Gegenkultur

Halten wir hier ein erstes Mal inne und fragen wir: Bietet die christliche Gemeinde eine Gegenkultur zur Maximierungskultur der modernen Gesellschaft? Hat nicht Jesus verheißen: «Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid?» Hat nicht Jesus in der Bergpredigt eine Gegenkultur verkündigt, die radikaler nicht sein könnte?

- Da werden diejenigen selig gepriesen, die geistlich arm sind, die trostbedürftig sind, die Sanftmütigen.
- In einer Welt voller Vorurteile und Verurteilungen verkündet er Barmherzigkeit.
- In einer erotisch aufgeheizten Welt preist er diejenigen, die reinen Herzens sind.
- In Konflikten und Unzufriedenheit sucht er die Friedfertigen.
- Er preist diejenigen, die wegen ihres Eintretens für die Gerechtigkeit verfolgt werden.

Zugespitzt könnte man sagen: **Die Kirche lebt nicht von der Maximierung, sondern von der Verheißung** – sie lebt nicht vom «immer mehr», nicht von der eigenen Leistung, sondern von der Gabe Gottes. Ja, die Kirche vertritt eine klare Gegenkultur zur Gesinnung des Turms zu Babel. Ein zweiter Blick lässt aber nachdenklich werden:

Die umgebende Kultur hat vor den christlichen Gemeinden keinen Halt gemacht. Eine erfahrungsgeleitete Daumenregel besagt, dass christliche Gemeinden 10 bis 20 Jahre nach einer kulturellen Veränderung eine weitgehende Anpassung vollzieht. Wir wollen uns also fragen, ob und wo Symptome da sind, dass die Maximierungskultur auch in unsere Gemeinden Einzug gehalten hat.

1.4. Maximierungskultur in den christlichen Gemeinden

Wachstumsmaximierung: Eine Gemeinde ist gut, wenn sie wächst. Die Augen blicken alle auf diejenigen Gemeinden, die mit höheren Mitgliederzahlen und wachsenden Gottesdienstbesuchern glänzen. So sollte es sein: Eine Gemeinde muss erfolgreich sein und das heißt: sie muss wachsen!

Einflussmaximierung: Die Gemeinde muss die Welt verändern! Die Gemeinde muss sozial attraktiv sein, muss sich als gesellschaftlicher Player etablieren.

Erlebnismaximierung: Ich muss Gott heute und hier erleben! Die Gemeinde muss das durch hochwertige Angebote garantieren. Der Erlebnisfaktor muss immer besser, immer cooler, immer tiefer sein. Die starke Verwendung von Komparativen wie „mehr, näher, stärker, tiefer ...“ im Predigt-wortschatz und im Liedgut verdeutlicht diesen Maximierungswunsch.

Organisationsmaximierung: Die Gemeinde muss sich heute auf dem religiösen Markt bewähren. Sie gleicht einem kleinen Unternehmen. Da wird gebaut und geplant. Visionen und Leitbilder müssen her. Es wird budgetiert und geworben. Und das alles in einer Basisdemokratie, bei der jeder mitreden kann.

Und wer muss diese Maximierung vornehmen? Natürlich: Der Pastor, die Gemeindeleitung und auch die ehrenamtlich Mitarbeitenden.

Ich gebe gerne zu: ich habe zugespitzt dargestellt. Aber diese Beispiele zeigen, dass die **Maximierungskultur auch in unsere Gemeinden Einzug gehalten hat.** Darunter leiden die Gemeinden:

Hohe Leistungsanforderungen der Gemeinden: Der Pastor als multitalentierter Veranstaltungsmanager mit Sinn für Public Relations und spirituellem Tiefgang, der ein dichtes Programm für alle Gemeindeglieder organisiert, ansprechende Predigten für die Erwachsenen hält (und diese als mp3 und PDF auf der Gemeindehomepage veröffentlicht), die Jugend mit coolen Programmen aus ihrer Lethargie reißt, beschauliche Geschichten für den Altersnachmittag bereit hält, einfühlsame Worte für Trauernde findet, und zudem auch ein umsichtiger Seelsorger mit psychologischem Durchblick ist. Eine hilf- und heillose Überforderung. Es ist nicht verwunderlich, dass Dauermaximierung zur Erschöpfung führt – in und außerhalb der Gemeinde. Die Maximierungskultur bietet einen ausgezeichneten Nährboden für Burnout.

1.5. Maximierungskultur als Nährboden für Burnout

Am 13. September 2012 die Schlagzeile: Schock: Die junge SVP-Nationalrätin Natalie Rickli (35) leidet unter einem Burnout.⁷ Auf ihrem Facebook-Profil schreibt Rickli: «Liebe Alle – Burnout – ich hätte nie gedacht, dass mir das passieren

⁷ <http://www.blick.ch/news/politik/natalie-rickli-burnout-id2033735.html> (abgerufen am 27.9.2012).

4 könnte. Job, Politik, Facebook und Twitter – immer war ich auf Draht. Abschalten und Ausspannen waren die Ausnahme. Jetzt verordnet mir der Arzt – meiner Gesundheit zuliebe – eine Pause.»

Die technischen Revolutionen bei den Medien haben zu einer starken Beschleunigung des Alltags geführt. Rickli wurde nervös, so berichtet sie selber, als sie mal bei einem Foto-shooting vier Stunden offline war. Immer und überall gleichzeitig sein – das ist die Devise. Das Smartphone verkommt dabei zur «Fernbedienung des Lebens», so die St. Galler Medienprofessorin Miriam Meckel, selbst mit Burnout-Erfahrung. Meckel nimmt sich heute bewusst Auszeiten. Sie stellt ihr Telefon immer lautlos. Sie hat sich internetfreie Zeiten verordnet, und sie geht nicht mehr an jede Veranstaltung. Das sei ihre neue Lebensqualität.⁸

2. Biblische Werte

Die Maximierungskultur, die unsere Gesellschaft prägt, ist Burnout fördernd. Wie gehen wir damit um? Damit kommen wir zum zweiten Teil des Referats. Viel ist geschrieben worden über Ursachen und Bewältigungsmöglichkeiten eines Burnouts – manches davon ist bedenkenswert und hilfreich. Hier wollen wir uns aber fragen: welche biblischen Werte setzen einen **Kontrast zur Maximierungskultur** und können uns also helfen, ein Burnout zu vermeiden? Ich möchte dazu drei Anregungen weitergeben.

2.1. Engagement und Gelassenheit statt Maximierung des Erfolgs

Das Gegenteil von Erfolgsmaximierung ist nicht Passivität. Engagement ist erwünscht. Wenn aber Engagement gepaart ist mit Gelassenheit, dann wird der Erfolgsmaximierung ein Riegel geschoben. Wie könnte das aussehen?

Balance von Aktivität und Ruhe; Arbeit und Sabbat; Beispiel von Jesus: Matthäus 14,23: «*Als er die Menge weggeschickt hatte, stieg er allein auf einen Berg, um dort zu beten. Und am Abend war er dort allein.*» Ruhe heißt dann eben auch: Aus dem Zug der Beschleunigung aussteigen, das Handy ausschalten, nicht erreichbar sein. Entschleunigung tut gut. Ganz praktisch könnte das so aussehen: Mit dem Zug statt mit dem Auto reisen, zu Fuß statt mit dem Fahrrad zur Arbeit gehen.

Engagement entsprechend der Begabung. Engagement ohne Begabung führt zur Erschöpfung. Gabengemäß heißt auch: ich bin auf Ergänzung hin angelegt. Ich kann nicht alles, und ich muss nicht alles. Das, was ich tue, sehe ich in einem größeren Ganzen. Es geht um den ganzen Leib Christi (Epheser 4). Das heißt auch: Ich muss manchmal auch Unfertiges stehen lassen. Das fällt nicht einfach. Zufrieden sein, auch wenn nicht alles perfekt und optimal ist.

Damit gesundes Engagement möglich ist, braucht es gesunde Strukturen. Gesund sind Strukturen dann, wenn sie der Größe angepasst sind. Eine 50-köpfige Gemeinde, die sich nach dem Muster einer 1000-köpfigen Megachurch organisiert, überfordert sich selber maßlos. Fehlt die Organisation ganz oder ist sie schlecht, kommt es zu viel Reibungsverlust. Organisation soll dazu dienen, dass im alltäglichen Leben Erwartungen geklärt und Aufgaben zugeteilt werden können. Die Struktur darf mit den Aufgaben mitwachsen, vgl. z.B. Apg 6: Die Apostel waren damals mit administrativen Aufgaben so überlastet, dass sie gesagt haben: «*Es geht nicht an, dass wir die Verkündigung des Wortes Gottes beiseite lassen. Einsetzen von Diakonen. Wir aber werden festhalten am Gebet und am Dienst des Wortes.*» Ein instruktiver Text: Das Ziel der Organisation: Freiraum schaffen für die Verkündigung von Gottes Wort und das Gebet. Das sind ganz praktische Burnout-Vorbeuger – nicht nur für Pastoren.

Geduldig sein. Jesus weiß um Momente, in denen «*seine Zeit noch nicht gekommen*» ist (Joh 7,6). Manchmal ist es wichtig, Pläne zurückzustellen. Es braucht Zeit, bis Ideen reifen und umgesetzt werden können.

Menschen lieben. Mitmenschen sind nicht nur «Human-kapital», sondern Menschen. Man muss Menschen mögen (4M-Regel). Jesus war bewegt, als er die Menschen sah (vgl. Mt 9,36). Es geht nicht um Zahlen, Objekte, Mitarbeiter, Spender, Humankapital, sondern um **Menschen**.

Sich nicht über Erfolg und Misserfolg definieren. 1Kor 3,7: «*Darum zählt weder der, der pflanzt, noch der, der bewässert, sondern Gott, der wachsen lässt.*» Ja, ich soll engagiert pflanzen und bewässern, ja ich darf für Jesus brennen und mich mit meinen Gaben in seinen Dienst stellen! Aber ich will nicht stolz sein, wenn es gelingt, und will nicht frustriert sein, wenn es misslingt. Nicht Maximierung ist das Motiv, sondern Gottes Verheißung. Auf seine Verheißung hin engagiere ich mich, dass «*unser Tun im Herrn nicht vergeblich ist*» (1Kor 15,58) – aber ich überlasse es Gott, wann, wie und wo er wachsen lässt. Diese Perspektive hilft mir, bei allem Engagement gelassen zu bleiben.

⁸ <http://www.schweizer-illustrierte.ch/prominente/natalie-rickli-burnout-wegen-facebook-twitter-politik-jetzt-spricht-vater-papi> (abgerufen am 27.9.2012).

2.2. Freude und Dankbarkeit statt Maximierung des Genusses

Das Leben ist eine **Gabe Gottes**. Daran freue ich mich. Ein gutes Essen ist für mich wie ein kleiner Vorgeschmack auf das himmlische Festmahl. Jesus wird von seinen Feinden als Genussmensch denunziert: *«Ein Fresser und Säufer»* (Mt 11,19), weil er gerne an Festen teilnahm, fröhlich aß und trank mit den Menschen. Wer Genuss maximiert, kann sich nicht mehr richtig am Genuss freuen. Er will immer mehr. Er muss dauernd schon daran denken, was noch überboten werden kann und was man schon Besseres gekriegt hat.

Die Antwort auf Genussmaximierung ist nicht Genussminimierung, sondern **Bescheidenheit und Dankbarkeit**. Ich nehme dankbar an, was Gott schenkt: das Große und das Kleine, das Gewöhnliche und das Außergewöhnliche. Ich sehe hin auf die Lilien auf dem Feld und auf die Vögel unter dem Himmel und weiß: Gott sorgt für mich!

2.3. Aus der Quelle leben

Wir haben gesehen, dass Burnout ein **Energiedefizit** ist: Man verbraucht dauernd mehr, als man empfängt. Irgendwann ist der Akku leer. Die Gefahr besteht dann, aus der falschen Quelle den Akku wieder füllen zu wollen. Der Prophet Jeremia hat das mit einem starken Bild verdeutlicht: Jer 2,13: *«Denn eine doppelte Bosheit hat mein Volk begangen: Mich haben sie verlassen, die Quelle lebendigen Wassers, um sich dann Brunnen auszuhauen, rissige Brunnen, die das Wasser nicht halten.»* Wie schnell geht es, dass man sich einige Brunnen aushaut und sich durchmogelt mit abgestandenem, brackigem, stinkigem Wasser. Verlockend ist es, selber den Frust zu stillen. Wer das versucht, merkt schnell – das, womit man den Frust überdeckt, kann man nicht richtig genießen. Wer zum Beispiel den Frust so überdeckt, dass er den Kühlschrank leert, kann sich am Essen nicht mehr freuen. Es ist dann – im Bild gesprochen – abgestandenes Wasser. Und dann muss man sich nicht wundern, wenn irgendwann gar kein Wasser mehr da ist, wenn der Brunnen leer ist.

Selber an der Quelle lebendigen Wassers angeschlossen sein, das heißt: aus der Verheißung Gottes leben, sein Wort als Kraftquelle entdecken, die Beziehung zu Gott im Gebet pflegen, in der täglichen Umkehr leben, aufhören, sich selber Brunnen zu graben.

Für mich selber gibt es wie einige **geistliche Oasen**: Momente, in denen ich bewusst und intensiv erfahre, dass ich von Gott beschenkt werde, dass Gott *«meinen Akku füllt»*. Momente, in denen ich aus der Maximierungskultur herausgerissen werde. Momente, in denen ich vor Gott bin als der, der empfängt. Zwei solche Oasen nenne ich:

Die erste ist die Feier des **Abendmahls**. Dieser Zuspruch, dass Jesus sein Leib für mich hingegeben hat und sein Blut für mich vergossen hat, ist unbeschreiblich stärkend und belebend. Sicht-, spür- und hörbar wird mir da gesagt: Leib Christi, für dich gegeben, Blut Christi, für dich vergossen. Am Abendmahl zerbricht die Maximierungskultur. Daher lohnt es sich, sich in den Gemeinden Zeit für die Abendmahlsfeier zu nehmen und sich diesen Schatz nicht durch hundert andere Aktivitäten entgleiten zu lassen.

Die zweite Oase sind für mich die **Psalmen**: Ich merke, dass diese biblischen Gebete meinen eigenen Gebeten eine starke Grundlage und einen breiten Horizont geben. Es gibt dann diese besonderen Momente, in denen ich mich voll identifizieren kann mit dem Psalmbeter und merke: Das ist ja mein Gebet. In der vergangenen Zeit hat mich Psalm 4 begleitet, und ich habe ihn auch auswendig gelernt. Das tut mir gut. Am Ende des Psalms heißt es: *«Du hast mir Freude ins Herz gegeben, mehr als in der Zeit, da es Korn und Wein gibt in Fülle. In Frieden will ich mich niederlegen und schlafen, denn du allein, HERR, lässt mich sicher wohnen»* (Ps 4,8-9). Besser könnte man eine Burnout-Prävention kaum beschreiben! V.8 ist die Antwort auf die Genussmaximierung. Nicht ich muss schauen, dass es Korn und Wein gibt in Fülle. Gott selber schenkt mir Freude, mehr als durch Genussmaximierung je möglich wäre. Vers 9 ist die Antwort auf die Leistungsmaximierung. In Frieden kann ich mich niederlegen, nicht weil ich mein Tagespensum erreicht habe, nicht weil ich so erfolgreich bin, nicht weil ich genug geleistet habe, sondern weil der Herr mich sicher wohnen lässt. Ruhig schlafen kann ich, weil einer da ist, der mich trägt.

3. Schluss

Ich komme zum Schluss: Jesus hat uns nirgendwo verheißen, dass wir nie erschöpft sein werden. Solche Erfahrungen werden auch zu den Menschen gehören, die in der Nachfolge von Jesus stehen.

Viele berichten von einer Vertiefung des Glaubens gerade in den Situationen, in denen der eigene Akku ganz leer war und in denen man sich ausgebrannt fühlte. So, wie es der Herr dem Apostel Paulus gesagt hat: *«Lass dir an meiner Gnade genügen; denn meine Kraft ist in den Schwachen mächtig»* (2Kor 12,9 = Jahreslosung 2012).

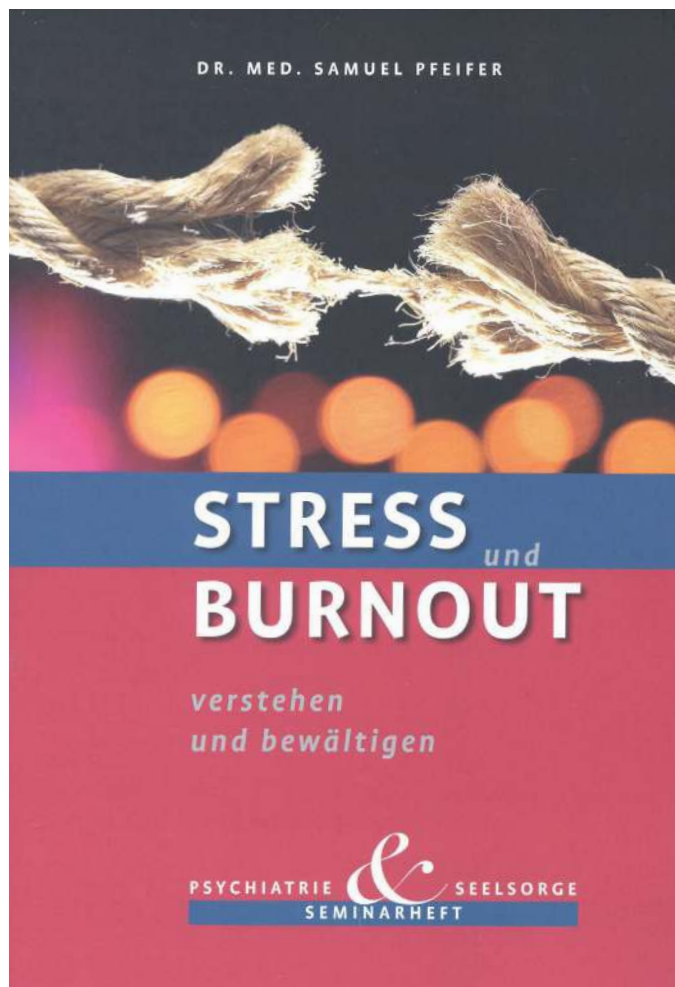
Es kann also nicht darum gehen, um jeden Preis Burnout zu vermeiden. Wenn man das tun würde, wäre man selber wieder im Maximierungsdenken gefangen. Worum es geht,

- 6 ist die Entlarvung einer Kultur, die zerstört. Die Maximierungskultur macht unser Leben kaputt. Sie macht unser Menschsein kaputt, sie zerstört den Glauben, die Gesundheit und unsere Gemeinden. Die Maximierungskultur ist tatsächlich Burnout fördernd.

Dagegen heilsam und gesundmachend sind die Worte der Bibel. Sie stärken und trösten. Und es sind diese Worte, die uns hinweisen auf den, der uns täglich mit neuer Kraft erfüllt. Das hilft uns, fokussiert auf die christliche Berufung zu bleiben, zu brennen, ohne auszubrennen, mit Engagement und Gelassenheit, mit Freude und Dankbarkeit, und das inmitten einer leistungs- und genussorientierten Kultur.

Das Seminarheft zum Thema von Dr. med. Samuel Pfeifer

3. überarbeitete Auflage



Seminarhefte für Tablet-PC: www.seminare-ps.net/ipad/

Bezugsquellen für gedruckte Hefte:

Schweiz:
Immanuel-Verlag
Mühlestiegrain 50
4125 Riehen
061 646 80 88

Deutschland/EU:
Alpha Buchhandlung
Marktplatz 9
79539 Lörrach
Tel. 0049 7621 10303

© Dr. med. Samuel Pfeifer 2012
ISBN: 978-3-905709-25-4
41 S., CHF 10.-/EUR 7.00